

# Oravská Polhora



INTERREG V-A  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC

Pod kráľovnou Beskýd,  
ako radi nazývame vrchol Babia hora, sa  
rozprestiera **najsevernejšia obec Slovenska ...**



# Vieš?

Kde žila Hájnikova žena  
z diela P. O. Hviezdoslava?

Kde sa odohráva dej  
Živého biča od Mila Urbana?

Kde rastie mäsožravá rastlina?

Kde pramení Slaná voda?

Kde je najsevernejší bod  
Slovenska?

Čo je Gvara?

Ako sa hrá na gajdy?

Kto sú Beskydskí gorali?

# ORAVSKÚ *spoznaj* POLHORU



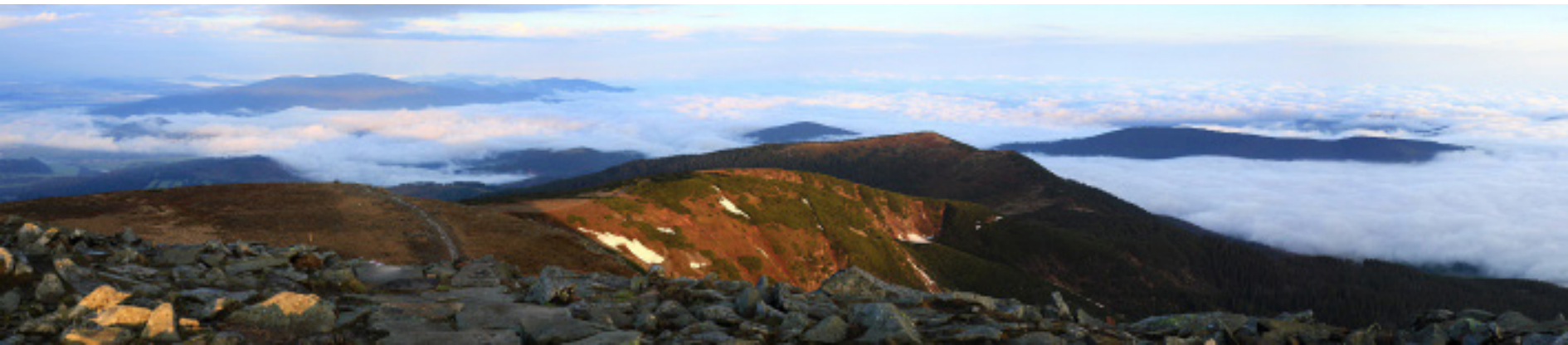


# Na konci sveta

Pod kráľovnou Beskýd, ako radi nazývame vrchol Babia hora, sa rozprestiera najsevernejšia obec Slovenska Oravská Polhora. Obec je obklopená pohoriami Oravských Beskýd, výnimočná unikátnym prírodným a kultúrnym dedičstvom, liečivými prameňmi Slaná voda, goralským osídlením či gajdošskou kultúrou, ktorá aj vďaka aktivitám obce, bola v roku 2015 zapísaná do zoznamu UNESCO.

Oravskej Polhore, sa prostredníctvom neustálej aktivity, podarilo získať titul Dedina roka 2017. Následne v súťaži o Európsku cenu obnovy dediny 2018 získala Or.Polhora špeciálnu cenu za komplexný trvalo udržateľný rozvoj dediny.

*Ak túžite vidieť neporušené krásy konca sveta, neváhajte spoznať Oravskú Polhoru!*

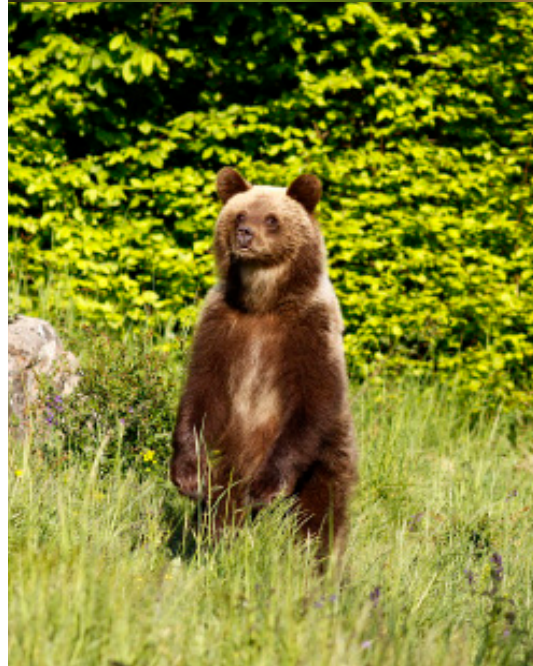




# Navštívte nás

v našom  
prirodzenom  
prostredí

Ak chcete stretnúť živého medveďa či vlka, neváhajte navštíviť husté lesy Oravskej Polhory! Strety so zverou sú v Or. Polhore samozrejme zriedkavé, ale keďže u nás aj takýto strážcovia hôr žijú, treba byť vždy ostražitý! Najväčšiu časť katastra Oravskej Polhory pokrývajú lesy a pasienky, preto je toto miesto najideálnejšie na spoznávanie prirodzeného prostredia rozmanitej fauny a flóry v Oravských Beskydách. Najsevernejšia **Chránená krajinná oblasť na Slovensku** - CHKO Horná Orava, ponúka prebádať prirodzené prostredie viac ako 250 druhov vtákov, k nim patria napr. známy **hlucháň hôrny**, **bocian biely** ale aj **vzácnny bocian čierny**. Chladné prostredie a vyššie horské polohy Oravských Beskyd tvoria ideálne podmienky pre život špecifických druhov živočíchov, plazov, obojživelníkov, dokonca aj hmyzu či pavúkov. Vzácnym endemitom Karpát je napríklad **mlok karpatský**, ktorý sa v našej oblasti hojne vyskytuje. V polhorských lesoch si svoj domov našli medvede, vlky, rysy, srnčia, jelenia a diviacia zver. Diviaciu rodinku môžete, pri svojich potulkách, bezpečne pozorovať v diviacej obore cestou k Hviezdoslavovej hájovni.





## Slaná voda

Charakteristiku prírody pod Babou horou dotvárajú unikátne **rašeliniská**, ktoré patria k najohrozenejším ekosystémom vo svete. Práve v nich nájdete unikátnu **mäsožravú rastlinu Rosička okrúhloistá** (*Drosera rotundifolia*). Rašeliniská začali vznikať koncom doby ľadovej a dodnes v nich prežívajú jedinečné spoločenstvá rastlín a živočíchov. V katastri obce Oravská Polhora nájdete **3 rašeliniská, rašelinisko Polhorská pila 708 m.n.m., Tisovnica 745 m.n.m** a vďaka vybudovanému náučnému chodníku najprístupnejšie rašelinisko **Slaná voda 765 m.n.m.**

## Poklad pod zemou

Veľkým bohatstvom

Oravskej Polhory je pramenitá čistá voda. Na potulkách prírodou natrafíte na viaceré studničky, skrývajúce toto vzácne a chladné osvieženie. Oravská Polhora má však svoje **bohatstvo aj v minerálnych prameňoch, ktorých sa tu skrýva až okolo 50**. Najznámejším už storočia ostáva **jódo-brómový prameň Slaná voda s vysokými liečivými schopnosťami**. Liečivú vodu môžete využívať hlavne na liečenie kožných chorôb, chorôb dýchacích ciest a pod. Slaná voda je v našej obci prístupná v jedinečnom inhalatóriu v strede obce a v altánku pri chate Slaná voda, kde je možné si Slanú vodu nabrať.





# Aktívny oddych

raj pre dušu

Neváhajte využiť svoj voľný čas na návštevu **najsevernejšej obce Slovenska a vzácneho regiónu pod Babou horou**. Najvyššie pohoria Oravských Beskýd: **Babia hora 1725 m.n.m a Pilsko 1557 m.n.m.** sú vďaka pralesovitým lesným komplexom vyhlásené za **štátnu prírodnú rezerváciu**. Oba tieto vrcholy sú prístupné upravenými turistickými trasami, ktoré svojou strednou náročnosťou vyhovujú podmienkam všetkých vekových kategórií. Každoročne sa konajú viaceré organizované výstupy na Pilsko i Babiu horu. Najznámejším je **Výstup na Babiu horu k pamätníku Jána Pavla II.**, ktorý každoročne navštevuje viac ako 1000 účastníkov z rôznych krajín sveta.



DĎAKUJEME VÁM  
ŽE NEPOŠKODZUJETE PRÍRODU!

Výstup na Babiu horu, obohaťte návštevou vyhliadkových veží, ktoré Vám scenériou na okolie pod Babou horou spríjemnia Váš aktívny oddych. **Rozhľadňa Trchovnica** je prístupná bicyklom aj autom, keďže je umiestnená na ceste vedúcej k Slanej vode či Hviezdoslavovej hájovni. **Rozhľadňa Babia hora** postavená na Štavinách je prístupná len peším turistom a je vzdialená 1 hod. cesty od vrcholu Babej hory.

## Neobídte ani túru na najsevernejší bod Slovenska!

Vrchol Modralová (Beskydok) 1168 m.n.m. ponúka výhľady na poľskú ako aj slovenskú stranu Beskýd, Malú aj „veľkú“ Babiu horu. Z vrcholu Modralová cez Jaloveckého sedlo 995 m.n.m sa môžete vrátiť do Or. Polhory alebo zdatnejší turisti môžu pokračovať cez Malú Babiu horu až na vrchol Babej hory.



*Náš  
tip:*

#### **Turistická trasa Gajdošským chodníkom:**

Oravská Polhora - rázcestie Biela farma, rázc. -  
sedlo Hliny - sedlo Martoša - Horné Gluchačky  
- Modralová, **slovenský severný pól** - Malá  
Babia hora - Babia hora

#### **Turisticko-záujmová trasa:**

Oravská Polhora - rozhľadňa Trchovnica -  
Prameň Slanej vody - Rašelinisko Slaná voda  
- Diviacia obora - Hviezdoslavova hájovňa -  
rozhľadňa Babia hora - vrchol Babia hora.

Oravská Polhora pila - Borsučie - Nižný Tajch -  
Modralová



Trasou k **tzv. Severnému pólu Slovenska** - vrchol  
Modralová, neváhajte navštíviť technické  
pamiatky skryté v lesoch Oravskej Polhory.

**Tzv. Tajchy** sú umelo vytvorené zrubovité  
hrádze, ktoré boli budované v hornej časti  
vodných tokov za účelom zachytávania vody.



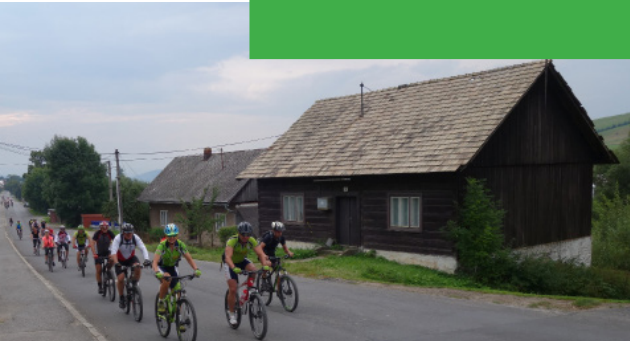
**NižnýTajch**  
nachádzajúci sa  
v Borsučí bol v roku  
2010 zrekonštruovaný na  
protipožiarnu vodnú nádrž  
a dnes toto unikátne jazero  
dotvára jedinečný ráz  
prírody uprostred  
lesov.





# Cykloturistika

z dvoch kolies je svet krajší



*Vhodné  
trasy  
na bicykel.*



Či už patríte k náročným alebo rekreačným cyklistom, verte, že u nás si nájdete svoju obľúbenú trasu!

Asfaltové, spevnené alebo nespevnené lesné cesty, stačí si vybrať smer a náročnosť. Odmenou Vám budú **krásne výhľady, kludné a tiché prostredie, nerušené masovým turizmom.**

Svoj cyklookruh po Oravskej Polhore môžete začať v novovybudovanom integrovanom cyklistickom centre, pri ktorom je zriadené **pumptrackové ihrisko**, ktoré svojou rozlohou 1500 m<sup>2</sup> patrí k **najväčším v strednej Európe**. Ihrisko bolo vybudované k tzv. **freestylovému jazdeniu na bicykli a súčasťou areálu je aj trať pre deti a začiatočníkov.**

## **Beskydská (Oravská) cyklomagistrála:**

Červená č. 046 (006) dĺžka 26 km

### **Sihelné - Oravská Polhora:**

Modrá č. 2425, dĺžka 18 km, Sihelné - Rabča raz. - Or. Polhora penzión Babia hora - Chata Slaná voda - Vonžovec - Pod Borkom - Oravská Polhora, Píla - Oravská Polhora raz. - Biela Farma.

### **Hviezdoslavova horáreň:**

Žltá č. 8462 dĺžka 1,9 km

### **Oravská Polhora - Píla:**

Príjazdová trasa k trase Modralová, dĺžka 3,68 km

## **Oravská Polhora - Slaná voda:**

Príjazdová trasa k trase Pod Babou horou, dĺžka 5,24 km

### **Pod Babou horou:**

Turistická obojsmerná cyklotrasa na trase: Vonžovec – Slaná voda, dĺžka 9 km

### **Medvedia:**

Turistická obojsmerná cyklotrasa na trase: Martoša - Jesenická hoľa - Vonžovec, dĺžka 9,65 km

### **Tabaková:**

Turistická obojsmerná cyklotrasa na trase Or. Polhora - Píla – Modralová, dĺžka 11,85 km

### **Modralová:**

Zjazdová trasa, dĺžka 5,0 km

V prípade nepriaznivého počasia, ale dostatku športového ducha a fyzických síl využite služby **fitnesscentra**, ktoré je možné navštíviť každodenne v priestoroch multifunkčnej budovy na futbalovom ihrisku.



# Po stopách

## beskydských dejateľov

Po stopách významných osobností našej obce sa môžete vybrať od chaty Slaná voda tzv. **Hviezdoslavovou alejou**, ktorá vás dovedie k areálu Hájovni na Rovniach (**Hviezdoslavova hájovňa, Hájovňa pod Babou horou**). Hviezdoslavova aleja je vhodná na menšiu prechádzku, touto starou lesnou cestou v minulosti chodieval aj samotný Pavol Országh Hviezdoslav, aby navštevoval početné hájovne pod Babou horou. Dodnes zachovaná Hájovňa na Rovniach **je venovaná dvom veľikánom slovenskej literatúry. Pavol Országh Hviezdoslav** práve tu hľadal inšpiráciu k napísaniu známeho epického diela **Hájnikova žena**. Horáreň je venovaná pamiatke tohto diela ale aj prezentácií **Hviezdoslavovho života a tvorby. Druhá časť hájovne** je prispôbená **Expozícií Mila Urbana**, rodákovi spod Babej hory, ktorého prvotné diela ako aj román *Živý bič*, boli podnietené životom a osudom ľudí z tejto oblasti. Návštevníci expozícií majú povolený vstup autom až k Hájovni.



### Otváracie hodiny:

apríl - október:  
pondelok - zatvorené,  
utorok - sobota  
9:00 - 16:00  
(15:00 posledný vstup)  
nedeľa 10:00 - 17:00  
(16:00 posledný vstup)

# Spoznaj Oravskú Polhoru

sám seba,  
spoznaj

V Oravskej Polhore **nie je nikdy núdza o zábavu**. Obec každoročne organizuje viaceré športovo-kultúrne podujatia, prostredníctvom ktorých si môžete aktívne i pasívne oddýchnuť od každodenného zhonu. Zimnú lyžovačku si užijete na svahu Polhorský hrádok alebo v neďalekom stredisku Ski Grúniky v obci Sihelné. Pre bežkárov sú v prostredí pod Babou horou pripravené a sprístupnené bežecké trate. Môžete sa k nám pripojiť na februárovom podujatí **Babohorská stopa**, ktorý je súčasťou samostatného gastronomického podujatia **Goralský festival zabíjačkových špecialít**. Na kulinárske špeciality natrafíte aj na podujatí **Gulášfest**, ktoré sa koná v auguste.

Kultúrni nadšenci si prídu na svoje návštevou podujatí: **Pálenie svätojánskej vatry** (jún) či unikátnym podujatím **Gajdovačka** (september), na ktorej sa každoročne stretávajú **gajdoši a gajdošské hudby z celého sveta**.

Samých seba  
však najlepšie spoznáte  
pri prekonávaní svojich  
fyzických síl a preto neváhajte  
skúsiť účasť na niektorom z našich  
športových podujatí: **Goralman**,  
**Beh cez tri chotáre**, **Výstup na Babiu**  
**horu k pamätníku Jána Pavla II.**,  
**Babohorská stopa**, **Cyklookruh**  
**pod Babou horou**, **Maratón**  
**gajdošským chotárom**, ...





# Minerálne pramene

Slaná voda je názov unikátneho minerálneho prameňa na hornej Orave. Prameň vyviera na katastrálnom území obce Oravská Polhora. Tento prameň je známy už od roku 1550 z rukopisných máp minerálnych prameňov. Miestne obyvateľstvo oddávna využívalo vodu namiesto soli a na liečebné účely.

Z prameňa vyviera alkalická slaná jódo-brómová minerálna voda s obsahom soli do 50 g/1 kg vody. Obsah jódu je približne 135 mg/kg. Solanka preto patrí k najhodnotnejším jódovým liečivým vodám známym na území Slovenska aj Európy.

Prvú chemickú analýzu Slanej vody vykonal v roku 1843 L. Tognio, ktorý sa venoval výskumu minerálnych prameňov v celom Uhorsku. V roku 1846 realizoval podrobný chemický rozbor vody z kúpeľného prameňa lekár a chemik K. Than.

Na základe rozborov 4. februára 1866 lekárske konzílium rozhodlo o chorobách, ktoré sú liečiteľné z prameňa Slanej vody v polhorských kúpeľoch. Išlo hlavne o strumu, skrofulózu, opuchliny, tuberkulózu, vodnatieľku, syfilis, kožné choroby a neurózy. Samotná liečba prebiehala tromi spôsobmi, pitnými kúrami pri prameňoch, kúpeľnými procedúrami vo vaniach a prikladaním obkladov.

V dnešnej dobe sa Slaná voda využíva na vonkajšiu i vnútornú balneoterapiu, voda sa pridáva do liečivých kúpeľov, obkladov či na kloktanie, pitie v malých dávkach a inhaláciu.

Z medicínskeho hľadiska je táto voda odporúčaná na liečenie: kožných chorôb, chorôb obehového ústrojenstva, nervových chorôb, chorôb pohybového ústrojenstva a taktiež gynekologických a ženských chorôb.

# slanej vody



## Priebeh výstavby inhalatória na slanú vodu



Obec Oravská Polhora



Obec Dolná Lomná

## Inhalatorium na slanú vodu



Názov projektu: Česko - slovenská slaná voda

Kód projektu: SK/FMP/6c/01/030

Celková výška NFP (EFRR): 25 692,10 EUR

Partneri projektu: Obec Oravská Polhora (vedúci partner)

Obec Dolná Lomná (hlavný cezhraničný partner)

Obdobie realizácie projektu: 03/2019 - 07/2019



# Zbojníckym

*Ideálne miesto pre rodiny  
s deťmi ale aj na organizovanie  
školských výletov.*

Zbojnícky chodník je vybudovaný tak aby prepájal tri línie: poznávaciu, pohybovú a estetickú. Celý chodník je vybudovaný v poznávacom duchu, ktorý zaujme hlavne deti. Hravou formou sa dozvedia informácie o histórii obce a o zbojníkoch, ktorí tu žili.

Môžu si vyskúšať lezeckú stenu, lanový chodník, ryžovanie zlata a predovšetkým uvidia drevené sochy, ktoré lemujú celý chodník. Napríklad pri vstupe sa nachádza zbojník „Targolík“, medveď, škriatok na hříbe, vodník a mnohé iné rozprávkové bytosti.

Samozrejme nechýbajú ani hojdačky alebo kolky. Ďalšou zaujímavosťou sú takzvané Solitérne tabule, na ktorých sa nachádzajú mapy regiónu,



# chodníkom

zbojnícke povesti alebo hádanky, ale zároveň audiovizuálna technika so zvukmi zvierat. Najdôležitejšia časť trati je „Ondrášková čítanka“. Obsahuje informácie o živote goralov.

Pre zahraničných návštevníkov sú informácie na tabuli a letákoch preložené do troch jazykoch – v češtine, poľštine a angličtine.



Autormi projektu sú Peter Hora –Horejš, Antoni Szpyrc, Tatiana Marszałková a Miroslava Křenová.

# Chodník krajiny

Celá trasa sa začína na parkovisku na Matyščínej lúke pri informačnom centre. Po vyznačenom chodníku pôjdete okolo chaty Poľana na hrebeň Malé Kykuly (780m), ktorý sa tiahne údolím Lomné smerom ku Kozubové.

Celá trasa má necelé 4 km a na 7 zastávkach ponúka pohľad na krásy krajiny očami ľudí, ktorí tu pred asi 100 rokmi žili. Samotné tabule majú zaujímavý dizajn – sú vytlačené priamo na dreve.





# Polnohospodársky dvor

Jeho súčasťou je drevený salaš s ukážkou tradičných výrobkov. V ZOO sa nachádza náučný kútik o miestnej prírode. Súčasťou prehliadky je 7 zastávok pri rôznych druhoch zvierat. Na svoje si prídu malí návštevníci, lebo si môžu zvieratká priamo vo výbehu pohladkať a nakrmiť. Krmivo si môžu kúpiť v drevenom salaši odkiaľ prehliadka začína, poprípade si môžu so sebou zobrať suché pečivo. Tiež je možné si zakúpiť farmárske produkty (napríklad: domáce vajcia, med, propolisovú a echinacea tinktúru a ďalšie produkty).



Zvieratá, ktoré sa u nás nachádzajú sú: krava, teľa, ovce, kozy, zajace, včely (presklený úl), husy, kačky, kury, prasa, šteniatka. Máme tu aj jazvecov, ale sú divoký, takže uvidíte iba ich noru. V areáli sa nachádzajú lavičky s tabuľami o zvieratách, prírode a histórie obce.

Ďalšie informácie nájdete na: [www.farma.dolnilomna.eu](http://www.farma.dolnilomna.eu)



Františka Šišku (vymysleného občana Dolní Lomné z pesničky Milionář od Jaroslava Nohavicu).

V rámci projektu bolo vybudované infocentrum, drevený salaš, ZOO a detský kútik. Neskôr bol chodník Mionši doplnený o rozprávkový chodník. Infocentrum a salaš boli vybavené aj detským kútikom – nachádza sa tu detská šmýkačka, pieskovisko, lavička, hojdací kôň, hojdačka a refazová hojdačka – nazývaná krokodíl.

Dňa 21.06.2015 si nezisková organizácia Infynity progress otvorila v obci Dolní Lomná interaktívne zážitkové centrum URSUS. Centrum svojim návštevníkom ponúka unikátnu expozíciu o Beskydách, (3D kino, fauna, flóra...). V budove sa nachádza útulná kaviareň, kde sa môžete občerstviť a zakúpiť suveníry.

Areál je v prevádzke s NS Mionši vždy od 1.6 – 15.9. Služí turistom aj obyvateľom obce k odpočinku a k relaxovaniu. V interiéri nájdeme informácie o obci, regióne, možnostiach ako tráviť voľný čas, o kultúrnych a športových akciách v regióne. Pri zrubu sa nachádza vyrezávaná drevená figúra





# Lomňanské Múzeum

V centre obce je vystavaná replika starej zrubovej školy, ktorá bola v roku 1974 prevezená do Valašského múzea v prírode v Rožnově pod Radhoštěm. Replika starej školy v Dolní Lomné, bola slávnostne otvorená v októbri roku 2008. V tejto nádhornej stavbe je možnosť zakúpenia suvenírov, upomienkových predmetov a v neposlednom rade možnosť ochutnať špecialitu v podobe teplej medoviny.

V múzeu sa každoročne konajú akcie typu : vozotajských závodov, jesenného jarmoku, veľkonočné, vianočné výstavy, výstavy betlehemov a dobových fotografií.



Múzeum je otvorené denne od 10:00 do 17:00 hod.

# Rozhládná Tetřev

Rozhládná dostala meno podľa hotela Tetřev z roku 1924, ku ktorému v roku 1929 pribudla Kamenná chata a vodojem. Roku 1960 Tetřev vyhořel a na jeho mieste bol postavený nový hotel. Po roku 1989 však Tetřev, vďaka reštitučnému sporu, chátral a v roku 2009 bol zbúraný. Kamenná chata slúži dnes na občerstvenie. V roku 2011 bol vodojem, slúžiaci na ustajnenie domáceho dobytku, prestavaný na rozhladňu spoločnosťou Hotel Tetřev s.r.o. Slávnostné otvorenie sa uskutočnilo 23. novembra 2011. Vo vnútorných priestoroch sú umiestnené panely o prírode a krajine Beskyd. Celková výška rozhladne je 10 metrov, vyhliadková plošina sa nachádza v 7 metroch, ku ktorej vedie 40 schodov.

Vyhliadka do okolitých údolí i na vzdialené pohoria sa nachádza v nadmorskej výške 944 metrov. Vďaka tomu nebolo nutné stavať príliš vysokú budovu a postačovala výška stavby zhruba 15 metrov. Rozhládná Tetřev tak pohodlne prevyšuje okolitý porast a ponúka panoramatické výhľady na moravskosliezske Beskydy, ale aj Roháče alebo Malú Fatru.

V prízemí budovy sa môžu návštevníci zoznámiť s expozíciou, ktorá informuje o miestnej faune a flóre. Malou zaujímavosťou môže byť, že naša rozhladňa je vôbec najvýchodnejšou rozhladňou v Českej republike.

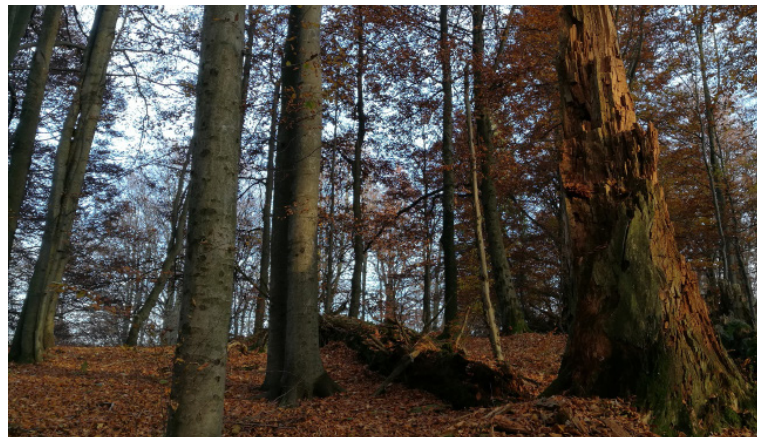




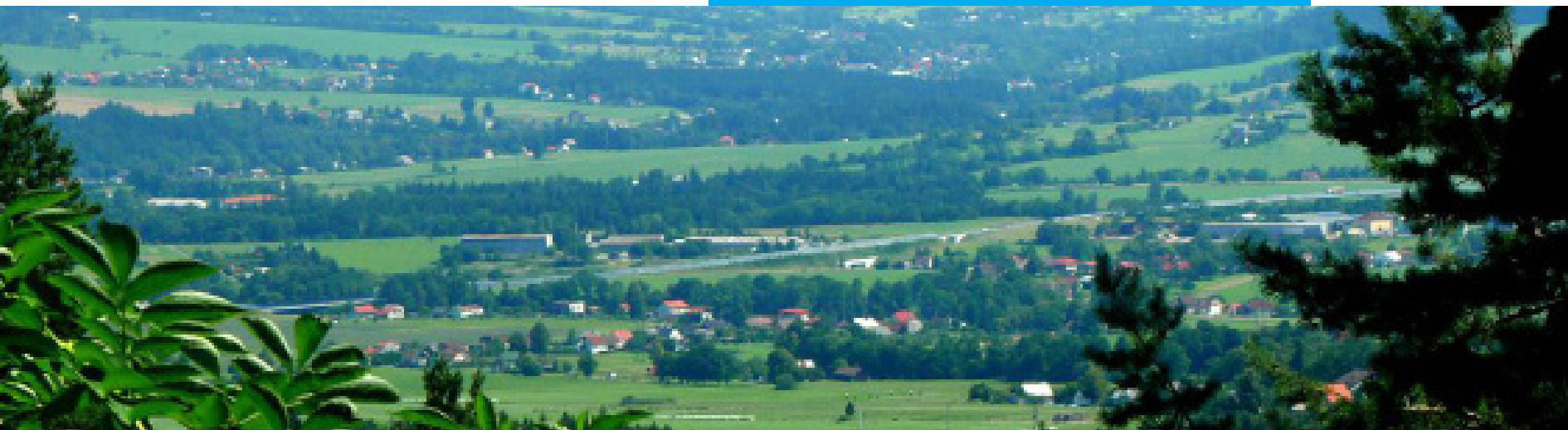
# Prírodná rezervácia Mionší

Prales leží v nadmorskej výške 893m a svojou rozlohou 169,78 ha patrí k najväčším v Českej republike. Nachádza sa 9 km juhozápadne od Jablunkova medzi obcami Dolní a Horní Lomná. Je poslednou časťou pôvodných prirodzených zmiešaných lesov a svojím charakterom zodpovedá predstavám o karpatských jedľobučinách aké kedysi pokrývali prírodné stanovišťa tohto horského stupňa po celých Beskydách. Najmohutnejšie jedle dosahovali priemer 1,5 m čo znamená, že ich obvod bol až 5,5 m. Dosahovali výšku 45 – 60m a dožívali sa 250 – 450 rokov.

Pralesom vedie náučný chodník Mionší, ktorý je dlhý 7 km s 10 zastávkami. Chodník je prístupný od 1. júna do 15. septembra. Možnosťou je i sprievodca po pralese, ktorého si môžete objednať na obecnom úrade v obci.



# Dolní Lomná



INTERREG V-A  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍČ

Obec Dolní Lomná leží v malebnom údolí  
Těšínských Beskyd na pomezí susedného  
Poľska a Slovenska, je jednou z **najvýchodnejších**  
**obcí** Českej republiky.