



ADRENALÍNOVÉ CYKLOVÝLETY V PREŠOVSKOM KRAJI

EXTREME CYCLING TRIPS
IN THE PREŠOV REGION

EKSTREMALNE WYCIECZKI ROWEROWE
PO PRESZOWSKIM KRAJU



2





PREŠOVSKÉ SINGLETRACKY

Prešov, Haniska pri Prešove

PREŠOV SINGLETRACKS – Prešov, Haniska pri Prešove
SINGLETRACKI Preszów, Haniska pri Prešove



Prešovské singletracky vznikli iniciatívou občianskeho združenia SloMBA. Veľkú zásluhu na výstavbe majú skvelí dobrovoľníci. Ako prvý bol vybudovaný singletrack Čuňka (2011), neskôr pribudol EnduRob (2013) a v roku 2014 boli zrealizované projekty Borsuk a Papulak. Pri výstavbe Borsuka bol postavený aj priestraný altánok v dolnej časti trate. Na jar v roku 2016 sa ukončili práce na výstavbe chodníka určeného na výšľap – Výšľapka. V jeseni 2016 počet prešovských singletrackov sa zvýšil o flow trail SkočkyKočky. Na trasách sa nachádza množstvo technických prekážok s možnosťou obchádzky (skoky, dropy, lávky, nort shore, vlny) a tiež miesta na odpočinok, ako altánky či ohniská.



Prešov singletracks came into existence by initiative of SloMBA civic association. A big part of credit at their construction belongs to enthusiastic volunteers. Čuňka singletrack was built as the first one (2011), later it was EnduRob (2013) and in 2014 Borsuk and Papulak projects were constructed. A large picnic shelter in the lower part of the track was built jointly with the construction of Borsuk. In spring 2016 the uphill path Výšľapka was finished and in autumn 2016 a flow trail called SkočkyKočky increased the number of Prešov singletracks. The tracks offer a number of technical obstacles (jumps, drops, berms, nort shore, rollers) with possibility to bypass them. There are also places for relaxation – shelters and outside fireplaces.



Preszowskie singletracki powstały z inicjatywy stowarzyszenia SloMBA. Ogromne zasługi dla ich budowy mają wspaniali wolontariusze. Jako pierwszy został zbudowany singletrack Čuňka (2011), później powstał EnduRob (2013), a w 2014 roku zrealizowano projekty Borsuk i Papulak. Podczas budowy Borsuka powstała też przestronna wiata w dolnej części trasy. Wiosną 2016 roku zakończono prace przy budowie ścieżki przeznaczonej do podjazdu - Výšľapka. W jesieni 2016 roku rodzina preszowskich singletracków powiększyła się o flow trail SkočkyKočky. Na trasach znajduje się wiele przeszkód technicznych z możliwością objazdu (hopki, dropy, kładki, nort shore, muldy) oraz miejsca przeznaczone do odpoczynku, takie jak wiaty czy kręgi ogniskowe.



Čuňka



START Malkovská hôrka
(481 m n. m.)

FINISH Borkút – Haniska
(242 m n. m.)



Skoky, dvojvlny, klopené zákruty
Jumps, double rollers, banked turns
Hopki, podvojne muldy, pochyte zakřety

EnduRob



START Malkovská hôrka
(481 m n. m.)

FINISH Borkút – Haniska
(242 m n. m.)



Skoky, dvojvlny, klopené zákruty
Jumps, double rollers, banked turns
Hopki, podvojne muldy, pochyte zakřety

Borsuk



START Malkovská hôrka
(481 m n. m.)

FINISH Prešov, ulica Zimný potok
(245 m n. m.)



Skoky, dvojvlny, klopené zákruty
Jumps, double rollers, banked turns
Hopki, podvojne muldy, pochyte zakřety

Papuľak



START Malkovská hôrka
(481 m n. m.)

FINISH Borkút – Haniska
(242 m n. m.)



Náročnejšie skoky, klopené zákruty
More difficult jumps, banked turns
Trudniejsze hopki, pochyte zakřety

SkočkyKočky



START Malkovská hôrka
(481 m n. m.)

FINISH Prešov, Dúhová ulica
(300 m n. m.)



Náročnejšie skoky, klopené zákruty, table, dvojvlny
More difficult jumps, banked turns, table, double rollers
Trudniejsze hopki, pochyte zakřety, table, podvojne muldy

Výšľapka



START Borkút – Haniska
(242 m n. m.)

FINISH Malkovská hôrka
(481 m n. m.)



Výstupový chodník mierneho stúpania
Up hill path of medium uphill gradient
Ścieżka podjazdowa o średnim nachyleniu



Čuňka



EnduRob



Borsuk

438



Papuľak



SkočkyKočky



Výšlapka



Ďalšie možnosti výstupu na Malkovskú hôrku

Z mesta Prešov, Za Kalváriou po Horárskej ulici – zelenou turistickou trasou až na vrchol Malkovskej hôrky (cca 2,5 km).

Z mesta Prešov po ulici Zimný potok, pokračovanie za rampou mierne vpravo, po zväžniciach až na vrchol Malkovskej hôrky (trasa je vyznačená aj ako výšlap k prešovským singletrackom).



Other possibilities how to get to Malkovská Hôrka hill

From the town of Prešov, Za Kalváriou street go along Horárska ulica street – follow the green tourists mark as far as the top of Malkovská Hôrka hill (about 2.5 km)

From the town of Prešov along Zimný potok street and then continue behind the ramp slightly to the left along the forest roads to the top of Malkovská Hôrka hill (this track is marked as a track out to the Prešov singletracks).



Pozostałe możliwości dostania się na Malkovską hôrkę z miasta Preszowa, za Kalwarią ulicą Horárską – zielonym szlakiem turystycznym aż na szczyt Malkovskiej hôrki (ok. 2,5 km). Z Preszowa ulicą Zimny potok, dalej za szlabanem należy lekko skrócić w prawo i jechać stokówkami aż na szczyt Malkovskiej hôrki (trasa jest oznaczona jako podjazd pod preszowskie singletracki).

Dostupnosť/ Accessibility/ Punkty wypadowe

– Haniska, parkovisko Borkút

– Prešov, v blízkosti Kalvárie

– Haniska pri Prešove – Prešov – Prešov mesto

Správca/Keeper/ Administrator: SloMBA, o.z.

www.slomba.sk | [slombaSK](https://www.facebook.com/slombaSK) | info@slomba.sk





LIEČIVÉ SINGLETRACKY

Bardejovské Kúpele, Bardejov

HEALING SINGLETRACKS – Bardejovské Kúpele spa, Bardejov

LECZNICZE SINGLETRACKI – Bardejovské Kúpele, Bardejov



Trate v Bardejovských Kúpeľoch môžeme nazvať liečivé singletracky. Rodinný (Lekársky) singletrack, Napoleon a Herkules sú nazvané podľa minerálnych prameňov. Singletracky majú zarovnaný prírodný povrch a vybudované umelé prekážky – terénne vlny, skoky rôznych veľkostí, klopené zákruty, rýchle pasáže i technické kamenné úseky a mostíky. Všetky spomínané prekážky sa dajú obísť, alebo prejsť bezproblémovo. Sú vhodné i pre menej zdatných cyklistov.



Tracks in Bardejovské Kúpele spa can be called the healing singletracks. Family (Medical), Napoleon and Herkules singletracks are named after mineral water springs. The singletracks have a maintained natural surface and made-up obstacles like terrain rollers, jumps of various size, banked turns, fast sections, technical stone sections and berms. All of the above mentioned obstacles can be bypassed or passed without difficulties. They are proper also for less experienced bikers.



Trasy w Bardejovskich Kúpełach możemy nazwać leczniczymi singletrackami. Rodzinny (Lekarski) singletrack, Napoleon i Herkules wzięły swoje nazwy od źródeł wód mineralnych. Singletracki mają wyrównaną naturalną nawierzchnię, lecz zbudowano na nich sztuczne przeszkody – muldy, hopki różnej wielkości, pochyłe zakręty, odcinki szybkiej jazdy i technicznie trudne kamieniste odcinki oraz mostki. Wszystkie te przeszkody można objechać lub bez problemu przez nie przejechać. Przeznaczone są nawet dla mniej wprawnych rowerzystów.



Čerešenka



MEDIUM

🇸🇰 Výstupový singletrack Čerešenka vedie z Bardejovských Kúpeľov na sedlo Čerešňa. Je obojsmerný. Na trase sa nachádza: zákruty, drevená lávka, studnička.



Čerešenka uphill singletrack leads from Bardejovské Kúpele spa up to Čerešňa saddle. It is bi-directional. The track includes: banked turns, a wooden foot-bridge and a water spring.



Podjazdový singletrack prowadzi z Bardejovských Kúpeľi na przełęcz Čerešňa. Jest dwukierunkowy. Na trase są: zakręty, drewniana kładka, źródło.

Napoleon



MEDIUM

🇸🇰 Zjazdový singletrack Napoleon vedie zo sedla Čerešňa do Bardejovských Kúpeľov, na začiatok Čerešenky. Na trase sa nachádza: klopené zákruty, vlny, skoky, roadgap (skok ponad lesnú cestu), drevená lávka.



🇸🇰 Napoleon downhill singletrack leads from Čerešenka saddle to Bardejovské Kúpele spa, to the beginning of Čerešenka singletrack.



🇸🇰 Zjazdový singletrack wiodzie z przełęczy Čerešňa do Bardejovských Kúpeľi i do początku Čerešenky. Na trase są: pochyłe zakręty, muldy, hopki, road gap (skok nad leśną ścieżką), drewniana kładka.

The track includes banked turns, rollers, jumps, a roadgap (jump over a forest road) and a wooden foot-bridge.



Rodinný (Lekársky)



EASY MEDIUM



1,1 km

🇸🇰 Je umiestnený hneď vedľa okruhov Čerešenka a Napoleon, na druhej strane rieky. Na trase sa nachádza: klopené zákruty, vlny, skoky.



🇸🇰 It is situated just next to Čerešenka and Napoleon singletracks, on the other side of the river. The track includes banked turns, rollers and jumps.



🇸🇰 Znajduje się tuż obok pętli Čerešenka i Napoleon, po drugiej stronie rzeki. Na trase są: pochyłe zakręty, muldy, hopki.



36 m



40 m

Herkules



EASY

🇸🇰 Prepojovací chodník Herkules vedie z Bardejova smerom na Bardejovské Kúpele. Na trase sa nachádza: vlny, štrk.



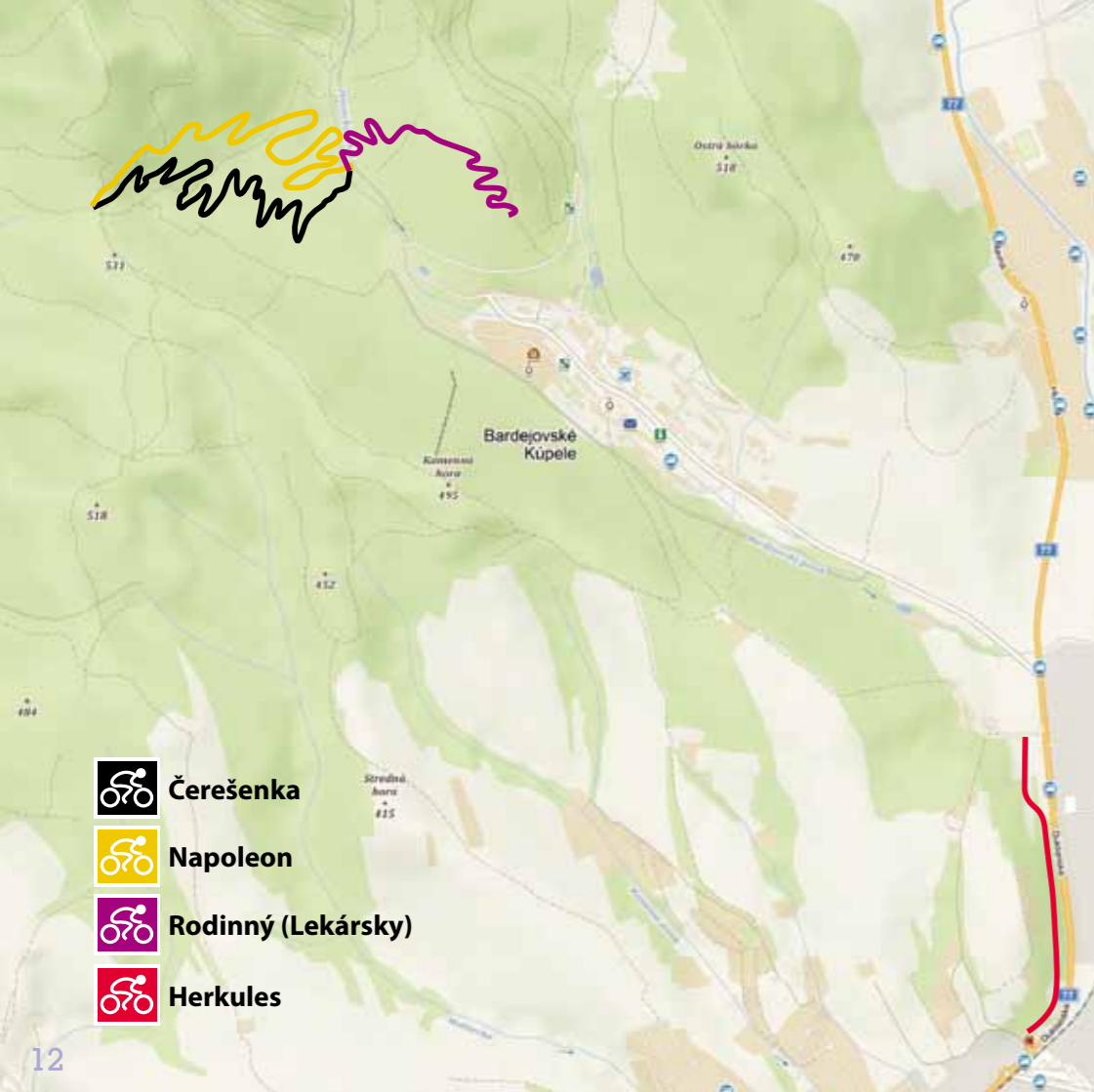
🇸🇰 Connecting path Herkules leads from Bardejov towards Bardejovské Kúpele spa. It includes rollers and gravel.



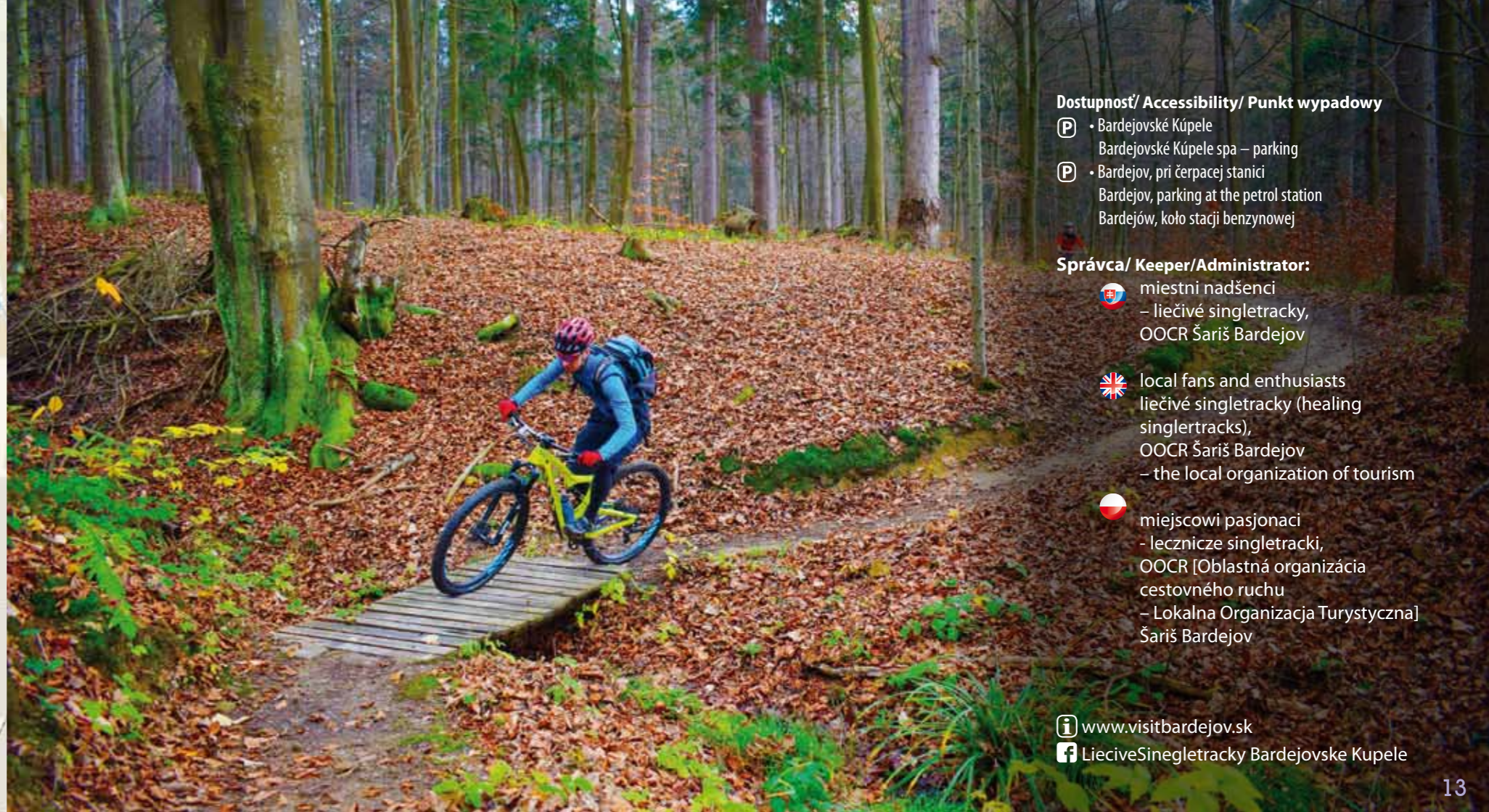
🇸🇰 Szlak łącznikowy Herkules prowadzi z Bardejowa w kierunku Bardejovskich Kúpeľi. Na trase są: muldy, żwir.





12 m



-  Čerešenka
-  Napoleon
-  Rodinný (Lekársky)
-  Herkules





Dostupnosť/ Accessibility/ Punkt wypadowy

-  • Bardejovské Kúpele
Bardejovské Kúpele spa – parking
-  • Bardejov, pri čerpacej stanici
Bardejov, parking at the petrol station
Bardejów, koło stacji benzynowej

Správca/ Keeper/Administrator:

-  miestni nadšenci
– liečivé singletracky,
OOCR Šariš Bardejov
-  local fans and enthusiasts
liečivé singletracky (healing
singletracks),
OOCR Šariš Bardejov
– the local organization of tourism
-  miejscowi pasjonaci
- lecznicze singletracki,
OOCR [Oblasna organizacja
cestownego ruchu
– Lokalna Organizacja Turystyczna]
Šariš Bardejov

 www.visitbardejov.sk
 LieciveSingletracky Bardejovske Kúpele



CYKLOSTOPY

Stará Ľubovňa

CYCLE TRAILS – Stará Ľubovňa

TROPY ROWEROWE – Stará Ľubovňa



Cyklostopy sú lesné singletraily umiestnené pod Oslím vrchom, hneď za krásnym Ľubovnianskym hradom. Nájdete tu viac ako 12 km singletrailov poprepájaných hustou sieťou cyklistických chodníkov rôznej náročnosti.

Upozornenie: Cyklostopy sú jednosmerné cesty, ak nie je označené ináč. Sú určené iba pre bicykle. Pri jazde je povinné mať prilbu. Cyklisti sa po všetkých cestách, chodníkoch a singletrailoch pohybujú na vlastné riziko. Správca nezodpovedá za prípadné škody a zranenia spôsobené na tratiach a v okolitom teréne.



The cycle trails are the forest singletrails situated under Oslí Vrch hill, just behind a beautiful castle called Ľubovniansky hrad. Here you can find more than 12 km of the singletrails inter-connected by a thick network of cycle trails of various difficulty levels.

Warning: The cycle trails are one-way (one-direction) trails until marked otherwise. They are just for bicycles. When riding your bike, you must wear a helmet. Bikers move on all roads, paths, tracks or trails at their own risk. The keeper is not responsible for any damage or injuries caused on tracks, trails or in the surrounding terrain.



Tropy rowerowe to lesne singletraiłe położone pod Oslím vrchem, tuż za pięknym Zamkiem w Lubowli. Znajduje się tu ponad 12 km singletraiłi połączonych ze sobą gęstą siecią ścieżek rowerowych o różnej trudności.

Uwaga: Tropy rowerowe to ścieżki jednokierunkowe, jeżeli nie zostały oznakowane inaczej. Przeznaczone są wyłącznie dla rowerów. Obowiązuje na nich wymóg jazdy w kasku. Rowerzyści poruszają się po wszystkich ścieżkach, szlakach i singletrailach na własną odpowiedzialność. Administrator nie odpowiada za ewentualne szkody i urazy poniesione na trasach oraz w otaczającym je terenie.



Vlčia stopa



EASY
MEDIUM



Najdlhší a najtechnickejší trail plný nepredvídateľných zákrut.

The longest and the most technical trail full of unexpected turns.

Najdlhší i najtrudnejší technické trail, plný nepredvídaných zákrut.

Jelenia stopa



HARD



Vedie po hrebeni hory, kde sú najkrajšie výhľady. Preverí všetky vaše jazdné schopnosti a kondíciu.

It leads along the mountain edge with the most beautiful views. It will test all of your riding skills and experience as well as your fitness.

Wiedzie grzbietem góry, skąd rozpościerają się najpiękniejsze widoki. Sprawdza wszystkie umiejętności kolarskie i kondycję.

Rysia a Diviacia stopa



EXPERT



Postavené sú v najstrmších terénoch. Len pre skúsených jazdcov. Diviacia stopa je určená bicyklovým profesionálom.

They are built in the steepest terrain. For advanced and experienced bikers only. The Wild-Roar Trail is determined for bike professionals.

Zbudowane w najbardziej stromym terenie. Wyłącznie dla doświadczonych rowerzystów. Dżicy trop jest przeznaczony dla zawodowych kolarzy górskich.

Jazvečia stopa



EASY



Spojovací a obojsmerný trail.

The inter-connecting and bi-directional trail.

Dwukierunkowy trail łącznikowy.

Líščia stopa



HARD



Členitý a najstrmší trail.

The steepest trail in a rugged terrain.

Pofałdowany i najbardziej stromy trail.

Srnčia stopa



EASY



Najrýchlejší, najskákavejší a najviac zvlnený trail.

The fastest, the most jumping and the most rolling trail.

Najszybszy, z największą ilością skoków i najbardziej pofałdowany trail.

Medvedia stopa



HARD



Rýchly trail s veľkými medvedími skokmi.

The fast trail with bear leaps.

Szybki trail z dużymi niedźwiedzimi hopkami.

Vlčia stopa

Wolf Trail/Wilczy trop



Srnčia stopa

Roe Trail/Sarni trop



Jelenia stopa

Deer Trail/Jeleni trop



Rysia stopa

Lynx Trail/Rysi trop



Diviacia stopa

Wild-Boar Trail/Dziczy trop



Medvedia stopa

Bear Trail/Niedźwiedzi trop



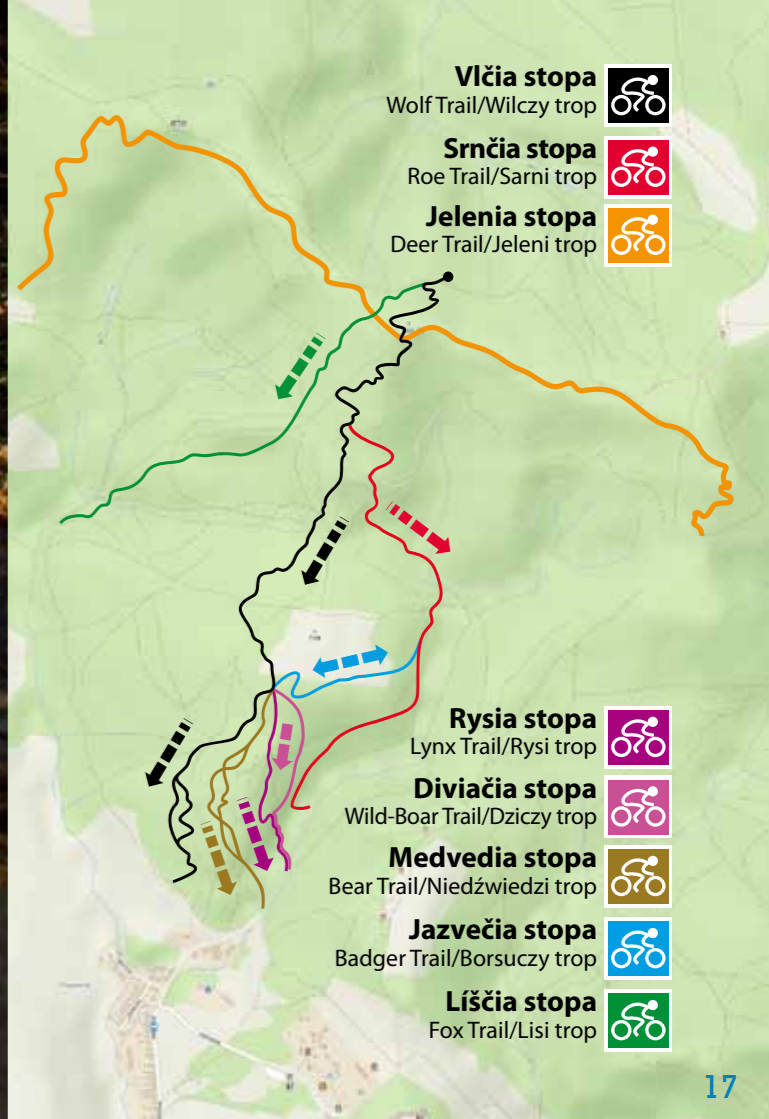
Jazvečia stopa

Badger Trail/Borsuczny trop



Líščia stopa

Fox Trail/Lisi trop



Správca/ Keeper/Administrator: Mesto Stará Ľubovňa

www.cyklostopy.sk | cyklovna | cyklostopy | cyklovna@gmail.com



SINGLETRAILS LECHNICA

Lechnica

SINGLETRAILS LECHNICA – Lechnica
SINGLETRAILS LECHNICA – Lechnica



V bezprostrednej blízkosti Pieninského národného parku. Sezóna od 1. 4. do 31. 10. s dvoma výlukami:

- jarná výluka (15. 5. - 10. 6.)
- jesenná výluka (pohyblivá – podľa jelenej ruje, približne 15. 9. - 10. 10.)

Základňa Singletrails Lechnica

- Požičovňa celoodpružených bicyklov – najvhodnejší typ bicykla na singletraily
- Občerstvenie

Dostupnosť

- Poprad – Lechnica 57 km
- Kežmarok – Lechnica 38 km
- Stará Ľubovňa – Lechnica 28 km
- do Červeného Kláštora
- Červený Kláštor – parkovisko základňa Singletrails Lechnica 2,5 km



Situated in the immediate vicinity of Pieninský národný park (national park). Opened between 1 April and 31 October (from 01/04 to 31/10) with two closed periods:

- Spring closed period: 15 May – 10 June (15/05 – 10/06)
- Autumn closed period (flexible, depending on the deer mating season, approximately between 15/09 and 10/10)

Lechnica Singletrails Base

- Rent of full suspension bikes – the best bike for singletrails
- Snacks and refreshments

Accessibility

- Poprad – Lechnica 57 km
- Kežmarok – Lechnica 38 km
- Stará Ľubovňa – Lechnica 28 km
- to Červený Kláštor
- Červený Kláštor – parking Lechnica Singletrails Base 2,5 km



W bezpośrednim sąsiedztwie Pienińskiego Parku Narodowego.

Sezon od 1.04. do 31.10 z dwiema przerwami:

- przerwa wiosenna (15.05. - 10.06)
- przerwa jesienna (ruchoma – uzależniona od rykowiska jeleni, mniej więcej od 15.09. - 10.10)

Baza Singletrails Lechnica

- Wypożyczalnia rowerów z pełną amortyzacją – najlepszy typ roweru na singletrails
- Gastronomia

Punkty wypadowe

- Poprad – Lechnica 57 km
- Kežmarok – Lechnica 38 km
- Stará Ľubovňa – Lechnica 28 km
- do Červeného Kláštora
- Červený Kláštor – parking baza Singletrails Lechnica 2,5 km

Správca/Keeper/ Administrator: obec Lechnica

www.dolechnice.sk | singletrailslechnica | +421 901 713 155



Griftof



🇸🇰 Rodinná trasa s dlhými a zaujímavými zjazdovými pasážami. Pre absolvovanie celej trasy je nutné prejsť ešte cca 2 km po ceste a lesnej ceste.

🇬🇧 A family trail with long and interesting downhill sections. To complete the whole trail it is necessary to ride another 2 km along the road and forest road.



🇵🇱 Rodzinna trasa z długimi i ciekawymi odcinkami zjazdowymi. Chcąc pokonać całą trasę należy jeszcze przejechać ok. 2 km szosą i drogą leśną.

Špica



🇸🇰 Vyhliadková trasa s najkrajšími panoramatickými výhľadmi na Tri koruny, Haligovské skaly a Belianske Tatry. Pre absolvovanie celej trasy je nutné prejsť ešte cca 2,5 km po ceste a lesnej ceste.

🇬🇧 The viewing trail with the most beautiful views of Tri koruny hills, Haligovské skaly hills and Belianske Tatry mountains. To complete the whole trail it is necessary to ride another 2.5 km along the road and forest road.



🇵🇱 Trasa widokowa z najpiękniejszymi panoramami Trzech Koron, Haligowskich Skał oraz Tatr Bielskich. Chcąc pokonać całą trasę należy jeszcze przejechać ok. 2,5 km szosą i drogą leśną.

Gvizd




🇸🇰 Enduro trať, ktorá tvorí odbočku z trasy Griftof. Náročná trasa určená len pre skúsených jazdcov.

🇬🇧 Enduro trail - it creates a side cut from the Griftof Trail. A difficult trail for advanced bikers only.



🇵🇱 Trasa enduro, która jest odgałęzieniem trasy Griftof. Trudna trasa wyłącznie dla doświadczonych rowerzystów.



Griftof 

Špica 

Gvizd 



BIKE PARK S PUMPTRACKOVOU DRÁHOU

Spišská Belá

BIKEPARK WITH A PUMP TRACK – Spišská Belá

BIKE PARK Z TOREM PUMPTRACKOWYM – Spišská Belá



Bike park Spišská Belá je komplexný areál pri Belianskom rybníku pre kolesové športy. Ide o sieť vzájomne prepojených dráh typu pumptrack - špeciálne navrhnutá dráha určená predovšetkým pre horské a bmx bicykle, na ktorých je možné jazdiť bez pedálov a rýchlosť získavať odľahčovaním a následným zatlačaním do vln, klopených zákrut a dopadov skokov. Jedna dráha tak poskytuje veľký rozsah náročnosti, ktorá závisí od rýchlosti a spôsobu prejazdu prvkov.

Pumptracková dráha ma celkovú dĺžku 205 m a je rozdelená na

- Hlavnú pumptrackovú dráhu
- Detskú pumptrackovú dráhu
- Okruh zručností
- Línie skokov
- Dual-pumptrackovú dráhu pre preteky dvojíc

Dostupnosť

pešo, bicykel, auto - 1 km za mestom Spišská Belá, smer Tatranská Kotlina



Spišská Belá Bikepark at Beliansky rybník pond is a complex resort determined for wheel sports. It is a network of inter-connected tracks of a pumptrack type designed especially for mountain and BMX bicycles for riding without pedals; the speed is the result of a special body movements called pumping when riding through track elements like rollers, banked turns, jumps and berms. This way one track provides a large scale of various difficulty levels depending on the speed and style of riding through individual track components.

The pumptrack is 205 m long and it is divided into:

- Main pumptrack
- Children pumptrack
- Skills circuit
- Jump lines
- Double pump track for head to head competition

Accessibility

on foot, by bike, by car – 1 km behind the town of Spišská Belá, direction towards Tatranská Kotlina



Park rowerowy Spišská Belá to kompleks położony nad stawem o nazwie Beliansky rybník, przeznaczony dla „sportów na kółkach”. Jest to sieć, połączonych ze sobą torów typu pumptrack, czyli specjalnie zaprojektowanych dla rowerów górskich i bmx. Po tych torach można jeździć nie używając pedałów, a prędkość uzyskiwać odciążając rower i pokonując muldy, pochyle zakrety oraz hopki. Jeden tor oferuje, więc szeroki zakres trudności, które zależą od prędkości i sposobu pokonywania przeszkód.

Tor pumptrackowy ma łączną długość 205 m i składa się z:

- Głównego toru pumptrackowego,
- Pumptrackowego toru dla dzieci
- Pętli sprawnościowej
- Linii hopek
- Podwójnego toru pumptrackowego, przeznaczonego do wyścigów w parach.

Możliwości dotarcia:

pieszo, rowerem, autem – 1 km za miastem Spišská Belá, w kierunku przysiółka Tatranská Kotlina.

Správca/Keeper/ Administrator: Mesto Spišská Belá | www.spisskabela.sk | +421 52 468 0511



SEVEROVÝCHOD SLOVENSKA
Krajská organizácia cestovného ruchu
Námestie mieru 2
080 01 Prešov



www.severovychod.sk



CYKLOPO

www.cyklopo.sk



www.slovakia.travel

Financované Krajskou organizáciou cestovného ruchu
SEVEROVÝCHOD SLOVENSKA z dotácie MDVSR