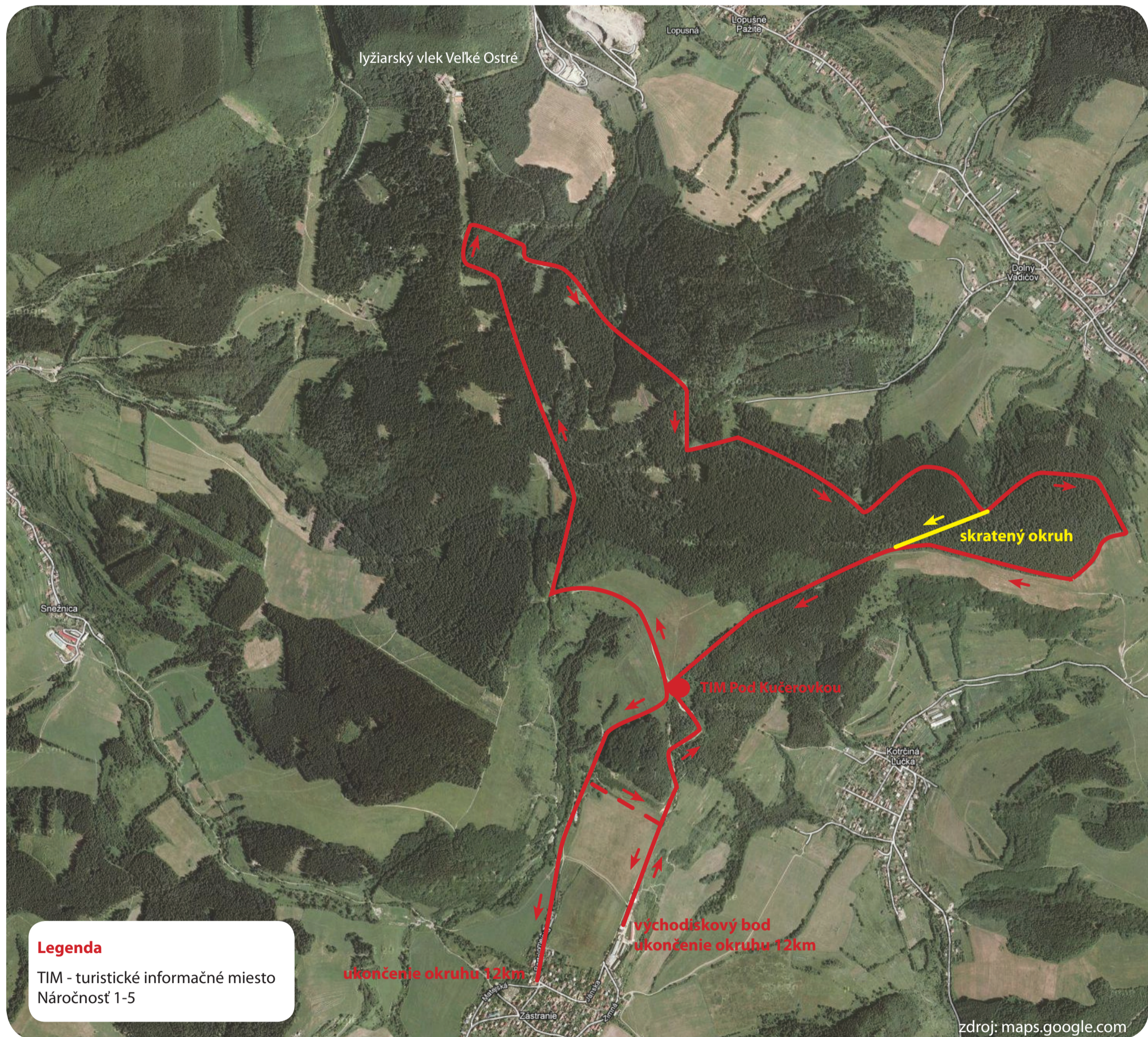


Bežecké lyžovanie v okolí Žiliny

Trasa 1

okolím Zástrania



Legenda

TIM - turistické informačné miesto
Náročnosť 1-5

Charakteristika:

Obľúbená okružná trasa v blízkosti mesta v peknom lesnatom prostredí. Výhľady v prvej a záverečnej časti. Prístup zo Žiliny autobusom MHD č.27 na konečnú zastávku alebo motorovým vozidlom pred Roľnícke družstvo Zástranie.

Dĺžka: 12 km

Celkové prevýšenie: 190 metrov

Náročnosť: 1

Mapa: č.110 Malá Fatra – Vrátna

Od **roľníckeho družstva** (580 m.n.m.) vystúpime po **červenej značke** k **TIM Pod Kučerovkou** (1,3 km/ 654 m.n.m.). Cestou výborné výhľady najmä na Krivánsku Fatru. **Vľavo po zelenej značke** pohodlne pasienkami a lesom k lyžiarskemu vleku nad chatou po Veľkých Ostrých (3,8 km/ 635 m.n.m.). Nad vlekom sa stočíme vpravo dolu do protismeru na neznačenú zvažnicu vedúcu vysokým lesom. Po nej obvykle v dobrej stope miernym klesaním a stúpaním na rázcestie (6,25 km/ 630 m.n.m.). Vľavo výhľad na Ľadonhoru. Základná trasa smeruje ďalej vpravo po zvažnici, ktorá vyúsťuje z lesa až povyše kaplnky medzi Horným Vadičovom a Kotrčinou Lúčkou (7,8 km/575 m.n.m.). Vystupujeme šikmo svahom pasienkami 260 metrov až na **červenou** značený chodník, prichádzajúci zo sedla a kaplnky nad Kotrčinou Lúčkou. Ďalším stúpaním po chodníku pokračujeme do vysokého lesa (9,0 km/655 m.n.m.). Lesnou cestou až k **TIM Pod Kučerovkou** (10,0 km/654 m.n.m.). Nasledujúci zjazd je vhodné orientovať vpravo na lúky, ktorými zozjazdujeme na poľnú cestu. Klesáme do jej sedla, z ktorého pokračujeme:

a) Po ceste stúpaním späť na **červenú značku**, po nej okolo oplotenia k **Roľníckemu družstvu Zástranie** (12,0 km/580 m.n.m.).

b) Zo sedla odbočíme vpravo na polia, nimi zostúpime na dolný koniec Zástrania a krátkym peším výstupom na konečnú zastávku MHD.

Skrátený okruh (9,6 km)

Po rázcestí na zvažnici (6,25 km/630 m.n.m.) ako na pôvodnej trase. Z rázcestia vpravo do lesa podľa značiek na stromoch. Postupujeme po užšej lesnej ceste, z ktorej krátkym výšvihom vpravo vystúpime z lesa na červenú značku (6,6 km/655 m.n.m.). Po **červenej značke** k **TIM Pod Kučerovkou** a do **Zástrania**.