

# VÝSTUP NA KRAKOVU HOĽU A POLUDNICU v Nízkyh Tatrách

dňa 9. júna 2012 - sobota

## Trasa A:

stúpanie 1527 m - klesanie 1687 m - vzdialenosť **19 km** - čas **7:32**

Demänovská jask. slobody (820)

▢ 4km ↑ 695m ↓ 65m **2:05**

S. Machnatô (1450)

▢ 2.7km ↑ 305m ↓ 65m **1:00**

Pod Krakovou hoľou (1690)

▢ 0.6km ↑ 62m ↓ 0m **0:12**

Krakova hoľa (1752)

▢ 0.6km ↑ 0m ↓ 62m **0:08**

Pod Krakovou hoľou (1690)

▢ 0.2km ↑ 0m ↓ 40m **0:04**

Kosienky rázc. (1650)

▢ 3.5km ↑ 21m ↓ 540m **0:59**

S. pod Kúpeľom (1131)

▢ 2.2km ↑ 417m ↓ 0m **1:11**

Poludnica (1548)

▢ 0.6km ↑ 7m ↓ 75m **0:10**

Predná Poludnica (1480)

▢ 1.3km ↑ 0m ↓ 410m **0:57**

S. Rakytovica (1070)

▢ 2.7km ↑ 20m ↓ 430m **0:47**

Liptovský Ján, Ďumbier (660)

---

## Trasa B:

stúpanie 721 m - klesanie 721 m - vzdialenosť 10 km - čas 3:22

Demänovská jask. slobody (820)

4km ↑ 695m ↓ 65m **2:05**

S. Machnatô (1450)

1.2km ↑ 0m ↓ 196m **0:20**

Iľanovské s. (1254)

3.7km ↑ 26m ↓ 460m **0:57**

Demänovská jask. Slobody (820)

Naša "B" trasa sa začala pri Demänovskej jaskyni Slobody, kde nás doviezol autobus. Kráčali sme po lesnom chodníku, ktorý bol označený modrou značkou. Chodník nás priviedol rovnako, ako účastníkov trasy A, cez vrch s názvom Pusté do sedla Machnaté. Zo sedla sme však už pokračovali žltou značkou na Iľanovské sedlo. Ďalej sme sa pustili po zelenej značke dole dolinou, plnou krásnych prírodných útvarov, vodopádikov a kaskád, pripomínajúcimi rokliny v Slovenskom raji, späť na začiatok trasy, k Demänovskej jaskyni Slobody.

Nie všetci sme do tejto krásnej jaskyne s bohatou výzdobou vstúpili. Po ukončení prehliadky jaskyňou sme už všetci štrnásti pokračovali autobusom do Liptovského Jána, kde sme sa stretli s druhou skupinou našej výpravy. Niektorí odvážlivci sa ešte nechali uniesť kúpaním v minerálnom prameni. Po takomto prírodnom osviežení sme sa čerství a plní zážitkov vracali naspäť domov.

text: Emka Vlčeková