

tip na výlet / turistika

## Martinské hole - na Hornú lúku

*Zámok Kunerad - Maríková - Kopa - Horná lúka - zámok Kunerad*

**Východiskový a cieľový bod:** Zámok Kunerad, zastávka SAD, parkovisko.

**Časový rozvrh:** Zámok Kunerad - Maríková 1 a 3/4 hod. - Kopa 3/4 hod. - Horná lúka 3/4 hod. - Pod Hornou lúkou 1/4 hod. - Svitačová dolina 1 a 1/2 hod. - zámok Kunerad 1/2 hod.

**Spolu:** 5 a 1/2 hod.

**Prevýšenie:** 699 m

**Náročnosť:** Stredne náročná túra, ktorá je namáhavá predovšetkým dĺžkou. Takmer celá trasa vedie lesom bez výhľadov, vrchol Hornej lúky je však dobrým vyhlídkovým bodom. Okrem tohto výhľadu poskytuje čiastočne obmedzené výhľady výstup do sedla Maríková. Trasa patrí medzi najkratšie prístupové cesty na hlavný hrebeň Lúčanskej Fatry z oblasti Rajeckých Teplíc, resp. Rajca. Výstup na hlavný hrebeň je rovnomerný, strmšia je až horná časť pred sedlom Maríková. Zostupová trasa má dva výraznejšie prahy v strednej časti. Orientačne je túra nenáročná. V období dažďov si vyžaduje opatrnosť pri schádzaní niektorých strmších úsekov lesných chodníkov.

**Základná trasa:** Od smerovníka pri konečnej autobusovej zastávke poniže zámku Kunerad (600 m) pôjdeme po modrej turistickej značke (2741) vedúcej po lesnej ceste, ktorá viackrát križuje potok Bystrička. Pod lesnou oblasťou Cibulková opustíme hlavnú dolinu smerom vľavo a chodníkom vystúpime strmým svahom cez úbočie lúky so sennikom. Pokračujeme do bukoveho lesa, cez ktorý niekoľkými serpentínami vystúpime do sedla Maríková (990 m). V sedle sa napojíme na červenú značku (E3,0802) a smerom doľava (na severovýchod) pokračujeme po zalesnenom hrebeni strmým stúpaním na Kopu (1 232 m), kde sa pred nami otvorí výhľad do okolia. Miernejším terénom prídeme na Hornú lúku (1 299 m). Po krátkom oddychu v najvyššom bode trasy sa vrátíme do sedla Pod Hornou lúkou (1 210 m), kde odbočíme doprava na zeleno značkovaný chodník (5638). Zostúpime najskôr riedko zalesneným vedľajším hrebeňom, neskôr strmým žľabom. Chodník pokračuje prudkým klesaním okolo vysokého porastu, potom pôjdeme asi Vi km zväznicou cez vysoký les. Prejdeme cez potok a po lesnej ceste sa dostaneme do lesnej oblasti Žihľavy. Cesta sa v dolnej časti zostupu zmierni a privedie nás do Svitačovej doliny. Dolu dolinou pôjdeme asi 15 min. po tvrdej lesnej a neskôr asfaltovej ceste, až prídeme na parkovisko a k autobusovej zastávke pri zámku Kunerad, kde túru ukončíme. Secesný zámok zdobený náročnými vežami, terasami a arkádami postavili v roku 1916. Hoci ho počas Slovenského národného povstania v roku 1944 vypálili, po skončení druhej svetovej vojny bol obnovený. V súčasnosti sa využíva ako liečebňa a verejnosti je neprístupný.

**Variant:** Túru možno absolvovať aj v opačnom smere, pričom potrebný čas je kratší približne o Vi hod. Ak by sme si chceli túru predĺžiť do neďalekej obce Kunerad, čaká nás asi 1 hod. pohodlnej chôdze asfaltovou cestou označenou ako cyklotrasa.

