

Z hľadiska praktickej turistiky je to územie, kde návštevník nájde všetky komponenty vysokohorského prostredia na pomerne malom priestore. Môže sa kochať pohľadom na okolitú prírodu pri prechode hlavného hrebeňa, môže relaxovať nanáročnou turistikou pri prekonávaní stredohorských turistických trás, alebo môže robiť potulky v podhorí a spojiť ich so zbieraním lesných plodín.

Vysokohorská turistika: Prechod hlavným hrebeňom je hlbokým zážitkom pre každého turistu. Chodník označený červenou vedie po trase: Brestová – Salatín – Spálená – Pachoľa – Baníkov – Hrubá kopa – Tri kopy – Smutné sedlo – Plačlivé – Ostrý Roháč – Volovec alebo opačne. Sú z nich jedinečné pohľady do dolín a okolité pohoria: Nízke Tatry, Poľské Západné Tatry, Gorce, Slovenské Beskydy, Oravská Magura, Malá Fatra, Chočské vrchy ako aj na Oravskú priehradu alebo Liptovskú Maru. Táto trasa sa neodporúča turistom, ktorí majú strach z výšok, pretože doliny ležia veľmi hlboko z výškovým rozdielom až okolo 1100m. Je exponovaná a na viacerých miestach opatrená ražami.

Stredohorská turistika: Odporúčaná pre menej zdatných turistov a školskú mládež. Sú to predovšetkým túry po území štátnych prírodných rezervácií, alebo popri chránených prírodných náleziskách a chránených prírodných výtvoroch ako sú: Sivý vrch, Osobitá, Kotlov žľab, Úplazíky alebo Juráňová dolina, Mačie diery. Najkrajšou nanáročnou túrou trasa okolo Roháčskych plies, ktorú by si nemal nechať ujsť žiadny turista.

Turistika v podhorí: Sú vhodné na zdravotné prechádzky, alebo zber lesných plodín. Doporučujeme vychádzky na Mních a Mochy, Skorušinské pohorie. Pre relaxačnú turistiku sú vhodná horná časť Studenej doliny, dolina Blatná, potom aj Kvačianska a Prosiecka dolina ktoré majú bohatý vegetačný kryt. Tu uprostred doliny sa nachádza zreknštuovaný vodný mlyn a vodná píla.

Západné Tatry



Západné Tatry sú časťou geomorfologického celku Tatry s rozlohou 400 km² čo predstavuje takmer polovicu tatranského celku. Sú v priemere o 300 m nižšie než Vysoké Tatry, rovnako aj nápadný menší rozsah skalného reliéfu. Vo Vysokých Tatrách prevládajú ostro členené vrcholy, skalné hrebene a rássochy, kým v Západných Tatrách prevládajú skôr ploché trávnaté chrbty a rássohy.

Delia sa do 6 celkov: Osobitá, Sivý vrch, Liptovské Tatry, Roháče, Červené vrchy a Liptovské kopy. Západné Tatry sa črtajú ako výrazný horský chrbát smerom od západu vápencovou

skupinou Sivého vrchu a končia na sa na východe vápencovými Červenými vrchmi. Ich hrebeň je dlhý 36 km, mierne klenutý smerom na juh. Väčšina vrcholov hlavného hrebeňa presahuje výšku 2000m. Najvyššie časti pohoria nie sú v hlavnom hrebeni, ale v jeho južných rássochách.

Najvyšší vrch pohoria - Bystrá 2248 m sa nachádza v južnej rássoche. V Západných Tatrách je 20 malých plies, pozostatkov z dávnej činnosti ľadovcov. Najvyššie sú roháčske plesá, nachádzajúce sa v oblasti najrozsiahlejšieho a najdlhšieho zaľadnenia.

Najvyššie Západotatranské končiare

Názov	Výška v m.n.m.
Bystrá	2248
Jakubina	2194
Baranec	2184
Baníkov	2178
Klin	2176
Blyšť	2169
Pachoľa, Hrubá kopa	2166

Západné Tatry - História

Súčasný tvar Západných Tatier sú výsledkom odvekého pôsobenia geomorfologických dejov. Na pôvodné kryštalické jadro z obdobia prvohôr sa ukladali vrstvy druhohorných morských usadenín (bridlice, kremence, vápence, dolomity). Koncom druhohôr sa tieto vrstvy horotvornými tlakmi a pohybmi poprehýbali, polámali a posunuli do rôznych výšok. V treťohorách bola oblasť dnešných Tatier prevažne zaliata morom, v ktorom sa usadzovali vrstvy pieskovcov a bridlíc. Na ich konci nastalo nové mohutné dvíhanie a vykľučenie pohoria. Vznikol južný zlom, pozdĺž ktorého prebiehalo dvíhanie dnešných Tatier a poklesnutie Podtatranskej kotliny. Súčasne s dvíhaním masív omývala a vymieľala zrážková voda. Mäkkšie vrstvy usadenín sa rozčlenili do mnohých zárezov, miestami voda odplavila nielen treťohorné usadeniny (flyš), ale aj druhohorné (vápence, dolomity) a obnažila pôvodné kryštalické jadro (žuly, ruly). Vápence a dolomity zostali najmä na základných a severných okrajoch pohoria tvoria

skupinu Sivého vrchu, Osobitej a Červených vrchov.

Dnešné tvary dostali Západné Tatry v štvrtohorách najmä počas zaľadnenia, prerušovaného teplejšími medziobdobiami. Posledné zaľadnenie sa skončilo pred 8000 – 1000 rokmi. Objemom najväčší ľadovec Západných Tatier bol v Roháčskej doline dlhý 12 km a hrubý 200m. Ľadovcami vymodelované tvary povrchu ďalej tvarovala najmä činnosť tečúcej vody a zvetrávanie povrchu. Menej ostro vymodelované časti povrchu sa touto činnosťou zaoblili a podmienili vznik hôľneho reliéfu.

hore

Západné Tatry - Klíma

Pre počasie je tu typická premenlivosť a periodicita určitých dejov. Preto slnečné a daždivé dni bývajú sústredené do určitých období v ktorom prevláda jeden alebo druhý typ počasia.

JANUÁR – v nižších polohách najstudenším mesiacom v roku, kým vo vyšších polohách (nad 1200m) sa často uplatňuje teplotná inverzia. Teploty dosť často kolíšu. Pri nízkych teplotách vzduchu sú hojné krátke, ale výdatné snehové zrážky. Stúpanie teplôt ktoré po nich nasleduje , podmieňuje vznik lavín. Masy studeného vzduchu sa často udržuju v dolinách, kde sa udržuje hmlisté počasie alebo nízka oblačnosť, vo výškach nad 1100 m zas býva nad studenou vrstvou bezoblačné počasie.

FEBRUÁR – vo februári sa strieda oteplenie s prudkým poklesom teplôt, hlavne v jeho druhej polovici, takže február býva na horách najstudenším mesiacom. To ma za následok vznik snehových povíchríc s veľmi výdatným snežením. Obvykle býva v tomto mesiaci najviac snehu, teda najlepšie podmienky na lyžovanie.

MAREC – nepravidelné padanie snehu zvyšuje snehovú prikrývku aj v najvyšších polohách, najmä pri pokojnom počasí. Slnečných dní pribúda, deň je dlhší, teplota priaznivá, takže marec je veľmi vhodný na lyžovačku. Nebezpečenstvo lavín stále trvá.

APRÍL – na horách typické aprílové počasie. Snehové fujavice sa striedajú s mrazivým dažďom. Po vyšších denných teplotách nasleduju mrazivé noci. Vysoké teploty majú za následok postupné miznutie snehu.

MÁJ – nástup mája ohlasuje obyčajne na horách veľmi teplé dni. Na konci druhej tretiny mesiaca sa však zvykne obvykle prudko ochladiť, že aj v dolinách a na podhorí klesnú nočné teploty pod bod mrazu. Povestný ľadový muž: Parkrác, Servác, Bonifác, prichádzajú niekedy hneď v prvom májovom týždni. Sneží, v nižších polohách prší. Zrážky padajú síce v podobe snehu, ale po vyjasnení slnko sneh hneď roztopí.

JÚN – dve tretiny sa vyznačujú teplým a pekným počasím. Po teplých dňoch nastáva na konci mesiaca temer s každoročnou pravidelnosťou k ochladeniu. Prevláda dažďové počasie, vo výškach nad 1600m k zrážkam ešte v podobe snehu.

JÚL – Počasie poslednej tretiny júna a v prvej tretine júla je obyčajne ukazovateľom celkového rázu letného počasia našich hôr. V tomto období je možné už podnikať aj dlhšie túry. K dispozícii je 16 hodín denného svetla. Ráno sú hory zväčša jasné bez oblakov. Hmly a oblaky ležia nad kotlinou.

AUGUST – Najteplejšie počasie býva koncom júla a začiatkom augusta. Preto sú tieto mesiace najvhodnejšie na dlhé túry. Až koncom augusta nastáva na predhorí mierny pokles teploty, na horách sa však tento pokles neprejaví. Klesajú iba nočné teploty. Koncom mesiaca sa začínajú vyskytovať zrážky. Vo výške 2000m padajú v podobe snehu už aj v posledných augustových dňoch.

SEPTEMBER – mesiac najkrajší na farby prírody a na vysokohorskú turistiku. Počas tohto mesiaca spadne najmenej zrážok a aj najmenší výskyt vetrov. Má najustálenejšie počasie. Začiatkom septembra až ale začína snežiť vo výškach 2000m a v jeho prvej polovici vo výškach 1700m a v druhej vo výške 1400m. Napriek tomu je tento mesiac často vyhľadávaný na turistiku.

OKTÓBER – začiatkom októbra nastáva nápadný návrat babieho leta. Vtedy je ešte aj za jasného počasia cez deň pomerne teplo, teplejšie ako napr. v apríli. Hory priam hýria farbami. Počasie býva stále, zrážky až v druhej polovici októbra v podobe snehu. Len vietor bráni vytvorenie súvislej snehovej prikrývky, pretože je častejší, silnejší a znáša sneh do úžľabín.

NOVEMBER – koncom októbra a začiatkom novembra nastáva rýchly prechod k zime. Je chladný, vlhký a hmlistý. Zrážky v podobe snehu už od 800m. Sneh sa trvale drží už od výšky

1200m. Hory sú vtedy pusté bez návštevníkov.

DECEMBER – Snehová prikrývka na horách mohutnie, sneh sadá, stáva sa tak dostatočne pevným únosným. Na začiatku prvej dekády sú pravidelné mrazy s teplotami už do – 20 stup. C. Obdobie Vianoc a Nového roka sa vyznačuje výdatným snežením.

hore

Západné Tatry - Geológia

Hlavný hrebeň je zložený z kryštalickej horniny. Charakteristický je ich glaciálny reliéf, vytvorený štvrtohornými ľadovcami. Časti pohoria ktoré boli mimo dosahu ľadovcov majú hladký reliéf hôľneho typu. Osobitá ako najvyšší vrchol obrovskej na sever vybiehajúcej rássochy hlavného hrebeňa nielen tým že sa týči bokom od hlavného hrebeňa, ale aj geologickým zložením. Je zložená z intenzívne zvrásnených druhohorných útvarov, najmä jurských vápencov, slieňovcov, triasových vápencov a dolomitov.

Podobne aj západná časť Západných Tatier – Sivý vrch, Biela skala je budovaná z vápencov , zložená z rôznych triasových dolomitov a karbonátických hornín. Aj tu tieto horniny podnietili výskyt krasových útvarov, bráň a kaňonovitých dolín ako je dlina Sivého potoka alebo dolina Borovej vody a Volarisko.

hore

Západné Tatry - Geografia

Tatry sú najkrajšie a najvyššie pohorie Slovenska. Ležia na poľsko – slovenskej hranici na severe nášho územia. Ich rozlohou najväčšia časť leží na území Slovenskej republiky (550 m² čo predstavuje 70 % územia). Na ich území sa sformovali 3 krajinské celky Orava, Liptov a Spiš. Dodnes sa podtatransci nazývajú Oravcami, Liptákmi či Spišiakmi podľa toho, na ktorej strane Tatier žijú. Delia sa na Západné Tatry, Vysoké Tatry a Belianske Tatry. Z nich najnižšie sú práve Západné Tatry, ktoré na rozdiel od Vysokých Tatier - až na niekoľko lezeckých úsekov – sú turisticky, chodecky priechodné, a zas od nízkotatranských hrebeňov sa odlišujú ostrejšími hranami hrebeňov a úžasnými hĺbkovými pohľadmi do sprevádzajúcich dolín.

Hranica medzi Vysokými a Západnými Tatrami prechádza od Ľaliového sedla ponad záver

Tichej doliny do sedla Závory, pokračuje dnom Kôprovej doliny až do Podbanského. Na západe susedia s Chočskými vrchmi, tvorené hranicou Studenej doliny a Hutianskeho sedla. Južnú hranicu tvorí mohutný zlom na ich úpäť, pozdĺž ktorého vznikla rozsiahla Podtatranská kotlina, z ktorej časť ohraničujúca Západné Tatry sa nazýva Liptovská kotlina.

Západné Tatry sa črtajú ako výrazný horský chrbát začínajúci od západu vápencovou skupinou Sivého vrchu a končiaceho na východe vápencovými Červenými vrchmi. Ich hrebeň dlhý 36 km mierne vyklenutý smerom na juh. Leži na ňom 27 vrcholov, z toho je 20 vyšších ako 2000m.n.m. (priemerná výška 2035 m.n.m.) Najvyšší končiar hlavného hrebeňa je Baníkov (2122 m.n.m.). Prvým významným bodom z východnej strany hlavného hrebeňa je Kaspov vrch (1988 m) z ktorého je nádherný výhľad na krásne formovaný biely Giewont (1909 m) tvorený vápencovou horninou. Prakticky celá časť Západných Tatier je tvorená touto horninou ktorá tu vytvára rozsiahlu krasovú oblasť s ojedinelými dolinami Košcielska, početnými a priepasťami – Snežná (772 m). Najdramatickejšiu skupinu hlavného hrebeňa tvorí trojvršie začínajúce od východu masívnym Volovcom (2068 m), pokračuje divobralnatým rozoklaným zubom Ostrého Roháča (2048m) a vrcholí hrotitým končiarom Plačlivého (2126 m). Poloha Volovca v rácošnom bode hrebeňa dáva výhľad všeobecne uznávaný ako najkrajší v pohorí. Medzi tromi mohutnými hrebeňmi sa rozložili tri veľké doliny – Jamnícka, Chochoľovská a Roháčska. Najmä pohľad do poslednej má v sebe grandióznosť a silu, hlavne jej záver, Smutná dolina, ozdobená štyrmi jazerami ovenčenými kruhom bralnatých štítov.

Z hlavného hrebeňa na sever a juh vybieha niekoľko bočných rázsoch. Z Volovca na sever vybočuje veľmi dlhá rázsocha vedená cez Rákoň (1876 m), Dlhý úplaz na Lúčnu (1625m) až na hrebeň s nádherným vápencovým vršiskom Osobitej (1667m), dvíhajúcim sa nad východiskom Oravice. Vápencový príkrov tu vytvára krásnu tiesňavu Juráňovej doliny. Pri pohľade z Plačlivého sa pod nami strie Žiarska dolina, lemovaná od východu obrovitou hmotou Baranca (2184 m) a od západu rázsochou spustenou z Baníkova cez skalný Príslop a Ráztoku až k obci Žiar.

Cez vysoko položené sedlo Smutnej doliny (1962 m) sa bralnatý žulový reliéf nekončí, ba nadobúda ešte divší ráz. Úsek tri kopy (2166 m) Baníkov až po Salatín (2047 m) v ničom nezaostáva za skalnými hrebeňmi Vysokých Tatier. Na sever do Smutnej doliny a susednej Spálenej doliny spadajú z hlavného hrebeňa zvislé bralnaté rebrá a žľaby, na juh do záverov Žiarskej doliny a doliny Parichvost sa zvažujú mimoriadne strmé sutinové svahy. Od Salatína

cez Brestovú (1806 m) sa dostaneme na krásny sťa bielymi čipkami zdobený Sivý vrch (1805 m), kde sa definívne končí hlavný hrebeň Západných Tatier vrchom nazývaným Biela skala zvažujúcim sa skokovito a dramaticky do Hutianskeho sedla, kde už nadväzuje na Chočske vrchy.

Najvyššie časti pohoria nie sú v hlavnom hrebeni, ale v jeho južných rásochách Bystrá (2248 mn.m.) ktoré klesajú do Liptovskej kotliny o 1000 až 1500 m.



Roháče

Roháče sú právom považované za najkrajšiu časť Západných Tatier Rozložitú Roháčsku dolinu lemuje veniec majestátnych končiarov, ktorým kraľujú mohutné končiare Ostrého Roháča a Plačlivého, Volovca a Rákoňa, ktoré tvoria typickú vysokohorskú skupinu s dokonale vyvinutými glaciálnymi formami. Ich najvyššie štíty vytvárajú nerozlučnú dvojicu štíhlych skalnatých vrchov, ktoré sa podobajú dvom čertovým rohom a azda aj preto dostali toto výstižné pomenovanie.

Roháče - Fauna

Turista, ktorý sa pohybuje tíško prírodou Západných Tatier zažije mnohé prekvapenia. Môže stretnúť aj zriedkavé, alebo vzácne druhy zo živočíšnej ríše. V podhorí to môže byť vlk, črieda diviakov, alebo aj stádo jelenej zveri. Nad poľami zazrie plachtiť myšiaka hôrneho ako

upozorňuje na seba prenikavým piú. V stredohorských polohách to môže byť medveď, rys, alebo aj divá mačka. V stupni holí a brál ho prekvapí svojim prenikavým hvizdom svišť vrchovský tatranský. Na svahoch nad plesami ho môžu upútať pasúce kamzíky.

Na teplých svahoch Osobitej, alebo Sivého vrchu je vidieť najkrajšieho motýľa oblasti, jasoňa červenookého. V Studenom potoku, alebo potoku Blatná často loví nádherný a dôstojný bocian čierny. Na rozhraní lesa a kosodreviny vzlieta so svojim ťažkým a kolísavým telom sliepka hlucháňa obyčajného. Čaro a tajomnosť teplých letných večerov dotvára v skalách Osobitej, alebo Bielej skaly svojim strašidelným húkaním, výr skalný. V skalných terénoch môže zbadáť vtáka s veľmi pestrým perím skaliara pestrého, alebo hnedo-sivú vrchárku červenkavú. Najkrajší je však pohľad na orla skalného, majestátne krúžiaceho nad bralami a vysokohorskými dolinami.

Ako glaciálne relikty sa v Roháčoch zachovali tieto druhy živočíchov: Ďubník trojprstý, orešnica perlavá, piskot vrchovsk, myšovka vrchovská, hraboš snežný, svišť vrchovský tatranský a kamzík vrchovský tatranský.

Niektoré zo živočíchov, ktoré žijú v Roháčoch

- bučiak malý
- d'ubník trojprstý
- fúzatý plch hôrny
- hrabáč tatranský
- jašterica živorodá
- kamzík vrchovský
- krahulec
- kunka žltobruchá
- mačka divá
- medveď hnedý
- mlok vrchovský
- myšovka vrchovská
- netopier
- piskot vrchovský

- rys ostrovid
- salamandra škvrnitá
- sokol sťahovavý
- sokol lastovičiar
- svišť vrchvský tat.
- tetrov obyčajný
- vlk obyčajný
- volavka popolavá
- vydra riečna
- výr skalný

Roháče - Flóra

Vysoké pohoria majú oproti nižším polohám svojráznosti v podnebí i v geologických pomeroch. Vysokohorské rastliny sú stavbou tela dobre prispôsobené drsným klimatickým podmienkam. Majú nízky vzrast, včasne kvitnú a rýchle sa rozvíjajú. Iné sa zoskupujú do vankúškov. Takto sa chránia pred škodlivými účinkami vetra, zimy i nadmerného prehriatia slnečnými lúčmi.

Vegetácia v Západných Tatrách - hlavne v roháčskej časti je fenomén ktorý najviac očarí turistov. V časti Roháče má najbohatšiu kvetenu v celom fytogeografickom systéme Tatier. Nachádzajú sa tu vzácne relikty (druhy ktoré sa zachovali z dávnych geologických dôb): Dryádka osemlistová, iskerník ľadovcový a edemity(druhy ktoré sa nachádzajú na presne ohraničenom území a nikde inde nerastú): horčičník Wittmanov, soldanlka karpatská, ostrevka tatranská, poliklinec slovenský, stračia nôžka tatranská, turica uhorská, voskovka holá atd.

Vzácne rastlinné druhy

- astra alpínska
- horčičník witmanov
- horec bodkovaný

- klinček lesklý
- lomikaneň jastrabníkolistý
- nátržník piesočný
- horcokvet clusiov
- horcovník jarný
- stračonôžka tatranská
- klinček včasný
- kortúza mathioliho
- prvosienka holá
- poliklinec slovenský
- plavúň obyčajný
- plesnivec alpínsky
- poniklinec biely
- podbehlica alpínska
- mliečnivec alpínsky
- pyštek alpínsky
- rozchodník biely
- starček tŕňomilný
- turica uhorská
- zvonček tatranský
- žerušnica opizova

Roháče - Horská služba

Na svete pre človeka najcennejší je ľudský život. Predchádzať úrazom na horách, ale aj zachraňovať tých, ktorí z rôznych dôvodov sa dostanú do neriešiteľnej situácie riešia a trvale zabezpečujú profesionálni a dobrovoľní členovia Horskej služby už od polovice 50. tých rokov.

Pobyt v prírodnom prostredí u mnohých návštevníkov nestretáva sa vždy s potrebnými znalosťami o nebezpečnosti pobytu na horách. Nie všetci rozumejú zvláštnostiam vysokohorského prostredia a nie vždy sú vybavení fyzickou zdatnosťou, disciplínou i

dostatočným vybavením. Tento stav mnohokrát zapríčiní, že členovia horskej služby musia v lete či zime, cez deň či v noci zasahovať, aby ratovali a záchranili čo sa ešte zachrániť dá. Horská služba Západné Tatry sever mala spočiatku jedného, neskôr dvoch a v súčasnosti má troch profesionálnych zamestnancov a 39 dobrovoľných členov.

Trvalú pozornosť venujú členovia HS prevencii, predovšetkým obrazovou formou a prednáškovou činnosťou. HS podáva charakteristiku vysokohorského prostredia a oboznamuje s jednotlivými druhmi ohrozenia pri pobyte v horách. V zimných mesiacoch HS vykonáva služby na zjazdovkách v Zuberici a v Roháčoch v doline Spálená. V letných mesiacoch vykonávajú členovia pravidelné služby vo vysokohorskom teréne. Patrí im ku cti, že nehľadiac na možné následky obetujú sa pre tých, ktorí to potrebujú.

Za roky pôsobenia HS v Roháčoch i mimo nich uskutočnila nespočetné množstvo akcií pre záchranu života. Centrum a sídlo Horskej služby v Roháčoch je v Dome horskej služby na Zverovke, kde vám povedia všetky informácie o turistických trasách a lavínových nebezpečenstvách. Zároveň si tu môžete objednať horských vodcov, alebo prednášateľov o Roháčoch. Ďalej slúži ako ohlasovňa všetkých úrazov a zranení.

Roháče - TANAP

TANAP - presný názov Tatranský národný park vznikol k .1.1. 1949. Za súčasť územia TANAPu boli Západné Tatry vyhlásené až v roku 1987. Výmera vlastného územia je 73 000 ha, ochranného pásma 36000 ha. Ochranný najhodnotnejšou časťou územia je vyše 55 km dlhý a 17 km široký geomorfologický celok Tatry.

Jednou z hlavných úloh TANAPu je prispieť k zachovaniu rozmanitosti foriem a podmienok života v parku, utvárať podmienky na jeho trvalé udržiavanie a racionálne využívanie prírodných zdrojov, záchranu prírodného dedičstva, charakteristického vzhľadu krajiny, na dosiahnutie a udržanie ekologickej stability krajiny.

Pre návštevníkov TANAPu je záväzný tento návštevový poriadok:

1. Po jeho území sa návštevníci môžu pohybovať len po vyznačených chodníkoch a po verejných komunikáciách pri dodržaní časových a priestorových obmedzení. Túry mimo siete turisticky vyznačených chodníkov podnikáť len v sprievode horských vodcov a sprievodcov.

2. Horolezeckú činnosť môžu vykonávať iba organizovaný horolezci v určených lokalitách a podmienok vydaných orgánmi ochrany prírody.

3. Lyžovať sa smie iba vo vyznačených lyžiarskych tratiach a svahoch ak aj na turistických chodníkoch v tom čase otvorených, pričom má peší návštevník prednosť.

4. Bicykle je možné používať len na verejných komunikáciách a na cyklotrasách vyznačených v teréne a na cykloturistických mapách.

5. Lety na padákoch a na závesných klzákoch je možné uskutočniť len na základe písomného povolenia orgánu ochrany prírody.

6. Táborenie a parkovanie len určených a označených miestach. Nie je dovolené prenocovanie vo voľnej prírode ani na cestách a parkoviskách. Vjazd motorových vozidiel a bicyklov mimo verejných komunikácií je zakázaný.

7. Nie je dovolené trhanie a poškodzovanie rastlín, stromov a krov.

8. Je zakázané chytať, usmrcovať a zbierať všetky vývinové štádiá živočíchov, narúšať ich životné rytmy hlukom, fotografovaním mimo chodníkov, hádzaním kameňov, umelým prikrmovaním atd. Vodiť a chovať psov mimo osád, okrem služobných psov nie je dovolené.

9. Je zakázané znečisťovať prostredie odpadkami, umývanie áut, výmenu olejov a nadmernou hlučnosťou, ďalej kladenia ohňa mimo vyhradených lokalít, kúpanie v plesách a potokoch, premiestňovanie hornín, vytváranie skalných kôp a úkrytov.

10. Tieto pokyny sú pre návštevníkov záväzné. Porušenie je stíhateľné podľa príslušných predpisov.

Rady turistom

- Pri dlhšie trvajúcim pobyte v horách vystrojte sa tak, aby ste mohli robiť túry aj v horšom počasí.
- Trasu túry a predpokladaný čas návratu oznámte ubytovateľovi.
- Aj za pekného počasia si zoberte pevné topánky s wibramovou podrážkou, sveter a plášť do dažďa.
- V TANAPe sa pohybujte len po značkových chodníkoch. Tu je príroda chránená, preto je zakázané odchyľovať sa od chodníka.
- Nevstupujte na letné snehové polia v žľaboch.

- Nezhadzujte a neuvolňujte skaly z chodníkov.
- Nerobte vysokohorské túry v čase od 30. novembra do 30. júna. Chodník na hlavnom hrebeni Rol
- Nehodu hláste na hociktorej chate, ubytovni, hraničnej polícii alebo priamo na horskej službe.
- Dodržiavajte zdravotné zásady:
 1. Na túry chodíme sa duševne a telesne relaxovať. Neusilujeme sa o výškový rozdiel, alebo dĺžkov
 2. Po 2-3 hodinách túry si vždy urobíme dlhší oddych.
 3. Pri túre do vrchu nebežíme, nefajčíme a neposilňujeme sa alkoholom.
 4. Vo vysokohorských polohách je chladnejšie, preto sa je potrebné dobre obliecť.
 5. Od 1100 m intenzívne pôsobí ultrafialové žiarenie, ktoré je osobitne intenzívne za slnečných dní
 6. Túru je najlepšie začínať skoro ráno a končiť hneď poobede, aby si turista mohol oddýchnuť, ovla

- 7. Zachovávajúte pravidlá turistického bontónu:
 1. Stretávajúci sa turisti, alebo turistické skupiny sa zdravia podľa všeobecných zásad správania. Pr
 2. Na turistike je netaktné deliť sa na spoločenské triedy. V prírode sme ako turisti si navzájom rovní
 3. Je neslušné na horách ndávať na zlý čas, alebo na obtiažnosť turistických terénov.
 4. Osobitne prívetivo sa chovajte k cudzincom.
 5. Na skupinový túrach starci, deti a menej zdatní jedinci idú v predu. Podľa nich sa riadi tempo poc
 6. Je neslušné a aj nebezpečné sa na túrach tratiť, alebo opúšťať spoločnosť.

Prehľad Roháčskymi plesami:

Názov plesa	Plocha v ha	m.n.m.	Hĺbka v m
Prvé (dolné) Roháčske pleso	0,22	1563	6,5
Druhé Roháčske pleso	0,21	1660	1,3
Tretie Roháčske pleso	0,61	1653	1,3
Štvrté Roháčske pleso	1,45	1718	8,1
Pliesko pod Zverovkou	0,31	983	1,2
Čierna mláka (Tatliakovo plesko)	0,18	1370	1,2

Kobyliie pleso	0,10	1742	1,5
----------------	------	------	-----

Turistické chodníky

V Roháčoch sa turisti pohybujú len po značkových turistických chodníkoch, ktoré bývajú dobre upravované, udržiavané a ich sieť je dostatočne hustá. Vo východiskách turistických trás sú orientačné mapy a smerové tabuľe. Orientácia je doplnená orientačnými šípkami. Ak turista sleduje značku od východiska až po záver trasy nemôže zablúdiť. V nasledujúcom prehľade značkových chodníkov je uvedené východisko trasy, záver trasy, časový limit na prekonanie trasy a farba značky.

Cyklotrasy

Známy francúzsky lekár J. Ruffer povedal: "Bicykel predstavuje vynález úplný a konečný. Bol vynájdený a nikdy nebude prekonaný" Dobu v ktorej žijeme bicykel hrá prím. Je to dopravný prostriedok ekologicky čistý, nezamoruje prostredie spalinami, nie je hlučný a ani inak k prírode nepriateľský. Príroda Roháčov vytvára dobré predpoklady na cykloturistiku. Takže hor sa do pedálov.

Východisko Zuberec:

Múzeum Oravskej dediny na Brestovej	
Zverovka	9 km
Tatliakova chata	16 km
Záver Látanej doliny	14 km
Kvačianska dolina	13 km
Oravice	13 km
Liptovský Mikuláš	33 km
Jasná	49 km
Oravská priehrada	35 km

Oravská polhora a Slanická Osada	53 km
Oravská Polhora – Rovné (Hviezdoslavova ulica)	56 km
Oravský Podzámok (hrad)	31 km
Bešeňová (kúpaliská)	33 km
Oravice – Suchá Polhora – Zakopané – Lysá Polana – cesta Slobody – Zuberec (cesta okolo Tatier)	132 km

Východisko Oravice:

Tichá dolina	5 km
Bobrovecká dolina	5 km
Mihulčia dolina	4 km
Suchá Hora (štátna hranica)	16 km
Zuberec	13 km
Trstená	16 km
Oravská priehrada (cez Nové Kúrsie)	21 km
Zakopané	35 km

Predpoveď počasia

Pretože predpovede počasia v rozhlase a televízií majú celoplošný charakter, každý turista by mal predvídať jeho priebeh v terénoch v ktorých sa pohybuje. Spoľahlivým indikátorom zmien počasia sú prírodné javy, správanie zvierat, alebo reakcie chorých, alebo citlivých ľudí.

- Z večera červeno zapálené zore zvestujú pekný deň, belasé a žlté dášť
- Keď ranná hmla padá do dolín, bude pekné počasie
- Pravidelný a jemne povievajúci východný vietor symbolizuje trvalé pekné počasie
- Rýchle sa pohybujúce mraky, po dlhodobých dažďoch, symbolizujú zlepšenie počasia
- Lastovičky lietajúce vysoko nad zemou predpovedajú zlepšenie počasia a naopak ak lietajú nízko, zhoršenie počasia

- Keď sa hory zdajú byť blízko, bude pekné počasie
- Čerstvo nadojené mlieko je pri peknom počasí spenené
- Keď sú ovce pri pasení spokojné, rozliezajú sa po celej holi a pri líhaní vystierajú nohy pred seba, bude pekne
- Dym stúpajúci z komínov vysoko nahor, upozorňuje na pekné počasie (vysoký tlak vzduchu)
- Jemné závoje chmár (cirus), prichádzajúce od juhozápadu, zvestujú zhoršenie počasia
- Závojové mračná okolo mesiaca sú úpredzvesťou búrky
- Keď slnko zachádza za silný pás mračien, bude búrka
- Keď sa po daždi plazí nahor ranná hmla, bude búrka hneď poobede
- Zapálené ranné zore signalizuje dážď
- Keď sa vystupujúce vodné pary zrazia vo veľkej výške na kopy (kumulus), bude búrka miestneho charakteru
- Ak po daždi svieti slnko svetlobielou farbou a nie žltkastou, príde opäť dážď
- Keď slnko vypúšťa spoza mraku lúče na zem, za 2-3 hodiny začne pršať
- Mraky prichádzajúce od juhu, juhozápadu a severozápadu sú mokré
- Dym z komínov padajúci k zemi, je predzvesťou zhoršenia počasia (nízky tlak vzduchu)
- Prudký pokles tlaku je v lete predzvesťou búrky, na jar a v jeseni hôľneho vetra a v zime metelice
- Keď sú ovce pri pasení nepokojné, tlačia sa dokopy a pri líhaní kladú nohy pod seba
- Predzvesťou zhoršenia počasia je tvorba na vnútornom okraji kotla pri varení žinčice, alebo horenie sadzí na vonkajšom okraji kotla
- Keď hory „fajčia“, bude škaredé počasie
- Ľudia chorí na srdce a pľúca, alebo reumatici, cítia zhoršenie počasia zintenzívnením zdravotných ťažkostí

Pozrite si aktuálnu predpoveď počasia na METEO.SK