

## 10 TRÁS 57. Slovenského zrazu turistov 2010, Dolný Kubín

### Trasa č.1: Veľký Choč

vzdialenosť: 12 km

stúpanie: 980 m

klesanie: 1100 m

čas: 4<sup>45</sup> hod

obtiaznosť: stredne ťažká

---

### Trasa č.2: Dolný Kubín – Kubínska hoľa

vzdialenosť: 22 km

stúpanie: 1030 m

klesanie: 1030 m

čas: 6<sup>30</sup> hod

obtiaznosť: stredne ťažká

---

### Trasa č.3: Šíp

vzdialenosť: 10 km

stúpanie: 800 m

klesanie: 800 m

čas: 4<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: ľahká

---

### Trasa č.4: Veľký Rozsutec

vzdialenosť: 15 km

stúpanie: 1140 m

klesanie: 1150 m

čas: 6<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: stredne ťažká

---

### Trasa č.5: Zázrivá - Príslop

vzdialenosť: 19 km

stúpanie: 920 m

klesanie: 700 m

čas: 5<sup>30</sup> hod

obtiaznosť: stredne ťažká

---

### Trasa č.6: Tvrdošín - Príslop

vzdialenosť: 22 km

stúpanie: 940 m

klesanie: 700 m

čas: 6<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: stredne ťažká

### **Trasa č.7: Roháčska dolina - Rákoň - Lúčna - Zverovka**

vzdialenosť: 16 km

stúpanie: 910 m

klesanie: 910 m

čas: 5<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: ťažká

---

### **Trasa č.8: Roháčske plesá**

vzdialenosť: 11 km

stúpanie: 750 m

klesanie: 750 m

čas: 4<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: ľahká

---

### **Trasa č.9: Vyšnokubínske skalky - Srňacie - Dolný Kubín**

vzdialenosť: 12 km

stúpanie: 590 m

klesanie: 590 m

čas: 3<sup>30</sup> hod

obtiaznosť: ľahká

---

### **Trasa č.10: polstovka**

vzdialenosť: 50 km

stúpanie: 1120 m

klesanie: 1120 m

čas: 10<sup>00</sup> hod

obtiaznosť: veľmi ťažká

**Dolný Kubín (470m)**

**Vyšnokubínske skalky(813m)**

**Srňacie(655m)**

**Sv. Vendelín(745m)**

**Krnáče(801m)**

**Dolný Kubín(470m)**

---