Krížna – tam, kde sa križujú vietor, trasy, hranice i výhľady

Krížna je vrch vo Veľkej Fatre s nadmorskou výškou 1 574 m n. m. Patrí k zaujímavým vrchom nielen pre svoj hôľny reliéf, ale je jedinečná aj svojimi prírodnými a turistickými zvláštnosťami. Patrí medzi hlavné ciele turistov, ktorí sa v tomto pohorí pohybujú. Je prístupná zo všetkých smerov. Masív Krížnej je typický svojimi horskými lúkami, zaoblenými tvarmi a na severovýchode je pokrytý kosodrevinou. Krížna má svoju originalitu a svojím tvarom sa podieľa na pozoruhodnom krajinnom obraze, hoci tvarovo nejde o typický štít, ale skôr o kopec.

Názov Krížna sa pravdepodobne vzťahuje k trom zaujímavostiam: (1) na Krížnej dodnes dochádza ku križovaniu vetrov prúdiacich z každej svetovej strany, (2) tiež sa tu križujú vyznačené turistické chodníky z Banskej Bystrice, Harmanca, Turca, Liptova a z ďalších lokalít. A napokon (3) sa tu stretávajú aj administratívne hranice okresov Banská Bystrica, Martin, Ružomberok a katastrálne územia vidieckych obcí Turecká, Blatnica, Liptovské Revúce.

Vrcholom vedie aj turistická *Cesta hrdinov SNP*, na ktorú sa na Krížnej pripája *Veľkofatranská magistrála*, čím je Krížna významnou križovatkou značených turistických chodníkov (Obr. 1). Raritou je, že sa tu križujú tri červené turistické značky a jedna modrá.

Krížnu nazývajú aj „matkou lavín“, lebo jej svahy a rázsochy sú lavinózne. Ide najmä o južné svahy (Obr. 2) v údolí Malej Ramžinej (Kráľovský úplaz, Veľký Riegeľ, Pod Veľkým Riegľom) a Veľkej Ramžinej (Pod Krížnou, Kliny, Dlhý úplaz), a potom v juhovýchodnom sektore smerom na Rybô a Hornojelenskú dolinu. Cez niektoré z týchto lokalít vedú turistické chodníky, ktoré sú však sprístupnené len v letnom období, resp. v období bez snehovej pokrývky. Zimné turistické značenie v týchto svahoch a rázsochách z bezpečnostných dôvodov, samozrejme, nie je umiestnené.

Obr. 1 Turistické smerovníky na Krížnej



Foto ©O. Slobodníková

Obr. 2 Lavinózne svahy vo Veľkej Ramžinej



Foto ©O. Slobodníková

Na Krížnu sa dá dostať nielen pešo, po vyznačených turistických chodníkoch, ale aj po vyznačených cyklotrasách. Návštevník má tiež možnosť vyviezť sa tourbusom alebo cyklobusom, ktorý premáva v letnej sezóne z Banskej Bystrice k horskému hotelu Kráľova studňa (1 384 m n. m.) a späť. Od tohto hotela vedie vyznačená *Vrchárska cyklomagistrála* priamo na Krížnu a potom sa dá bicyklom zísť až do Horného Jelenca alebo do Liptovských Revúc.

Výhľady z Krížnej sú pozoruhodné v každom ročnom období. Viaceré informačné tabule (Obr. 3) podrobne pomenúvajú vrchy a pohoria, ktoré vidno na horizonte: Malú Fatru, Chočské vrchy, Západné Tatry, Nízke Tatry, Poľanu, Štiavnické vrchy a Vtáčnik.

Obr. 3 Jedna z informačných tabúľ s pomenovaním vrchov a lokalít



Foto ©O. Slobodníková

Neďaleko vrchu Krížna sa nachádza *Kráľova skala* (Obr. 4). K tomuto výraznému bralu vedie z Kráľovej studne žltá turistická značka. Bralo svojimi morfologickými a fotogenickými znakmi predstavuje zaujímavé miesto pre mnohých turistov, ktorí sa pri ňom zastavia, odfotia sa, uvedomia si jeho majestátnosť a potom v túre pokračujú do doliny Malej Studienky, odkiaľ prechádzajú do Dedošovej a následne do Gaderskej doliny. Ďalším cieľovým objektom turistov je *Majerova skala* (1 283 m n. m.), ktorá predstavuje jedinečný prírodný výtvor a je zaradená k prírodným pamiatkam Slovenska. Ide o originálny skalný útvar (Obr. 5), jasne viditeľný už z diaľky. Dá sa na ňu dostať zostupom z Krížnej (po modrej turistickej značke), alebo približne

trojhodinovým, no náročným výstupom zo Starých Hôr. Zo skalnej plošiny Majerovej skaly je výhľad nielen do diaľky, ale aj do Starohorskej doliny a okolia.

Obr. 4 Kráľova skala



Foto ©O. Slobodníková

Obr. 5 Majerova skala

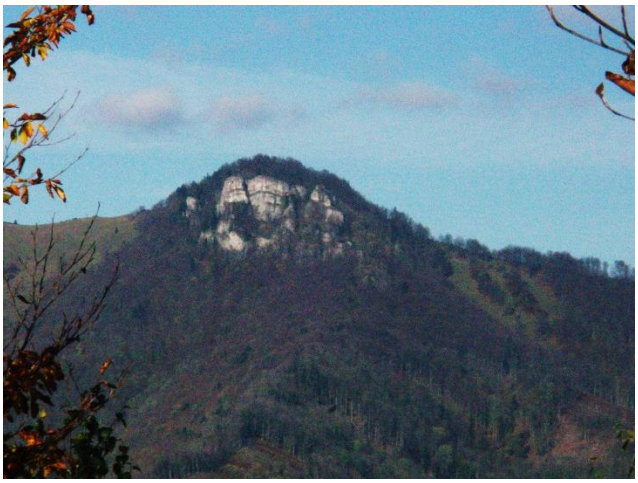


Foto ©O. Slobodníková

Výstup na Krížnu, či už z bystrickej, alebo z turčianskej strany, si vyžaduje kondíciu. Na druhej strane spoločné prekonávanie stúpaní a klesaní na turistických trasách podporuje tímovosť, vzájomnú pomoc a ohľaduplnosť. Návštevníci sa stretávajú s ďalšími turistami a nadväzujú nové priateľstvá. Spoločná turistika takisto umožňuje rodinám, deťom, známym a skupinám tráviť spoločný čas a vytvárať si nezabudnuteľné spomienky.

Ďalšou zaujímavosťou Krížnej a jej priľahlých lokalít sú rôzne druhy vzácnych a chránených rastlín a živočíchov. Z flóry u rastie napr. o horec luskáčovitý *(Gentiana asclepiadea)* (Obr. 6), veternicu narcisokvetú *(Anemone narcissiflora)*, zvonček fatranský *(Campanula fatrae),* klinček lesklý fatranský *(Dianthus nitidus subsp. nitidus).* Z ríše hmyzu tu majú zastúpenie motýle, ako je očkáň fatranský *(Erebia epiphron)*, jasoň červenooký *(Parnassius apollo).* Hniezdia tu chránené vtáky napr. sokol sťahovavý *(Falco peregrinus)* a výr skalný *(Bubo bubo),* no domov tu nachádzajú aj veľké šelmy, ako sú rys ostrovid *(Lynx lynx),* vlk dravý *(Canis lupus)* a medveď hnedý *(Ursus arctos).* Masív Krížnej spadá pod Národný park Veľká Fatra, preto je tu zakázané akékoľvek poškodzovanie biotopov, trhanie kvetov, odchyt a rušenie živočíchov.

Obr. 6 Chránený horec luskáčovitý



Foto ©O. Slobodníková

Návšteva Krížnej má z ekonomického hľadiska význam najmä v oblasti cestovného ruchu a podpory miestnej ekonomiky. Turisti využívajú ubytovacie a stravovacie služby a zariadenia, pričom niektorí z nich sa pred nástupom na túru (cyklotúru) zastavia vo východiskových obciach a podporia miestnych podnikateľov formou nákupu si ich výrobkov a služieb. Sezónny cestovný ruch tak prináša príjmy z návštevnosti najmä počas letnej sezóny. Záujem návštevníkov vyvoláva potrebu údržby turistických trás, cyklotrás a zlepšovanie služieb.

Zážitok z návštevy Krížnej v každom ročnom období (Obr. 7) rozširuje vedomosti o životnom prostredí, geografii, geológii, biológii, klimatických podmienkach horského prostredia a z ďalších oblastí. Čerstvý vzduch, ticho a horská krajina zas prispievajú k oddychu a regenerácii fyzických i psychických síl.

Obr. 7 Masív Krížnej v zime

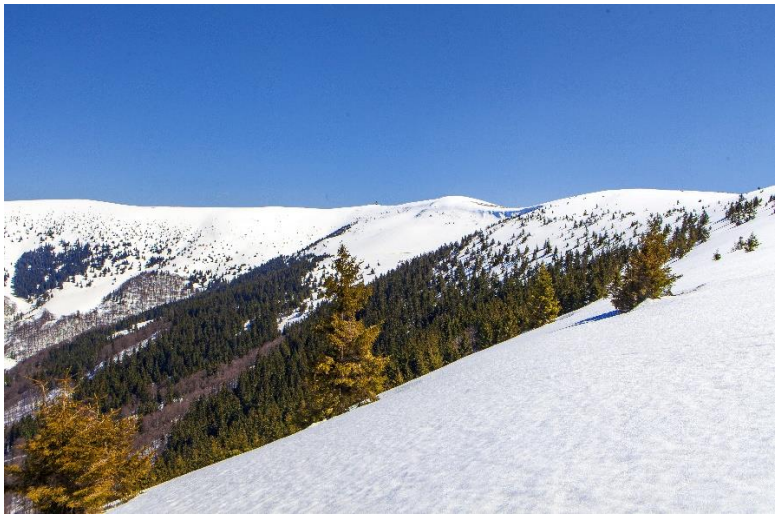


Foto ©O. Slobodníková

Zaujímavosti z pohľadu regionálneho rozvoja, udržateľného turizmu a životného prostredia

- Turistika, prechádzky a cykloturistika vytvárajú priestor na spoznávanie prírodného a kultúrneho dedičstva vo Veľkej Fatre a podporujú zodpovedný vzťah k prírode a krajine. Zároveň sa vďaka nim posilňujú sociálne väzby, rozvoj spolupráce medzi návštevníkmi, výmena skúseností a podpora spoločného trávenia voľného času, čím sa upevňuje sociálny aspekt udržateľného rozvoja.

- Spoločné aktivity v prírode prispievajú k fyzickej aj psychickej pohode a motivujú ľudí k zdravému životnému štýlu, odbúravajú stres a výrazne zlepšujú kondíciu.

- Poškodzovanie biotopov je zákonom prísne zakázané a v závislosti od závažnosti môže byť klasifikované ako trestný čin alebo sankcionované vysokými finančnými pokutami. Spoločenská hodnota niektorých druhov dosahuje stovky eur za jediného jedinca. Environmentálna zodpovednosť návštevníkov je teda na prvom mieste.

- Spoznávanie miestnej kultúry a tradícií prostredníctvom návštevy regiónu umožňuje lepšie spoznať jeho obyvateľov, históriu a tradičný spôsob života.

- Rozvoj cestovného ruchu zvyšuje atraktivitu lokalít, podporuje zamestnanosť aj príjmy podnikateľov a tiež sa prispieva k rozvoju a údržbe potrebnej turistickej infraštruktúry.

- Pobyt v prírode rozvíja orientáciu v teréne, turistické zručnosti a zodpovedné správanie v prírode a krajine. Pomáha človeku lepšie porozumieť prírodnému a kultúrnemu prostrediu, upevňovať svoje zdravie a uvedomiť si zodpovednosť za zachovanie priaznivého životného prostredia.

- Pobyt v horách tak učí človeka minimalizovať svoj vplyv na životné prostredie, napríklad neodhadzovať odpadky a pohybovať sa po vyznačených turistických chodníkoch a citlivo vnímať jedinečnosť horskej krajiny, biodiverzity či celých ekosystémov.

Názov: Krížna – tam, kde sa križujú vietor, trasy, hranice i výhľady

Autorka: ©RNDr. Mgr. Oľga Slobodníková, PhD. (SAŽP)

Vydavateľ: Slovenská agentúra životného prostredia
a Ministerstvo životného prostredia Slovenskej republiky

Rok vydania: 2026