



# Extrémna Krížová Cesta - Ružomberok

## Trasa sv. Jozefa

**Priebeh trasy:** Kostol Sv. Ondreja Ružomberok → Krížová cesta – kalvária → Veľká Skala → Sidorovo → Kaplnka Malinô Brdo → Malinné → Vtáčnik → Kríž pod Kozím → Čutkovská dolina → Kaplnka pod potokom → Kaplnka u Dobrého pastiera → Univerzitný Kostol Sv. Rodiny → Kostol Sv. Juraja – Likavka → Kostol sv. Martina v Martinčeku → Vysielač Mních → Kostol Sv. Ondreja Ružomberok.

**Celková dĺžka: 30 km**

**Prevýšenie: 1474 m.**

! Miesta, kde je potrebné zachovať mimoriadnu opatrnosť, aby ste nezišli z vyznačenej trasy, sú v tomto opise zvýraznené výkričníkom a sú podčiarknuté. Na týchto úsekoch zachovajte obozretnosť a opatrnosť.

† V opise sú krížikom označené miesta, kde by ste si mali prečítať rozjímanie a uvažovať o zastavení kc.

() Číslo v zátvorke znamená číslo bodu na mape. Napríklad (3) je bod rázcestník Kalvária, číslo (21) je Malinné.

### Pravidlá pohybu po trase:

1. Počas krížovej cesty sa **nepohybuj sám** ale v skupinkách s počtom **okolo 10 osôb**.
2. Každá osoba musí mať na sebe **reflexné prvky**.
3. Po cestných komunikáciách sa pohybuj v súlade s pravidlami cestnej premávky (chodci sa pohybujú **po ľavej krajnici alebo** čo najbližšie pri ľavom okraji vozovky, **jeden za druhým**)
4. Miesto kde budeš stáť počas čítania rozjímaní Krížovej cesty alebo počas prestávok, si vyber tak aby si dbal na svoju bezpečnosť a aby si nebránil pohybu ostatných účastníkov EKC alebo iným osobám. **5.** Dbaj na svoju bezpečnosť aj bezpečnosť druhých.

Počas krížovej cesty platí **pravidlo zachovať ticho**. Toto pravidlo platí od začiatku Extrémnej Krížovej Cesty. Rešpektuj ostatných účastníkov, ktorí chcú rozjímať o tajomstvách krížovej cesty a zažiť osobné stretnutie s Bohom v tichu a modlitbe. **Upozorni tých, ktorí toto pravidlo nerešpektujú.**

### V prípade vzniku nebezpečnej situácie...

Trasa EKC prebieha pomerne náročným terénom. Môže nastať situácia, že budeš jedinou osobou, ktorá bude môcť pomôcť inému účastníkovi. Preto neváhaj zareagovať, keby sa niekto ocitol v ťažkostiach. Pravidlo zachovať ticho preruš vždy, ak zistíš, že: Niekto sa zranil alebo má iné zdravotné ťažkosti. Niekto leží alebo sedí bez pohybu. Niekto má problémy počas chôdze alebo sa mu ťažko dýcha. Niekto vysielal záchranný signál.

Ak sa sám ocitneš v niektorej z uvedených situácií alebo ak niekto iný bude potrebovať tvoju pomoc – zachovaj sa zodpovedne. Uisti sa, že sám si v bezpečí a že ti nehrozí nebezpečenstvo a začni s poskytovaním prvej pomoci. Ak si myslíš, že daná situácia je nad tvoje sily a schopnosti, privolaj záchrannú službu na **núdzovom čísle 112**.

**ÚČASŤ JE NA VLASTNÚ ZODPOVEDNOSŤ!**

## Začiatok EKC-Ružomberok

### Modlitba k sv. Jozefovi za rodinu

Svätý Jozef, ty si vzor a patrón všetkých otcov rodín, nauč nás kresťansky chápať svoje povinnosti. Napíňaj ozajstnou radosťou srdcia rodičov, ktorí odovzdávajú život svojim deťom. Nech sa otcovia starajú o svoje rodiny tak, ako si sa ty staral o Svätú rodinu v Nazarete. Nech žijú svoj rodinný život s Ježišom. Vypros nám, aby nás žiadne životné prekážky nedokázali vzdialiť od Boha a aby neochladla naša láska. Svätý Jozef, zver Bohu všetkých otcov, ktorí sa starajú o svoje rodiny, najmä tých, ktorí svoje povinnosti vykonávajú s ťažkosťami. Amen.

(<http://farnostrajec.sk/article/default/2851>)

Mapa trasy: <https://sk.mapy.cz/s/lumohukoge>

### Kostol svätého Ondreja

Trasa začína v Kostole sv. Ondreja. Po námestí A. Hlinku pokračujeme chodníkom (2) ku Kostolu povýšenia Svätého kríža (3). Od kostola pokračujeme mierne doľava smerom ku križovatke (4) kde odbočíme doprava na Kalvársku ulicu. Po tejto ulici pokračujeme rovno až po križovatku (5) kde odbočíme doľava na ulicu Nad Skalkou a po približne 100m na ďalšej križovatke (6) doprava kde pokračujeme po Zelenej ulici k 1. zastaveniu.

#### **† I. Zastavenie (1,8km) : Križová cesta, Kalvária (8)**

Pokračujeme rovno po asfaltovej ceste ku rázcestníku / mape mesta Ružomberok (9) kde sa vyberieme po červenej trase smer Sidorovo. Prejdeme popod káble vysokého napätia a pokračujeme po ceste ku lesu !(10) kde sa vyberieme doprava cez les. Miestami je trasa strmšia prerastená koreňmi stromov. V niektorých úsekoch treba zachovať zvýšenú opatrnosť keďže vedie cesta popri strmšom zráze. Po červenej trase pokračujeme až ku Veľkej skale (12).

#### **† II. Zastavenie (3,7km) : Veľká skala (12)**

Po 2. zastavení pokračujeme po červenej trase (1.6km) až ku Sidorovu. V niektorých úsekoch treba zachovať zvýšenú opatrnosť keďže vedie cesta popri strmšom zráze.

#### **† III. Zastavenie (5,3km) : Sidorovo - Vlkolínec (13)**

Po 3. zastavení sa vydáme ďalej po červenej trase až ku rázcestiu Sedlo pod Sidorovom. Cesta zo Sidorova je miestami strmšia a skalistá! Pri rázcestníku (14) sa vydáme doprava po červenej trase smerom k Mini farme Sidorovo kde pri cyklistickom rázcestníku (15) odbočíme doprava. Pri rázcestníku na Vlkolínskych lúkach (16) pokračujeme červenou trasou doľava. Po asfaltovej ceste prejdeme popri Chate Dária (17) až ku kaplnke (18).

#### **† IV. Zastavenie (7,5km) : Kaplnka Malinô Brdo 940m.n.m. (18)**

Od kaplnky sa vyberieme smerom k zjazdovke kde sa za barom pri chate Dária (19 a 20) vyberieme po modrej trase popri zjazdovke hore ku vrcholu Malinné. (22)

#### **† V. Zastavenie (9km) : Malinné 1209 m.n.m. (21)**

Od 5. zastavenia pokračujeme ďalej po modrej trase smerom na Sedlo pod Vtáčnikom (23) a ďalej doprava smer na Vtáčnik. (24)

#### **† VI. Zastavenie (10,5km) : Vtáčnik 1090 m.n.m. (24)**

Z Vtáčnika pokračujeme stále po modrej trase doprava cez les ku Čutkovskému potoku(25). Cez dolinu pokračujeme doprava stále po modrej trase smerom do Čutkova. Po cca 1,15km sa dostaneme ku rázcestníku (26) a po 1km sa dostaneme ku ďalšiemu rázcestníku (29) kde odbočíme doľava ku Križu pod Kozím (30).

#### **† VII. Zastavenie (13,5km) : Križ Pod Kozím - Čutkovská dolina (30)**

Od 6. zastavenia sa vrátíme nazad na modrú trasu (29) a pokračujeme dole stále smerom do Čutkova (31 a 32). Po cca 2.2km sa po ľavej strane bude nachádzať Kaplnka za potokom (33).

#### **† VIII. Zastavenie (15,6km) : Kaplnka za potokom (33)**

Pokračujeme stále Čutkovskou dolinou po asfaltovej ceste (modrá trasa) popri studničke pod Šimiacim (34) do Čutkova ku Kaplnke u Dobrého pastiera (36). V okolí kaplnky nájdete aj občerstvenie.

#### **† IX. Zastavenie (17,3km) : Kaplnka u Dobrého pastiera (36)**

Z Čutkova pokračujeme dole po (ul. Čremošná) po križovatku s cestami Čutkovská a Pri Váhu (37). Tu prejdeme cez prechod a pokračujeme po chodníku cez ul. Pri Váhu. Ideme stále rovno po chodníku cez Klačno (38) a cca 130m za Fitness California (39) odbáčame doľava kde po chodníku prejdeme ku Katolíckej Fakulte (40). Tu pokračujeme doľava popri Fakulte a pri hl. ťahu (Považská cesta) prejdeme cez cestu smerom k ČS Shell, od ktorej pokračujeme doľava cez Považskú na Textilnú (41). Prejdeme mostom ponad Váh a za predajňou Montana odbočíme doprava. Po 66metroch po pravej strane nájdeme Univerzitný kostol Sv. Rodiny (42)

#### **† X. Zastavenie (20,3km) : Univerzitný kostol Sv. Rodiny - Ružomberok (42)**

Vrátíme sa nazad ku Textilnej ceste (za Montanou) kde odbočíme doľava a vrátíme sa ku Považskej ceste. Tu pokračujeme doľava popri pamätníku obetiam 2. svetovej vojny (43) až po most (44) tu zabočíme doľava, prejdeme cez Váh. Ideme stále rovno, prejdeme cez železničnú trať a chodníkom sa dostaneme na ul. Žigmunda Silbigera (45). Tu odbočíme doľava a po 70m odbočíme doprava (46) a po 120m sa dostaneme pod el. Vedenie (47).

Tu zabáčame doprava a po 500m sa dostaneme ku Chodníku Zdenka Hochmutha (49). Tu zabočíme doľava a pokračujeme cca 600m ku rázcestiu (51) kde pokračujeme stále rovno 115m po križovatku (52) kde sa vyberieme doprava po Náučnom chodníku Čebrať skalky. Po 350m na rázcestí (53) pokračujeme stále rovno cca 100m po križovatku (54). Tu odbočíme doprava po ulici Silvestra Nemčeka kým sa nedostaneme ku hlavnej ceste (56). Prejdeme cez cestu a pokračujeme doprava (57) po ul. Jána Hollého, prejdeme okolo potravín CBA (58) kým sa nedostaneme ku križovatke s ul. Dariny Kráľovskej a ul. Janovčikovej (59). Tu pri novinovom stánku pokračujeme rovno po ul. Janovčikovej ku Kostolu sv. Juraja (62)

### **† XI. Zastavenie: Kostol Sv. Juraja - Likavka (24,3km) (62)**

Od kostola pokračujeme doľava ku križovatke (63) kde odbočíme doprava a pokračujeme po ceste 2km až do obce Martinček kde na rázcestí pôjdeme vpravo popri ihrisku a Materskej škole (65). Vyjdeme až ku križovatke , tu sa vyberieme doprava a po pár metroch sa dostaneme ku schodisku (66).Tu vyjdeme hore schodiskom ku kostolu sv. Martina (67).

### **† XII. Zastavenie: Kostol Sv. Martina v Martinčeku (26,5km) (67)**

Od 12. zastavenia sa vyberieme doľava po chodníku smerom ku cintorínu. Od cintorína pokračujeme doprava po križovatku (68) kde zabočíme doľava smerom na Mních, vyjdeme hore kopcom kým sa nedostaneme na rázcestie. Tu sa vyberieme vľavo hore, prejdeme okolo kríža (69) a pokračujeme stále rovno až ku Informačnej tabuli s lavičkou. Tu odbáčame doprava a pokračujeme stále rovno kým neprídeme Telekomunikačnej veži na Mníchu. (72)

### **† XIII. Zastavenie: Veža Mních (28,3km) (72)**

Od vysielачa budeme pokračovať stále rovno (73) až kým sa nedostaneme ku pekárni Včela(74). Tu odbočíme doľava , dostaneme sa ku križovatke (75), odbočíme doprava a Prejdeme cez železničnú trať (76), za parkoviskom (77) pokračujeme stále rovno, prejdeme po moste ponad Váh a cez semaforey (78) po pravej strane sa dostaneme na ul. Mostová(79). Tu pokračujeme rovno, pri fontáne (Vajci) pokračujeme rovno. Oproti lavičkám (80) po ľavej strane vyjdeme schodiskom, následne pokračujeme cestou hore. Obídeme budovu Mestského úradu (81) a vrátíme sa nazad do Kostola sv. Ondreja (Cieľ)

### **† XIV. Zastavenie a koniec trasy (30km) : Kostol Sv. Ondreja v Ružomberku (Cieľ)**

Veríme, že všetci zistíme (aj vďaka tejto púti) ŽE ŽIŤ NAPLNO SA OPLATÍ