

# fitlod'

## NA PALUBU!

Víte o nějaké jiné dovolené, ze které se můžete vrátit spokojená, dokonale zrelaxovaná, a navíc o pár kilo lehčí?



1



**1 Romantika především! Na jachtě Tvrdí si ji budete vychutnávat od rána do večera.**

**2 Namažte se krémem a vyrazte na túru... 3 ...třeba k majáku.**



**S**tačí vkročit na palubu, ubytovat se v lodní kajutě, a potom si už jen užívat šest dní příjemné sluníčko, čisté moře, téměř panenskou krásu chorvatských ostrovů a pravidelné cvičení. Nelekejte se, nejde o žádný zájezd, kde vás budou chtít zničit pohybem, nedají vám vůbec najíst a před odjezdem budete úplně ztrhaná. Tahle plavba je po všech stránkách příjemná. Žádné přepínání, fyzické mučení až do úmoru. Jen cvičení dvakrát denně a pravidelné vycházky nebo projížďky na kole. Každý den budete poznávat nová místa, kotvit v jiném přístavu, pravidelně rozhýbávat tělo, ochutnávat ryby i jiné mořské potvůrky... Zkrátka si dopřejete dokonalý odpočinek v poněkud aktivnější formě, než jste zvyklá ze svých „valecích“ dovolených. Věřte nám, z téhle pohádky se vám do pracovní reality vůbec nebude chtít vracet!



**4** Prostor pro cvičení vám poskytne třeba opuštěné místo hned vedle lodi.  
**5** Nebojte, i na odpočinek na palubě bude dost času.  
**6** Možná už chorvatské ostrovy znáte jako své boty, ale z lodí se vám budou zdát úplně „nové“...  
**7** Myslíte si, že romantika a cvičení nejdou dohromady? Uvidíte, že jdou!

4

## CO VÁS ČEKÁ

Ráno, až se pořádně rozkoukáte a protáhnete si svaly na proslulé palubě, vás čeká první dávka cvičení pod dohledem kvalifikované instruktorky. A pokud jste zvyklá chodit na aerobic anebo P-class jenom do „fitka“, tady vás to začne bavit mnohem víc. Nebo už jste cvičila v tichém přístavu, na pláži nebo u historických památek? Za odměnu si po „rozcvičce“ dáte vydatnou snídani, pak loď zvedne kotvy a budete se plavit na další ostrov. Odpoledne určitě neodoláte koupání, dlouhé procházky nebo vyjížďce na kole. A další cvičení? Na to se můžete těšit asi hodinu před večerí.



5



6

7



## NA PALUBĚ

Nepředstavujte si, že se budete plavit na luxusním milionářském plavidle s mahagonovými schodišti a livrejovanými sluhy. Tahle jachta, postavená krátce po druhé světové válce, vám nabídne o hodně víc romantiky a zážitků. Odpočívat

můžete na třech palubách, hlavu složíte v malé, ale útulné kajutě. Starat se o vás bude zkušená, přátelská posádka, vynikající kuchař, který umí připravit ty nejlepší pokrmy, vyškolená cvičitelka a také ostřílený průvodce, jenž na ostrovech zná každý kout.

## VAŠE TRASA

\* **KUDY BUDETE BRÁZDIT** jadranské vody, záleží víceméně na termínu, který si vyberete. Fitloď občas pluje předem danou trasou (tzv. střední) – ta vede přes ostrovy Brač, Hvar, Vis, Korčula a poloostrov Pelješac. Ale dobrodruhům nabízí i „objevitelské“ plavby, při nichž můžete poznávat méně známé chorvatské končiny.

\* **ŽIRJE** zatím turisté příliš „nedobývají“ a v katalogích cestovních kanceláří na něj taky asi nenarazíte. Sehnat tu ubytování je malý problém, jenže to přece coby námořnice řešit nemůžete. Důležité je, že vám ostrov nabídne takový klid, jaký opravdu jinde nenajdete.

\* **ZLARIN** patří mezi další turisty neokupovaná místa. Při túře nebo cyklistické vyjížďce potkáte málokoho (maximálně pár domorodců). A kam by měly vaše ostrovní cesty vést? Třeba na nejvyšší vrch Klepac nebo do zátoky Zlarinska luka či Vodena Njivica.

\* **KRAPANJ** je nejen nejnižší položený ostrov na Jadranu (výška jen 7 m n. m.), ale také nabízí ty nejlepší podmínky pro plavání, šnorchlování i potápění. A k tomu tady mají muzeum lovu mořských hub (Muzej spužvarstva)!

\* **IŽ** potěší všechny milovnice keramiky: je to totiž jediný jadranský ostrov, kde po staletí až do dnešní doby kvete hrnčířské řemeslo. Určitě tu ulovíte nějaký povedený suvenýr!

\* Také **PAŠMAN** si dokázal zachovat svůj původní přírodní ráz a klid. Skvěle si tu užijete nejen koupání, ale také procházky a cyklovyjížďky. Celým ostrovem totiž vede asfaltová silnice, která je mostem napojena až na sousední ostrov Ugljan.



## DENNÍ PROGRAM

\* **NA JACHTĚ** se určitě nudit nebudete, už jen proto, že vám na to zkrátka nezbyde čas. Pokud si vyberete fit program spojený s klasickou plavbou, čeká vás každý den lodní výlet kolem malých ostrůvků a útesů, několikahodinové kotvení v průzračných zátokách, kde také poobědváte. Odpoledne budete mít možnost dosyta se vyřádit v moři, a potom už zamíříte k dalšímu přístavu, kde ještě před večerním cvičením můžete podniknout lehčí túru po blízkém okolí.

\* **CHCETE-LI** ale spíš sportovat, vyberte si termín spojený s programem „kololod“. Kdykoli budete mít chuť, můžete se vypravit na cyklovýjížďku. A protože na obědy není v denním rozvrhu místo, kila poletí dolů vážně sama.



Jestli vám večer zbydou síly, můžete posedět u výtečného chorvatského vína.

## KDY VYRAZIT?

\* Pokud je obvykle na dovolené vaší hlavní činností vydatné opalování střídané s dlouhým plaváním a rochněním se ve vodě, rozhodně si zarezervujte termín nejlépe od poloviny června do začátku září.

\* Jste romantička? Pro vás bude ideální květen. Májové ostrovy jsou svěže zelené a voní stovkami exotických květů. V téhle době tu taky potkáte minimum turistů a místní lidé jsou víc přátelštější a otevřenější než jindy v roce.

\* Máte-li ráda víno, fíky, granátová jablka, vyberte si dobu mezi koncem září a druhou polovinou října, kdy tyto plody dozrávají.

## A CO VÍČ?

Snad už zbývá jen informace o ceně. Celý zájezd pořídíte za zhruba 14 000 Kč. V ceně je zahrnuté nejen ubytování na jachtě, doprava a každodenní cvičení s profesionální lektorkou, ale také strava. A ne jen tak ledajaká. O vaše mlsné jazýčky se totiž bude starat skutečný odborník na středomořskou kuchyni. Chcete vědět ještě něco? Podívejte se na [www.geotour.cz](http://www.geotour.cz).



2

1 Krásu ostrovů a ostrůvků si dosyta užijete i ze sedla kola.  
2 Až se zase vrátíte do své „oblíbené“ středoevropské tělocvičny, bude se vám po prosluněném molu hodně stýskat...