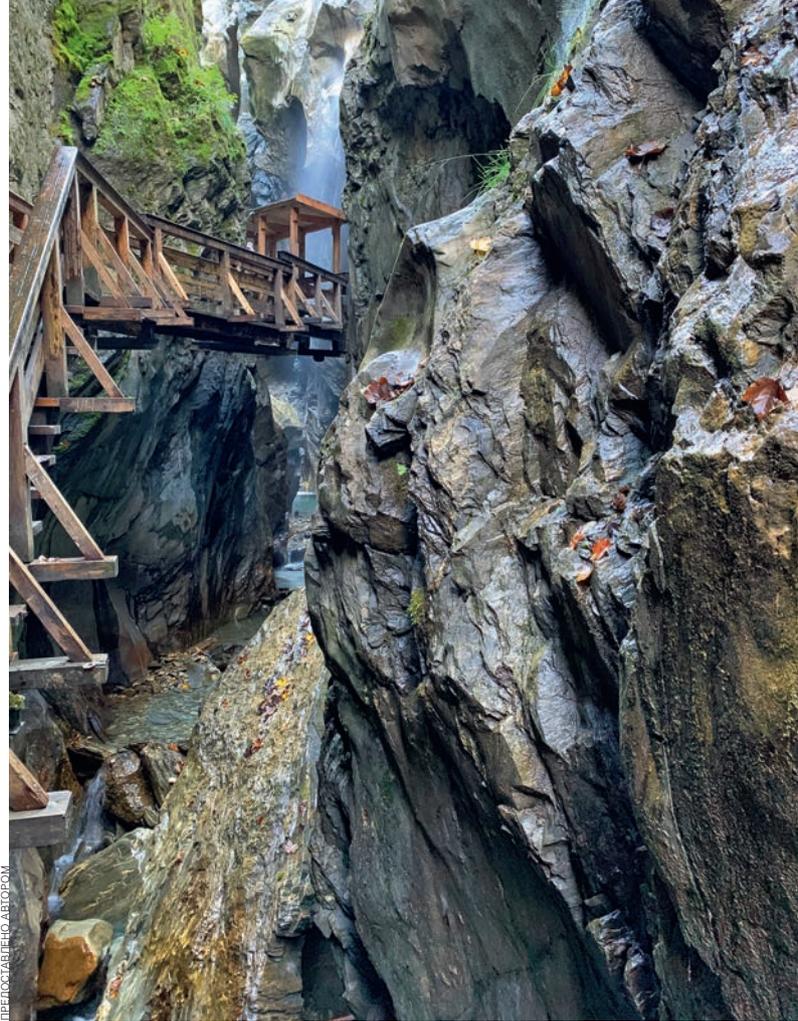


wellness

СПОРТ И НЕ ТОЛЬКО О ФИТНЕС-КЕМПАХ В ЦЕЛЛЬ-АМ-ЗЕ ПОЛИНА КИЦЕНКО



Идея спортивных кемпов заключается в том, чтобы люди приезжали в красивые места и занимались спортом. Не каждый сможет самостоятельно это организовать и придерживаться в поездке программы тренировок. Путешествовать с единомышленниками и следовать заданной тренером программе — совсем другое дело. Рынок фитнес-кемпов и вообще спортивных путешествий огромен как во всем мире, так и в нашей стране — сегодня это мировой тренд. Я понимала, что мой проект должен отличаться от других, и начала делать то, что делала для себя и своих друзей, которые отправлялись со мной в путешествия. Наши фитнес-туры могут быть подчинены разным задачам: сбросить вес, обрести здоровые привычки, освоить новый вид спорта. Но при этом любой из них помимо тренировок включает в себя развлекательную, краеведческую, культурную программу.

Целль-ам-Зе — это маленький очаровательный курорт на берегу озера Целлер. Туда очень удобно добираться, так как курорт расположен недалеко от Мюнхена возле Зальцбурга. И главное — рядом находится один из самых больших ледников в Европе: даже летом можно подняться на высоту 3100 м и покататься на лыжах. В этом году я побывала там трижды с нашими фитнес-кемпами и могу сказать, что Целль-ам-Зе прекрасен в любой сезон.

Фитнес-кемп длится восемь дней. Каждый день мы встречаем восход в горах: до завтрака делаем зарядку. Потом уходим на трекинг, он занимает три-пять часов. В Целль-ам-Зе мы живем в отеле Senses Violet Suites. Он красивый, современный, маленький — на 12 номеров, в стиле эколюкс. Я не знала, как пройдет мой первый кемп, мне хотелось найти маленький отель, чтобы можно было закрыть его и создать атмосферу дома, где нет посторонних, все свои.

В Австрии мы делали разные вещи. Брли с собой лектора, которая рассказывала нам об истории и культуре страны, самыми интересными были темы «Моцарт был рок-звездой своих дней» и «Чем знаменита Австрия в мировой истории?». У нас есть замечательный гид в Зальцбурге, к которому мы ездили три раза и который еще ни разу не провел нас по городу так, чтобы даже те, кто уже бывал здесь, не открыли рот от удивления: маршруты никогда не повторяются. Мы ходили на концерт главного оркестра Зальцбургского фестиваля «Моцартеум», одевались в народные костюмы, в ледерхозе, брали урок йодлинга и разучивали фольклорные танцы. У нас в группе всегда очень хорошая атмосфера, никогда не бывает такого, чтобы кто-то дистанцировался от остальных или отдельно проводил время.

У меня два любимых маршрута в Целль-ам-Зе. Во-первых, это две дамбы, Вассерфалльбоден и Мозербоден, высотой больше 100 м. Они образуют лазурного цвета озера, до верхней дамбы нужно идти 15 км. Можно и на автобусе доехать, но мы ходим. Путь занимает пять часов, но это маршрут безумной красоты, один из лучших, что я видела в жизни. Есть и второй маршрут, который осенью красивее, чем летом. От подъемника мы идем по гребням гор к вершинам через черничные поля. Справа и слева обрывы, гребешки гор и россыпи ягод черники. Группу тяжело заставить двигаться, потому что все останавливаются и едят ягоды. Но это ни с чем не сравнимые ощущения, все окрашено в красные, багровые тона, а перед тобой ледник Капрун с белоснежными шапками гор. Это красота, от которой захватывает дух.