

# Drømmeferie med høj puls

Trænger du til en aktiv ferie, der tager pusten fra dig? Så tjek de seks hotteste nye rejsedestinationer, der vil give dig en oplevelse for livet.

Træn dig stærk omgivet af den mest fantastiske natur.

## Thailand ✈️

### Stærk med Thaiboxing

Kombiner smukke, varme Thailand med en benhård og lige så hed omgang thaiboxing. Det er træning, der er genial for både krop og sind. Undervisningen består bl.a. af sjipling, skyggeboksning samt boksning på sandsække og på puder med en makker.

Du deltager i thaiboxingklasser to gange dagligt: morgen og sen eftermiddag. De fleste træningscentre tilbyder undervisning på alle niveauer, så der er også et til både dig, din veninde eller kæresten, uanset om I er helt nye eller drevne thaiboxere. Suppler eventuelt med privattimer, hvis du gerne vil give den en ekstra skalle. Flere camps tilbyder desuden styrketræningsfaciliteter og yogaklasser, så du har mulighed for at bygge yderligere muskelmasse samt strække og afspænde kroppen efter den hårde, fysiske træning.

### TJEK IND HER:

- \* [emerald-gym.com](http://emerald-gym.com) i junglen, 1½ km fra strand.
- \* [thailandpatongboxinggym.com](http://thailandpatongboxinggym.com) luksus træningssted på Phuket, hvor du kan leje villa med havudsigt.

## UTAH, USA ✈️

### Adrenalinkick på mountainbike

Er du en af de mange, der er røget på mountainbikebølgen, vil USA være et mekka at besøge. Terrænet i Moab i staten Utah er blandt de bedste i hele verden. Her kan du prøve kræfter med stejle klipper, bjerge, singletracktrails og vildnæs, og du får i det hele taget fuldstændig fantastiske naturoplevelser med dig hjem under cykelhjelm.

De hardcore kan tage hele den små 230 km lange tur ad Kokopelli Trail fra Loma, Colorado til Moab i Utah. Den kan brydes op i bidder med „pitstop“ på de otte mindre campingområder, der findes undervejs på KokopelliTrail.

Trænger du til endnu mere adrenalin, end du får på mountainbiken, er der mulighed for f.eks. rapelling og riveryfting, når cyklen skal hvile hjulene. Vejr, veje, nattemperaturer og mulighederne for forskellige former for motion og træning varierer med årstiderne.

### TJEK IND HER:

- \* [bikerpelli.com](http://bikerpelli.com) arrangerer mountainbiketure til The Kokopelli Trail fra Colorado til Utah.
- \* [profil-rejser.dk](http://profil-rejser.dk) laver mountainbikepakkerrejser.

Af Else Marie Lehman Foto Maria Nørregaard & Zalando

## TANZANIA ✈️

### Trekking på Kilimanjar

Drømmer du om en vandretur, naturoplevelser og kontraster ud over det sædvanlige, får du det i den grad med en bestigning af Kilimanjaro i Tanzania. Temperaturerne starter på 30 grader og falder i takt med opstigningen på de 5.895 meter ned mod 25 grader. Undervejs ændrer både landskab, vegetation og dyreliv sig også voldsomt.

Der er forskellige ruter – med varierende sværhedsgrad – til Kilimanjaro top. Du kan sagtens tage turen som nybegynder. Men du bør være i god form, have et sundt helbred og tage den med en professionel guide. Og beregn mindst otte dage til turen. Det giver dig tid til at nyde turen og vænne kroppen til den tynde luft, så du undgår højdesyge.

### TJEK IND HER:

- \* [profil-rejser.dk](http://profil-rejser.dk) sammensætter trekkingferier.
- \* [travels.kilroy.dk](http://travels.kilroy.dk) er specialister i at skræddersy aktive drømmerejser til fjerne destinationer.

## MAUI, HAWAI ✈️

### Stand Up Paddle Boarding I Stillehavet

SUPping – Stand Up PaddleBoarding – bliver mere og mere populært overalt. Sporten stammer fra Hawaii, hvor bølgerne på grund af øernes beliggenhed er skabt til surfing af alle arter. Øen Maui har et utal af surfskoler, der tilbyder leje af gear og undervisning på alle niveauer.

Tager du turen til Hawaii, kan du f.eks. bruge pauserne fra paddleboardet på at svømme, surfe, dykke, sejle i kajak eller hawaiiensk kano. Stillehavet er skønt til det hele på disse kanter. Trænger du til vandfri, kan du holde dig i gang med at hike de mange trails i alle længder og sværhedsgrader.

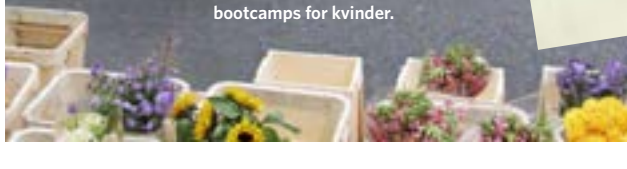
Ønsker du at SUP'pe tættere på Danmark, er Fuerteventura også et godt bud. Venter du med at tage af sted til foråret, findes der desuden mange SUP-camps i Europa, f.eks. i Portugal.

### TJEK IND HER:

- \* [standuppaddlesurfschool.com](http://standuppaddlesurfschool.com) ligger på Maui.
- \* [surfcampadventures.com](http://surfcampadventures.com), spændende retreats over hele verden med mulighed for yoga og surfing.



I udkanten af London ligger en af verdens bedste bootcamps for kvinder.



Du kan både slappe af i solen og træne din løbeteknik, når du holder aktiv ferie på en af De Kanariske Øers løbecamps.



Rapelling, rivekrafting og mountainbike. Der er masser af muligheder for at få pulsen op på ferie over hele verden.

## LONDON ✈️

### Benhård GI Jane Bootcamp

I England kan du bootcampe på den militante og hypereffektive måde. GI Jane Bootcamp regnes for en af de bedste bootcamps i verden og tilbyder ophold på tre, fem og syv dage lige i udkanten af London. Regn dog ikke med at få hverken tid eller kræfter til at powershoppe i den engelske hovedstad undervejs. Melder du dig til bootcamp her, er det serious business! Du skal ud af fjerne kl. 5.30 og er i gang nærmest nonstop indtil sengetid klokken 20.

Træningsprogrammet byder på et utal af forskellige udfordringer og motionsformer, bl.a. løb, boksning, cirkeltræning, boldspil og forhindringsbaner. Ved frokosttid har du allerede seks timers træning i logbogen! Til gengæld får du maden serveret og forkæles med velfortjent massage efter træning.

#### TJEK IND HER:

\* [gjanebootcamp.co.uk](http://gjanebootcamp.co.uk) i Kent, Sussex i udkanten af London. Ca. en times kørsel fra centrum. Campen er kun for kvinder og ligger i smukke omgivelser.

## DE KANARISKE ØER ✈️

### Løbecamps til begyndere og øvede

Elsker du at løbe – eller vil du gerne i gang med det – kan du smide løbeskoene i kufferten og tage til De Kanariske Øer. Her kan du enten løbe på egen hånd i sommeragtige temperaturer, eller du kan tilmelde dig en decideret løbecamp, hvor du træner sammen med andre flere gange dagligt.

Ud over selve træningen i de lune, bakkede omgivelser giver en løbecamp dig sparring, et professionelt træningsprogram med udgangspunkt i din egen form og målsætninger og motiverende løbeselskab. Du prøver bl.a. kræfter med intervaltræning, distanceløb og bakk løb og bliver coachet i løbeteknik. På De Kanariske Øer kan du finde løbecamps på alle niveauer. \*

#### TJEK IND HER:

\* [spies.dk/sport/loeberejser](http://spies.dk/sport/loeberejser). Løberuter for alle.  
\* [clublasanta.dk/sport-aktiviteter/eventkalender](http://clublasanta.dk/sport-aktiviteter/eventkalender). Løbetræning og et væld af andre sportsgrene.