

Dominkánská republika vyhrála

Pokud můžete, pojed'te se STOBem strávit nezapomenutelnou dovolenou v exotice.

Nastal prosinec a já jako každoročně odlétám do teplých krajů. Jak každoročně snoubím mnoho cílů - **pracovní**, najít krásné místo v exotice pro cca 25 žen a pár mužů a napsat nějaké nové dílko, a - **odpočinkový**, udělat si po pracovním roce relax. Klienti, z nichž někteří s námi jezdí na pobyty již 30 let, jsou často dámy zralého věku, kterým nejde ani tolik o hubnutí, jako o příjemnou společnost, nezapomenutelné zážitky a zlepšení tělesné a psychické kondici díky úžasným cvičitelkám a lektorkám jako je Alena Ročková, Dáša Jackson, Miluška Nová a další. Účastníci zájezdů si uvědomují, že dokud věk, finance a zdraví dovolí, je lépe poznávat dálavy a Evropu si ponechat na ještě zralejší věk. Věkový průměr snižují občas dcery věrných matek.

Vítáme i jednotlivce

Naši klienti vědí, že mohou jet samy bez znalosti řeči a že jim přiřadíme milou spolubydlící a nezdědka se zde navazují dlouholetá přátelství, kdy se pak i po zbývajícím roce při různých příležitostech potkávají – a i to je udržuje v dobrých mravech – aby si při nejmenším udržovali váhu a samozřejmě i tělesnou zdatnost. Máme za sebou Seychely, Mauricium, Omán, Maledivy, SríLanku, Bali, Vietnam, Thajsko a tak mě čekalo rozhodnutí – kam to bude.

Jet či nejet

Letos to bylo trošku napínavější – protože jsem se rozhodla jít 20.listopadu na artroskopii kolena s cílem se více a radostněji hýbat, ale netušila jsem, jak budu začátkem prosince pohyblivá. Říkala jsem si však, že kdyby bylo nejhůř, že z našich pobytů znám, jak perfektně funguje letištní asistenční služba. Na posledním výletu do Ománu se jedna účastnice těsně před odletem zranila a měla přistaven vozík, a tak měla skupina i letištního vůdce. To určitě za nějakých 10, 20 let budeme využívat hojněji a já místo toho, abych hledala hezké místo na cvičení s tvrdým dobrým podkladem – budu hledat možnosti pro cvičení na židlích. Dalším faktorem bylo, že jsem se chtěla chovat jak řádná babička a počkat až dcera Zuzka porodí, zda bude vše v pořádku a nebude potřebovat pomoc. A tak mně ve středu vytáhly stehy, v neděli se narodil se kluk jako buk a já stoupla před mapu a váhala mezi Zanzibarem a Dominikánskou republikou.

Bude to Karibik

Nakonec zvítězila i s ohledem na cenu letenky a výborné spojení bez čekání Dominikánská republika. Nažhavila jsem telefon a Vendulka z Adventur plus, s kterou už jsme navštívili několik exotických zemí, začala vyhledávat a doporučovat perspektivní hotely pro skupinu. Ráda aspoň pár dní bydlím tam, kam pak bude směřovat skupina, abych prozkoumala do detailu vše potřebné od šířky postelí, přes rizikové pokoje po vhodné místo na cvičení. Mohla bych si otevřít cestovku pro poradenství, protože když řeknete světadíl, zemi a město řeknu přesně, co se v kterém hotelu odehrává – neb je mojí vášní poznat v dané zemi desítky hotelů a vybrat v dané cenové relaci ten nejlepší. Obsazenost hotelů byla tak velká, že zdánlivá nevýhoda, že nebudu po celou dobu pobytu v jednom hotelu, byla pro mě samozřejmě velkou výhodou, protože jak už jsem zmínila, poznám ráda detailně více lokalit a hotely střídám na každé ze svých cest. A bylo rozhodnuto - odlétnu tak, abych jako vzorná manželka přistála na rodné hroudě před Štědrým dnem.

Jaké dílko se zrodí pod palmami za šumění moře?

Další cíl kromě vybrání místa pro pobyty je napsání knihy. Vloni v Ománu to byl e-book Emoční jedlík aneb Aby jídlo bylo pro vás radostí, a ne starostí a letos to bude velkolepé. Během 10 hodin letu v oblacích se zrodila kostra knihy, která bude vydána k 30. výročí STOBu.



Vědomé jedení

Na letišti v Zurichu (trasa byla Praha, Zurich (90 minut), Punta Cana (9 hodin)) jsem nasála atmosféru vánoc. Zapojila jsem v duchu mindfulnes při procházení regály se švýcarskou čokoládou především zrak (mindfulnes mimo jiné učí zapojovat při konzumaci potravin všechny smysly).

Letiště ve Švýcarsku



Po cestě do Zurychu rozdávala letuška malé švýcarské čokolády, a tak jsem si na čokoládě vědomě pochutnala. Klienty učím, aby nebyly otroky vnějšího prostředí. A když jim třeba při cestě na Kanárské ostrovy letuška vrazí do ruky tatranku, tak aby si ji vzali jen tehdy, pokud ji milují. Je nedůstojné jíst jen proto, že někdo jiný rozhodne, co budete jíst právě vy – člověk by si při rozhodování zejména tzv. jídla navíc měl být svým pánem. Prostředí nás totiž bohužel v dnešní době provokuje k nadměrné konzumaci sladkých a tučných jídel, aniž si to

často uvědomujeme. Malá odbočka - víte, že když si v kině automaticky koupíte kotel popcornu, že má vysoký glykemický index a že cca po dvou hodinách, když skončí film, se vám sníží hladina cukru v krvi a vy máte neodolatelný hlad a zamíříte do fastfoodů, které tam na vás číhají?



Uvědomujete si, že když zhlédnete v televizi reklamu na nějakou dobrotu, která je spojena s pozitivními emocemi (rozzářené oči dětí či celá šťastná rodinka chroupající s výrazem blaženosti onu dobrotu), že pak když stojíte u pokladny je před ní umístěna zrovna tato dobrotu a vy ji automaticky hodíte do košíku, protože ve vás vzbudí pozitivní emoce? A tak je třeba se naučit – aby rozum zavládl nad emocemi a kvalifikovaně se rozhodnout, zda je právě teď čas na to, že jsem se rozhodla si vzít čokoládu. Prostředí mi tentokrát nahrálo, že to nebyla čokoláda XXL, ale "pidi" balení.

A tak jsem vedle zraku zapojila napřed čich, voněla nádherně a pak jsem poválela vždy kousek čokolády na jazyku a oblažila chuťové buňky. Chuť vnímáme jen na jazyku, tak je škoda si tento okamžik neužít. A nyní k Dominikánské republice.

Dominikánská republika

Zdejší usměvaví a tepeamentní lidé se řídí jednoduchým heslem, které říká, že: „život se má prožít, ne přežít“.



República Dominicana je stát v Karibském moři, který se rozkládá **na východní části ostrova Hispaniola v souostroví Velké Antily**. Jediným sousedním státem na západě je Haiti, společná hranice je dlouhá 388 kilometrů. Ostrov v Karibském moři tvoří tedy z jedné třetiny území Haiti a ze dvou třetin Dominikánská republika. V Dominikánské republice žije okolo 9 milionů lidí. Zhruba 95 % obyvatel tu totiž tvoří křesťané. Na ostrově převažují tři velké etnické skupiny lidí: mulati tvoří 73 %, běloši 16 % a černoši 11 %. Úředním jazykem je **španělština**. Dalšími nejčastěji používanými jazyky jsou angličtina a francouzština. **Oficiální měnou** je dominikánské peso, přibližný kurz je dvě pesa za korunu. Platební karty jsou běžně přijímány a můžete platit i dolary. Dominikánská republika není rizikovou oblastí, a tak není potřeba podstupovat žádná speciální očkování. Lékařská péče je na dostatečné úrovni. **Elektrické napětí** je většinou 110 V, je třeba adaptér, který si můžete za 3 dolary koupit. Ke vstupu do země není třeba vízum, je třeba jen vyplnit turistickou kartu. V karibském tropickém klimatu je nevhodnější lehké zejména bavlněné **oblečení**. Při občasném večerním ochlazení stejně jako v klimatizovaných prostorách můžete využít i lehké pulovry, bundy nebo svetříky.

Co si lze užít v Dominikánské republice?

První zámořský návštěvník, Kryštof Kolumbus, označil Dominikánskou republiku za ráj na zemi. Dominikánská republika je především o nádherných plážích, blankytně modrém moři, milých stále se usmívajících lidech a luxusních službách.



Nabízí také mnoho krásných míst ve vnitrozemí ostrova a výlety lodí na ostrovy. Dominikánská republika zahrnuje 19 národních parků a 15 přírodních rezervací, jeskyně s indiánskými malbami a mnoho dalších krás včetně vodopádů. Nejčastěji se navštěvuje v rámci výletů vodopád El Limon na poloostrově Samaná, ke kterému se nejčastěji jezdí na koních. Příznivci turistiky mohou zdolat nejvyšší horu vysokou přes 3 000 metrů Pico Duarte v pohoří Cordillera Central v oblasti San Juan.

O možnostech výletů se zmíníme později.

Duch Dominikánské republiky

Roztančená Dominikánská republika

Lidé jsou velmi milí, plní energie. Animátoři se snaží spontánně vyprokovat lidi k aktivitě. Připadalo mně, že to není takové to americké, kdy se lidé bijí v prsa a vykřikují "wau". Z Dominikánců radost spontánně tryská, žijí přítomností a chtějí, aby si klienti pobyt opravdu užili - hodně jedli a byli aktivní. V hotelech se nabízí různé druhy aktivit od vodních sportů (akvaerobik, jízda na kajacích, malých katamarácích) přes volejbal po cvičení a

samozřejmě je dominikáncům vlastní tanec. Výuka tanců je zde na každém kroku od pláže po taneční parket. Tanec se prolíná celým dnem. A tak když třeba stojí zájemci ve frontě na jízdu na kajacích, tak nestojí pasivně, ale Dominikánec vyprovokuje čekající k vlnění se v rytmu tance a čas jim příjemně utíká. A když pak člověk na kajaku dojede danou trasu, tleská se mu. Dominikánci učí klienty, aby si i v průběhu dne tleskali za cokoli, co se jim povede, aby se zkrátka naučili se pochválit, což mnoho lidí neumí.

obrázek



Když je pak večer tanec dle programu, tak se odvíjí od typu hotelu většinou s ohledem na počet hvězdiček hotelu - od nejjednoduššího nočního tance v písku, kde "učitel" tance v podstatě předtančuje a každý se vlní do rytmu buď podle něho nebo podle sebe až po nejluxusnější hotely, kde tančí jen páry, ale je zde připraveno mnoho animátorů, kteří nenásilně zapojují do tance osamělé dámy, ale i osamělé pány.



V kurzech učíme lidi tzv. techniku kotvení. Spočívá v tom, že si člověk představí co nejživěji nějakou situaci, kdy mu je dobře a zakotví tento pozitivní vjem do nějakého gesta, třeba stiskně palec a ukazováček – vytvoří kotvu. A právě zde je k tomu skvělá příležitost. Když vnímáte šumění moře, šplouchání vln, vidíte azurovou barvu, odlesk slunce, cítíte vůni moře, teplo, písek pod sebou a k tomu třeba i tanec, tak ve chvíli, kdy je prožitek nejsilnější a skutečně vše prožíváte celou bytostí, stisknete prsty k sobě a prožitek ukotvíte. V situacích, v nichž se pak necítíte dobře a řešíte je nějakým nevhodným způsobem, třeba jídlem, toto gesto použijete a navodíte si opět se zapojením co nejvíce smyslů příjemný prožitek. Po nácviu by pozitivní emoce vyvolané gestem měly přebít negativní emoce pramenící ze stresu.

Moderní technologie

V kontrastu k radostnému bytí je technika, která vtrhla i sem. Lidé při jídle často koukají do mobilů, když chtějí zabavit děti, strčí jim mobil.



Když jsem se přesouvala z hotelu do hotelu taxikem, tak mě zaujalo, že taxikáři velice rychle navázali kontakt, i když neuměli kromě španělštiny žádnou řeč. Nechají vás najít na mobilu zemi, z které pocházíte a už se odvíjí konverzace přes překlaač v mobilu - samozřejmě vyústění bylo, až budete potřebovat odvézt jinam, že určitě musíte oslovit taxikáře, s kterým už jste kámoš.

Na každém kroku jsou fotografové, kteří vás fotí s různými rekvizitami. Pak vám ukazují fotky s výkřiky, jak úžasně tam vypadáte a když k prodeji čehokoliv přidáte emoce, většinou neodoláte a zaplatíte nemalý peníz za to, že vám pošlou fotky na mobil či do mailu.



Hierarchie personálu

Když něco člověk opravdu potřebuje, tak se dočká vyřešení problémů, ale musí počítat s tím, že často vás dovede ten, na koho se obrátíte, k člověku výše postavenějšímu a ten k tomu nejvyššímu. Pokud se někoho zeptáte v ohromných kolosech na cestu, dovede vás personál k cíli, přestože měl nasměrováno třeba opačným směrem. Tady se zkrátka nespěchá.

Kde se rekreovat

Sever ostrova

Letoviska na severu ostrova pořídíte sice levněji, ale břehy omývá Atlantský oceán, a tak jsou zde často velké vlny a nedá se koupat.

Punta Cana

Nejznámějším letoviskem je Punta Cana, kde je centrum zábavy a nočního života. Je zde jedna z nejhezčích pláží Bavaro, kterou už STOB navštívil v r. 2013. Stýká se zde Atlantský oceán a karibské moře. Rozhodla jsem se prozkoumat jinou lokalitu, která se krásnými plážemi jistě vyrovná Punta Caně, a to je Bayahibe.

Bayahibe

Bayahibe na jihovýchodě ostrova se stává stále oblíbenějším letoviskem, které dle literatury zatím není tak přelidněné jako Punta Cana - i když v reálu jsou zde také velké komplexy. Na jihu země si užijete Karibské moře.



Jaké ubytování, program a stravu můžete očekávat v Dominikánské republice?

V Dominikánské republice jsou velké hotelové komplexy, které nabízejí bohatý a kvalitní animační program s výbornou atmosférou, velkou nabídku sportovních aktivit a také vlekou nabídkou jídla. Čím větší komplex, tím širší nabídka jídla a pití po celý den. Je jen na klientech, zda si vyberou kvalitní nutričně výhodné jídlo nebo "kalorické bomby".

Komplexy jsou většinou rozsáhlé, ale plné zeleně, jako byste byli v parku. I když může být nejvzdálenější ubytování v rámci komplexu od moře cca 200-300, jdete k moři krásně upravenou zelení.



All inclusive pohyb

Pobyt ve velké většině hotelů je s programem All Inclusive, který zahrnuje kromě jídla i velké množství sportovních aktivit. Pro STOB bude samozřejmě důležitý pohyb. Kromě pohybu s cvičitelkou STOBu (cvičení a procházky podél moře) si můžete užít i aktivity

místních animátorů. Pro Evropany bude jistě nejatraktivnější **výuka tanců**. Učí se bačata, salsa a merenge. Dominikánci mají rytmus v těle a tak tančí nejen při výuce tanců, ale i při přípravě koktejlů a při každé příležitosti. Také večer po cca hodinovém kulturním programu bývá tanec, kde se zbavíte aspoň trocha kalorií z večere. **Akvaorbik** se spíše podobá aerobiku na suchu – cvičí se v mělké vodě většinou pohyby rukama a nevyužívá se odporu vody. Cvičí se v bazénu i v moři.



Dále můžete vyzkoušet mnoho nemotorizovaných **vodních sportů** od kajaků, šlapadel, až po malé katamaránky.

Často se hraje **beach volejbal** a většinou jsou zdarma k dispozici **tenisové kurty**.

Nechybí ani **posilovna**, kde je s podivem, že vidíte spoustu chodících po pásech, namísto toho, aby chodili po pláži. Je však pravda, že břeh je většinou zkosený, takže je možné chodit na rovině pouze hlubším pískem, tak polykači vydané energie ji vydají více.



STOB se však snaží razit "všímavý pohyb." Slow food jako protiváha fastfoodu je už docela známý pojem. Obdobně můžete nabízet svému tělu vědomý pohyb. Někteří si většinou v rámci předsevzetí měří v posilovnách, které jsou součástí většiny komplexů, přesně svůj

výkon, kdy s vypětím všech sil s vytřeštěným zrakem při sledování obrazovky ujdou nebo uběhnou dle plánu x kilometrů. Opakují nekonečné série cviků na strojích, a tak splňují často jen dočasně svá předsevzetí se začít hýbat. Oproti tomu všímavý pohyb nebo také někdy používaný termín slow fitness je pohyb, který je vám vlastní celoživotně. Sledujete, jaký pohyb dělá vašemu tělu a duši dobře a jaký ne. Nesledujete přesně energii, kterou při pohybu vydáte, ale energii - jakou vás pohyb nabíjí. Někomu vyhovuje taiči, čikung, joga, jinému chůze, tanec nebo hravý pohyb apod. Není to černobílé - buď cvičím na fest a nebo se na to vykašlu a ležím na gauči. Ideálem je, když zařadíte pohyb v nejrůznějších formách do svého života tak, že když ho pak vynecháte, něco vám chybí, zrovna tak jako když se nevyčistíte zuby.

All inclusive jídlo

Dominikánská republika je zemí hojnosti v hotelích, kde se jídlem docela plýtvá, a chudoby mimo turistický ruch. Je na vás, zda podlehnete "toxickému prostředí" a přiberete na dovolené několik kilogramů a nebo zda si budete z široké nabídky vybírat lahůdky, které doma nemáte. Je na vás, zda si pochutnáte a budete konzumovat v přiměřeném množství místní speciality a zvýšíte si tělesnou i psychickou zdatnost a nebo budete ležet bezmocně přejedení a přepití na pláži či u bazénu.

Jídelníček si můžete sestavovat po celý den (restaurace se svojí otvírací dobou na sebe nepřetržitě navazují až dlouho do noci) z mnoha druhů zeleniny, a to jak syrové, tak tepelně upravené na nejrůznější způsoby. Bílkoviny můžete doplnit mnoha druhy masa, drůbeže, ryb, šunkou ale také tučnými sýry či smaženými produkty. V jednom hotelu měli dokonce na talíři zvlášť žloutky a bílky.



V Dominikánské republice nehrozí průjmy jako v Egyptě, ale pokud lidé stláskají za den majonézový salát, smaženou zeleninu či rybu, hamburgery, picu, navrch zmrzlinu, dorty, džusy, míchané alkoholické nápoje a bůhvi co ještě a do toho sluníčko, tak není divu, že jim může být špatně.

Jak už jsme řekli, čím větší komplex - tím bohatší nabídka jídel. Některé komplexy čítají více než 1000 lidí a tomu pak odpovídá nabídka - kdy procházíte kolem desítek metrů dlouhých pultů s nepřeborným množstvím potravin, pokrmů, moučníků a nápojů. Nápoje jsou pro linii velmi zrádné. Při hlavních jídelch si můžeme vybrat vodu s citronem, limetkou, jablkem a jiným ovocem či zeleninou - okurkou.



V průběhu celého dne se však nabízí kromě vody a sodovky množství neuvěřitelně přeslazených alkoholických i nealkoholických nápojů. Hrubým odhadem člověk může přijmout bez problému za den v těchto nápojích cca 10 000 kilojoulů. Namíchá se vždy sirup, přidá cukr, ovoce a alkohol.



Pro ty, kteří si řeknou, že budou pít "dietně" rozmixují i samotné ovoce do podoby různých drinků (cca 200 g) na každý nápoj. Dále lidé konzumují ve větším množství i samotné ovoce - meloun, mango, papája, ananas, banán - a nevědomky tak přijmou další porci cukru. V příjmu pak zcela převažují cukry, které pak mohónásobně překračují doporučenou denní

dávku (což je 90 g cukru za den). Je však možné si říci i o zeleninový nápoj (mrkev, řapíkový celer apod).



All inclusive „Stobáky“ nerozhází

Pokud si chceme v Dominikánské republice udržet linii, je třeba nepodlehnout bezmyšlenkovitě stolům hojnosti. Je třeba se vědomě rozhodnout, na čem si daný den pochutnám a optimálně využít psychoterapeutického směru, který využíváme v kurezech tzv. mindful eating. Pokud se přesvědčíme, že smažené pokrmy a přeslazené dorty můžeme mít doma a že se do vedra až tak nehodí, a zabrousíme do těch částí restaurace, kde je velká nabídka zeleninových pokrmů, ryb a dalších vynikajících místních specialit, máme vyhráno. Poznáme exotická jídla a bude nám lépe a radostněji. Požitek z jídla totiž neroste s jeho zkonsumovaných množstvím. Když si nandáme na talíř esteticky vyhlížející pokrm a vědomě ho vychutnáme, bude nám daleko lépe než těm, kteří leží po jídelních orgiích bezmocně přejedení a přepití u bazénu. A začneme hned od rána - po ranní procházce při východu slunce s holemi si vychutnáme odlehčenou snídani, místo abychom se zapláclí na celý den sladkostmi, které nedodají do těla nic potřebného.



Jak jsem se chovala já?

Ráno jsem tak do 10 hodin pracovala a pak jsem šla na bohatší snídani skládající se převážně ze sacharidů a rostlinných bílkovin (fazole, humus a ovoce). Přes den nejsem zvyklá pít

alkohol, takže mě vůbec nelákalo velké množství míchaných drinků, protože bych si nevychutnala slunce a moře. Vzala jsem si vždy na celý den 2 dcl piňacolady, kokoloko nebo mochito bez alkoholu apod, a ředila ho vodou. Trošku byl problém, že v rámci všeobecného plýtvání mně často sběrači kelímků odnesli rozpitou sklenici, když jsem se šla koupat apod. A homeopatické ředění začalo nanaovu, nebo jsem pak zůstala u čisté vody.



Musím říci, že mě ani neláká si natláskat na talíř směsici potravin a nemusela jsem odolávat pize, hamburgerům s pomfriti, smaženým křidýlkám a podobným fastfoodovým pokrmům, které jsou stále k mání na pláži. Lidé tuto nabídku hojně využívají, přestože o pár desítek metrů dále mají normální restauraci s rybami, zeleninou a místními specialitami. Přes den jsem si dala ještě sacharidový koktejl z čerstvého ovoce na pláži a do restaurace jsem raději nechodila.





Večer jsem většinou chodívala do restaurace a la cart, kterých je vždy v rámci all inclusive několik a kde je možno si vychutnat různé speciality (restaurace jsou různě tematicky zaměřené) v přiměřeném množství. Zde jsem doplnila v podobě ryb či jiného druhu masa živočišné bílkoviny a opět přišly na řadu sacharidy v podobě nějakého zákusku nebo zmrzliny a víno. A v pozdní večer jsem zakončila hezký den malým rumem a tancem.

Věřím, že i většina účastníků, až se STOBem navštívíme Dominikánskou republiku bude prokládat ležení u moře s pohybem a že si užijete delikates od zeleniny po ryby a budete **odjíždět z dovolené nejen se zážitky ale i s výbornou kondicí**. S dobrým pocitem ze sebe sama, což mnoho přetláskaných a přepitých sladkými koktejly a limonádami "all inkluzivistů" nezažívá.



Kdy vyrazit do Dominikánské republiky?

Hlavní turistická sezona probíhá v Dominikánské republice zhruba od listopadu do dubna. Na podzim je ideální říjen a listopad, kdy je teplo a nejsou moc srážky, prosinec praská ve švech. Od května do června je nejdeštivěji a v srpnu a září zase můžete natrefit na hurikán.

Co si přivést z Dominikánské republiky?

Protože budete během svého pobytu občas popíjet rum neodoláte asi koupi **rumu**, který se nabízí ve všech hotelích. Občas se večer vyrojí v rámci hotelu krámky a nebo na ně natrefíte i na pláži. Z rumu se nabízí nejčastěji kvalitní značky Brugal, Barceló, Macorix a Bermúdez. Dále si lidé vozí např. **kokosový likér** Licor de coco a **kávu, kakao a doutníky**. Nejznámější káva je Santo Domingo. Dominikánská republika je největší vývozní zemí světa doutníků. Zdejší značkové doutníky se balí ručně a jejich kvalita podléhá přísným kontrolám. Dovězt si můžete také **nahrávku populárního dominikánského merengue či bachaty** nebo latinskoamerické **salsy**. Hojně se též nabízí **ručně malované obrazy** s mořskými přírodními scenériemi (palmové háje, západy slunce, dominikánské chaloupky pod barevně kvetoucími stromy a pod.). Uporňujeme však, že oficiálně je povoleno dovážet do České republiky pouze 1 l alkoholu s vyšším obsahem lihu a 2 litry s nižším obsahem lihu. Pokud by vás v Praze na letišti vyhmátlí, tak pak při nepovoleném množství dovezených potravin či nápojů musíte platit clo.



Výlety

Pro milovníky historie je určeno hlavní město **Santa Domingo**, jehož historie sahá až do 15. století a zachovalo se zde mnoho historických památek jako je katedrála, Národní palác, univerzita, pevnost Fortaleza Ozama a další památky. V kontrastu jsou pak moderní budovy.

Ostrov Saona

Největší ostrov Dominikánské republiky o rozloze 110 km², leží na jihu v Karibském moři a je hodně oblíbeným výletním místem turistů. Leží v chráněné přírodní rezervaci a je součástí národního parku **Parque Nacional del Este**. Na ostrov se vyplouvá z přístavu Bayahibe, který je blízko vašeho hotelu. Na ostrově není žádný hotel, jezdí se sem pouze na výlety. Jezdí sem však mnoho společností a každá z nich si pronajímá určitý úsek pláže, na kterou vozí klienty. Některé z nich mají pláž, kde je pouze pár katamaránů, ale některé jsou dost přeplněny. Můžete se však po ostrově projít. Jízda katamaránem trvá 2 hodiny, máte k dispozici otevřený bar s alkoholickými a nealkoholickými nápoji. Dominikánci vás v průběhu plavby učí tančit. V ceně výletu je oběd formou bufetu, kde si vyberete z ryb, masa, zeleniny, těstovin či rýže, a ovoce. Po cestě nazpět se dělá zastávka v mělké části moře, kde z člunu vystoupíte a můžete vidět na dně krásné hvězdice. Nesmíte je ale vytahovat na vzduch na déle než pár vteřin, jinak by uhynuly!





Ostrov **Catalina**

Je to obdobný výlet pro ty, kteří si chtějí užít pobyt na lodi, moře, opalování, zábavu – rum a tanec a pobyt na hezkém ostrově, kde se můžete projít a koupat. Je to největší korálový útes Dominikánské republiky a na výletě je asi hodinu čas na šnorchlování – nečeketjte však bohatý podmořský život, jako je třeba v Egyptě. Příjemná plavba trvá necelé dvě hodiny se všemi přesádkami z menší lodě na katamarán a pak zase lodičkou na ostrov. V průběhu plavby se stále nalévá rum, cola, sprite, ale k dispozici je i kanystr s vodou. Po pár sklenkách začne hrát mámivá hudba merenge, bačata a pod, a švarné dívky se snaží roztančit lod, což se většinou povede. I já jsem si chtěla skočit, jenže jsem bohužel zjistila, jak zrádná je labilní podlaha lodě a že to má noha 3 týdny po operaci ještě nezvládne. A tak jsme sledovala výletního fotografa, který se mile snažil aranžovat rádoby erotické fotky – vybral si vždy nějakou dvojici tu vyzval, aby šla na před a za zraky ostatních dirigoval, kam má dát pán a dáma ruku, jak mají nastavit kolínko, a kdy se mají přiblížit až k polibku. Dámy s vidinou nádherné fotky byly většinou spokojené, jejich protějšky někdy zjevně trpěli. Fotky pak fotograf za příslušný poplatek nahrál majitelům naranžovaných těl do mobilu.







Plavání s delfíny

Potěšení se delfíny je trochu dražší - za cca 140 dolarů jste s delfíny ve velké nádrži, která je zasazena do moře. Každá skupinka cca 10 lidí má svého delfína a ten na povel mezi vámi krouží, dává vám pusy a dělá dle pokynů různé kejkle. V rámci komerčnosti vás fotí a pak nabízí za další peníz fotky.



Výlet po ostrově

Doporučujeme. Čeká vás projížďka vnitrozemím Dominikánské republiky přes řeky pramenící v nedalekých zelených horách. V průběhu cesty budete projíždět malebnými vesnicemi.



Prohlédnete si, jak se vyrábí tabák, jak se pěstuje káva - uvidíte drobné kuličky na stromech v trsích a pomocí hmoždíře se nich získají kávová zrnka a jak ze šišek na stromech získáte kakao, jak to vypadá v tržnici.

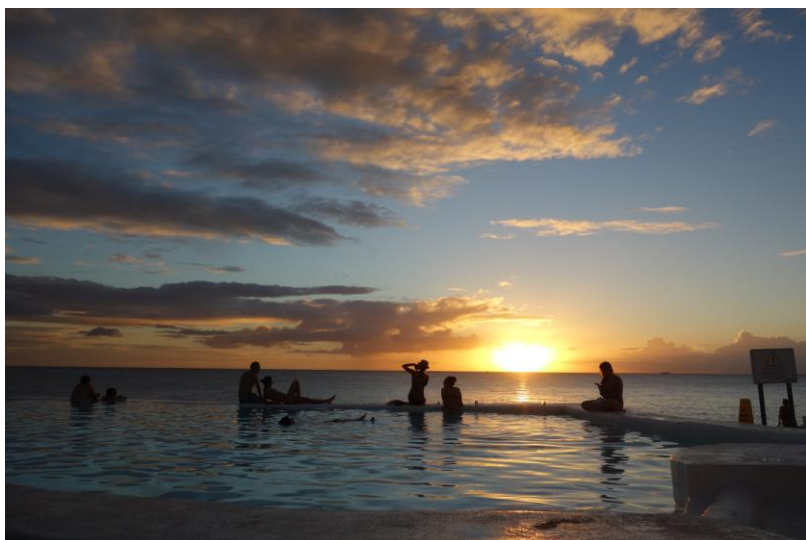


Navštívíte místní školu a můžete udělat radost dětem bonbony, které jsou na to navyklé a požadují je od vás.



Dominikánská republika je proslavená nádhernými plážemi okolo resortů i jinde, na výletě se většinou jede na pláž Pláž Makao, kde se na krásném žlutém písku můžete nechat pod palmami vyfotit za poplatek s opičkou či leguánem.

Večery patří západům slunce,



Dominikánskou republiku, i když není ideálním místem pro hubnoucí pobyty, mohou vřele k návštěvě doporučit. STOB se tam chystá v r 2020.