



# Aktywny weekend w hotelu Poziom 511 Design Hotel & SPA w Ogrodzieńcu!

Jeszcze pół roku temu nie wiedziałam o istnieniu tego wyjątkowego miejsca. Hotel Poziom 511 jest usytuowany zaledwie 50 km od Katowic, w samym sercu Jury Krakowsko – Częstochowskiej. Ostatnio miałam okazję spędzić weekend właśnie tam. Na co dzień pracuję jako trener personalny i nie wyobrażam sobie jakiegokolwiek wyjazdu bez aktywności fizycznej. Można powiedzieć, że jestem uzależniona od sportu, więc gdy wyjeżdżam gdzieś na weekend, w pierwszej kolejności szukam miejsca w pięknej okolicy i blisko natury, gdzie znaleźć można niezliczone trasy do biegania i ścieżki rowerowe. Hotele jakie odwiedzam, powinny oferować również bogaty wachlarz zabiegów spa & wellness, dzięki którym mogę zregenerować ciało i ukoić zmysły po wysiłku fizycznym.

Poniżej znajdziecie krótką relację z dwudniowego pobytu w skalnym mieście w hotelu Poziom 511. Od razu zaznaczę, że się nie oszczędzałam i starałam się wykorzystać wszystkie możliwości do uprawiania sportu, jakie dawało otoczenie oraz sam obiekt.

## **BIEGANIE**

Zazwyczaj minimum trzy razy w tygodniu wychodzę na trening biegowy, w weekend nie może być inaczej. Tak było i teraz. Budzik dzwoni o 7.30 na rozruch – za oknem witają mnie promienie słońca i soczyste zielona ściana drzew. Wstaję, ubieram sportowe ciuchy i wygodne buty do biega-

nia. Wychodzę na świeże powietrze i chwilę się zastanawiam, gdzie pójść pobiegać? Z pomocą przychodzi personel hotelowej recepcji, polecając jedną z tras biegowych w lesie. Brzmi zachęcająco. Dobiegam do trasy, która jak się później okazało jest genialna. Pętla 5 km, teren crossowy, urokliwy krajobraz. Uwierzcie mi, nie chciało mi

się wracać. Musicie to sprawdzić na własnej skórze – zastrzyk endorfin na dobry początek dnia gwarantowany!

## ROWER

Ponieważ Poziom 511 jest doskonałą bazą wypadową na rowerowe przejażdżki, długo nie musiałam się zastanawiać, jak spędzę kolejny poranek. W okolicy nie brakuje oznakowanych tras - od łatwych, o charakterze rekreacyjnym, przez umiarkowanie trudne, po wymagające bardzo dobrej kondycji i techniki, jak choćby liczący niemal 200 km Jurajski Szlak Rowerowy Orlich Gniazd. Wypożyczyłam w hotelu rower, w recepcji zaopatrzyłam się w mapkę z wybraną trasą i ruszyłam w drogę. Można się zmęczyć, a przy tym nacieszyć oczy pięknymi widokami jurajskich ostańców. Koniecznie musicie zmierzyć się sami z rowerowym wyzwaniem.

## WSPINACZKA

Świetna sprawa, ale niestety nie dla mnie. Mam lęk wysokości i z tego względu musiałam odpuścić. Wielka szkoda, bo trasy z opowieści wspinaczy są rewelacyjne, a najbliższe ścianki wspinaczkowe znajdują się na terenie hotelu. Personel na życzenie gości może zorganizować instruktora wspinaczki. Pozwoliłam sobie więc na chwilę popołudniowego lenistwa w hamaku na hotelowej polanie pod skałkami, sącąc sok ze świeżo wyciskanych owoców.

## TRENING FUNKCJONALNY W PLENERZE

Zawsze wożę w bagażniku dużą ilość sprzętu do treningu. Na pobliskiej łące rozłożyłam sprzęt i pomyślałam, że urokliwe miejsce naprawdę pomaga zmoty-



fot. M. Piekaj

wować się do treningu. W towarzystwie pobliskich skał, z widokiem na ruiny Zamku Ogrodzenieckiego zrobiłam trening na skakance i taśmach TRX i na koniec oczywiście rozciąganie.

## BASEN, SAUNA

Po tak intensywnym wysiłku każdy organizm musi się zrelaksować i chociaż trochę zregenerować, aby móc działać na 100% następnego dnia. Wskoczyłam w puszysty, wygodny szlafrok hotelowy i postanowiłam zwiedzić strefę wellness. Duży, przeszklony basen wygląda naprawdę zachęcająco, a samo pływanie w nim pomaga rozluźnić zmęczone mięśnie. Później jacuzzi - ciepło i masaż w jednym, a na koniec seans w saunie. Po tak spędzonym popołudniu czułam się jak nowo narodzona.

## SPA

Jak każda kobieta potrzebuję chwili tylko dla siebie, chwili dla urody. Najbardziej jednak uwielbiam masaż ciała i twarzy więc

nie mogłam odpuścić wizyty w pięknym SPA - łagodne światło, przytulna atmosfera i nastrojowa muzyka dopełniają nastrój absolutnego spokoju. Po bieganiu, przejażdżce rowerowej czy treningu funkcjonalnym najlepiej czuję się, gdy moje mięśnie są dobrze wymasowane. Hotelowe SPA jako pierwsze zaskoczyło mnie masażami ciała ciepłymi świecami. Ten magiczny rytuał z użyciem wosku, który po zapaleniu świecy zamienia się w ciepły, aromatyczny olej, nie tylko dodaje energii, ale również wprowadza w stan głębokiego relaksu. Moje ciało zostało bardzo mocno rozpieszczone bogactwem witamin oraz składników regenerujących, a moja skóra stała się cudownie miękka i idealnie gładka. Mogę śmiało powiedzieć, że zakochałam się w tym zabiegu! I będę też dla niego wracać.

Po tak aktywnym pobycie jako sportswomenka mogę stwierdzić z ręką na sercu, że hotel Poziom 511 ma rewelacyjne zaplecze sportowe, z którego warto skorzystać. Zauroczona tym miejscem postanowiłam zrealizować wraz Piotrem Gruszką (siatkarz) program RODZINNY FRIEND-STRANING CAMP w hotelu Poziom 511. Ten projekt został stworzony z myślą o rodzinach, które chcą spędzić wspólnie i aktywnie wolny czas. Nasz program opiera się na połączeniu zajęć sportowych zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci. Chcemy przekazać aktywne wzorce i nawyki dotyczące diety i odpowiedniego treningu, dzięki którym rodzina żyje zdrowo. Szczegóły pakietu dostępne są na stronie hotelu Poziom 511 Design Hotel & SPA.

POZIOM 511 Design Hotel & SPA  
ul. Bonerów 33  
42-440 Podzamcze k. Ogrodzieńca  
www.poziom511.com  
GPS: N: 50°27' 2.54" E: 19° 33' 11.81"

Tekst: Ada Palka

