

## Polacy coraz częściej wybierają ekstremalne wakacje

2015-07-02

Ryzykowne, ekscytujące, często wręcz uzależniające - podróże, których celem są ekstremalne doznania. Dlaczego coraz częściej turyści szukają wyzwań graniczących z ludzką wytrzymałością?

Liczne badania psychologiczne pokazały, że uprawianie ekstremalnych sportów uczy pokory i dodaje odwagi, a także pozytywnie wpływa na doświadczenia osobiste. Faktem jest również, że w chwili doświadczania ekstremalnych emocji w mózgu wydziela się dopamina, odpowiedzialna m.in. za poczucie szczęścia i optymizm.

Od ekstremalnych doznań można się wręcz uzależnić! Nie dziwi więc rosnąca popularność nowego trendu, czyli turystyki ekstremalnej.

Grono osób nastawionych na podróże pełne wysokiego ryzyka oraz fizycznego wysiłku stale rośnie. Według badań już 25 proc. Amerykanów to „aktywni podróżnicy”, natomiast aż 71 proc. z nich chciałoby na wakacje wybrać się na ekstremalną wyprawę. Ten rodzaj podróżowania powiązany jest z coraz bardziej modnymi sportami ekstremalnymi, a więc dyscyplinami, które wymagają większej sprawności i odwagi. Przyczyn popularności aktywnej turystyki dopatrywać się można we współczesnym stylu życia wielkomiejskiego społeczeństwa.

Poszukujemy autentyczności, wyróżnienia i elitarności, a także ucieczki od nużącego, codziennego trybu życia. Odpowiedzią jest właśnie aktywna turystyka, która łączy sportowy wysiłek z poznaniem często odległych zakątków świata i emocjonalnymi przeżyciami.

Przeprawa przez rwący nurt górskiej rzeki, nurkowanie z rekinami czy pokonanie Sahary quadami to wyzwania wymagające odwagi. Osoby, które decydują się na taką rozrywkę, muszą być przygotowane na duży wysiłek fizyczny oraz skłonne do przełamywania własnych granic wytrzymałości. Z roku na rok rośnie zainteresowanie takimi podróżami. Coraz chętniej biorą w nich udział także kobiety. Aż 60 proc. uczestników jednego z organizowanych przez serwis wyjazdów trekkingowych na Toubkal, trudny i wymagający najwyższy szczyt Maroka, stanowiły kobiety.

Aktywna turystyka to nie tylko niebezpieczne wyzwania i przygody wyciskające ostatnie poty. Poszukując idealnej formy aktywnego wypoczynku, który oferują już takie serwisy (jak np. serwis ekstremalnej turystyki Zingtravel.pl), można wybierać pomiędzy kategoriami wycieczek, wyróżnionych na podstawie poziomu aktywności.

Od tych łatwiejszych, z których praktycznie może skorzystać każdy, poprzez wyprawy o średnim poziomie trudności, takie jak rowerowa wycieczka austriackimi dolinami, aż po podróże wymagające większego hartu ciała i ducha, jak trekking, skitouring czy canyoning w odległych zakątkach globu. Biura podróży specjalizujące się w ekstremalnej turystyce pojawiają się już na całym świecie. Zapewnienie transportu, wyszkoleni przewodnicy, optymalne przygotowanie wypraw i środków bezpieczeństwa sprawiają, że zorganizowanymi aktywnymi wakacjami interesuje się coraz więcej osób. Nie brakuje także osób, które takie wyjazdy planują we własnym zakresie, najczęściej w gronie znajomych. Ponieważ wyprawy ekstremalne niosą zawsze za sobą większe lub mniejsze ryzyko, warto się profesjonalnie do nich przygotować. Jeśli wybieramy się na taką wyprawę po raz pierwszy, warto to zrobić z wyspecjalizowanym biurem. Będziemy wówczas wiedzieć, na co zwrócić uwagę organizując takie wyprawy już samemu.