



Dominican Republic

Has it all

En aktiv semester i paradiset

Du kan uppleva mycket mer än att bara simma i det kristallklara vattnet och solbada på en av de många vita sandstränderna på din semester i Dominikanska republiken. Det karibiska landet erbjuder måleriska platser att besöka långt bortom allfartsvägarna. Du kan till och med snöra på dig löparskorna och njuta av det vackra landskapet medan du springer över stock och sten.



Årets traditionella och festliga maraton, Punta Cana Marathon, gick av stapeln i mitten av april. Nu i juni är det möjligt att delta i "100km del Caribe República Dominicana", som är en del av Run the World, världens bästa etapplopp. Den dominikanska etappen går av stapeln den 2-9 juni och går genom några av de vackraste områdena i norra delen av det

karibiska landet, där temperaturen konstant ligger mellan 25 och 31 grader.

Distansen på 10 mil sträcker sig över fem etapper på naturliga stigar i öppen terräng, genom djungel, fält och mangroves, sandstränder, steniga floder och nära vattenfall. Löparna springer förbi fantastiska vyer, där de flesta rutter består av landskap med gudomligt vacker orörd natur.

Upplevelsen är helt annorlunda än vid en vanlig vistelse som turist där du oftast är på en och samma plats med några dagsutflykter inplanerade. Om du deltar i "100km del Caribe República Dominicana" – eller om du deltar som åskådare – kan du uppleva städer och regioner så som Cabarete, Puerto Plata, Sosúa, Punta Popi, El Limón och Morón Beach i Las Terrenas.

Fysisk aktiv semester

Det dominikanska evenemanget var det första etappbaserade ultramaratonet av sitt slag i Karibien. Målet var att skapa ett återkommande arrangemang, men även en överkomlig utmaning för turister som vill ha mer än bara avkoppling på stränderna medan de bor på något av världens lyxigaste hotell.

På terrängloppet upplever du en fysiskt krävande färd – inte minst på den andra till sista etappen. De fem etapperna varierar i längd på 10, 18, 17.5, 44.5 respektive 12 km.

"Du bör överväga Dominikanska republiken som resmål när du planerar din nästa aktiva semester. Jag kan inte föreställa mig en bättre plats att springa ett halvmaraton. Vajande palmer, turkost hav, vänliga människor och fantastiska omgivningar. Det kan inte bli mer inspirerande? Och jag kan i varje fall inte komma på en bättre plats att vila upp sig på när att man väl har genomfört loppet", säger maraton löparen Petra Månström.

Äventyr i världsklass

Dominikanska republiken är också en perfekt plats för andra typer av aktiv semester. Vattensport är såklart det solklara valet, med Atlanten i norr och det azurblå karibiska vattnet i söder.

Om du vill kombinera en aktiv semester med något annat än att springa ett maraton kan du välja bland nästan alla sorters äventyrliga upplevelser i Dominikanska republiken. I Jarabacoa kan man prova på forsränning med olika svårighetsgrader på Yaque del Norte River eller så kan du se världen från toppen av Pico Duarte – Karibiens högsta berg med 3 087 meter över havsytan.

Jarabacoa är huvudstaden när det gäller extrema bergssporter i Dominikanska republiken. Du kan cykla mountainbike, vandra och prova paragliding om du har lust eller rappelling, rep nedstigning, bredvid Baiguate-vattenfallet. Mindre krävande, men ändå äventyrligt, är att besöka vattenfallet Salto de Jimenoa i samma område. Det är ett perfekt tillfälle för vuxna att njuta de fantastiska bergsvyerna medan barnen med glädje kommer att ta sig över de tre hängbroarna för att komma till vattenfallet och utsikten till den kraftfulla floden Yaque del Norte.

Redan nu har flera hundra personer anmält sig till "100km del Caribe República Dominicana", inklusive den italienska världsmästaren i ultramaraton, Marco Olmo.

Vill du läsa mer om "100km del Caribe República Dominicana" kan du klicka <http://www.100kmdelcaribe.com/en/>

Om du vill se hur loppet 2014 såg ut finns det en åtta minuter lång officiell <https://youtu.be/Ympty2ZDIV0>. med höjdpunkter från loppet.

För mer information angående det traditionella Punta Cana Marathon som äger rum varje år i april, klicka <http://www.puntacanamarathon.com>



Om Dominikanska republiken

Christopher Columbus var den första turisten som hade vägarna förbi Dominikanska republiken år 1492. Sedan dess har många turister varit på semester i landet – bland annat de fem miljoner som besökte Dominikanska republiken år 2014. Dominikanska republiken har mer än 25 specialdesignade golfbanor och har flera gånger utsetts till den bästa golfdestinationen i Karibien och Latinamerika av det internationella golfförbundet. Dessutom bjuder landet på lyxresort, en fantastisk natur, sofistikerade storstäder och charmiga byar fyllda med värme och vänliga dominikaner.

Kontaktinformation:

Om du behöver mer information om Dominikanska republiken så kontakta gärna:

Dominican Republic Tourist Office i Stockholm

Patricia Polanco de Olmos, Direktör

E-mail: p.polanco@godominicanrepublic.com

Telefon: +46 (0)8-120 205 37

eller:

Target Tourism, Trade & Press

Pia Klitten Sørensen

E-mail: pia@target-tourism.dk

Telefon: +45 8680 1025

Mobil: +45 2452 1025

Du hittar fler bilder i mediedatabasen på vår hemsida:

<http://www.godominicanrepublic.com/press/media-photo-galleries>