


FRISK FERIE I NABOLANDET

Opplev Vest-Sverige fra et sporty og usedvanlig
fresht perspektiv.

TEKST: HANNA SUNDQUIST FOTO: VISIT SWEDEN
OG HANNA SUNDQUIST





OPPDAG DEN VAKRE
SVENSKEKYSTEN
FRA KAJAKK.

Ferie er ikke lenger synonymt med late dager, usunn mat og avslapping. Joda, det er selvfølgelig lov det også! Men kjenner vi dere ShapeUp-jenter rett, vet vi at rastløsheten og treningslysten fort melder seg etter en stund uten bevegelse. Vi synes i hvert fall at det er ekstra deilig å slappe av og nyte god mat etter at kroppen har fått jobbet og svettet litt. Og vi er ikke alene om å synes det. Ferier bestående av fysisk aktivitet har den siste tiden blitt mer populært enn noen sinne.

SPORTY FERIE I SVERIGE

Du trenger heldigvis ikke reise langt for å få en sporty ferieopplevelse helt utenom det vanlige. Etter en og en halv timers kjøretur i retning øst fra Oslo, havner du i et idyllisk område. Her snakker vi svaberg, rosa lyng og eksepsjonelle kajakk-muligheter. Stedet vi snakker om er Vest-Sverige, nærmere bestemt

Bohuslän og Koster. Og vi må innrømme det, Sverige er undervurdert!

Når du først har kommet deg til Sveriges vest-kyst ligger det små, koselige steder som perler på en snor langs hele kysten fra Strömstad og hele veien ned til Gøteborg. Kjør aller først til byen Strömstad. Herifra går det ferger til den idylliske øygruppen Koster, som visstnok er omringet av det salteste vannet i Västerhavet. Om du er heldig med været, vil du kunne oppleve solvarme sandstrender, blanke klipper og glitrende hav. Passasjerferger går mellom havnen i Strömstad og Kosterøyene mange ganger om dagen, og reisen tar mellom 30 og 50 minutter. Billetter kjøper du om bord, eller på kaia i Strömstad (sjekk tidstabellen på Kostermarin.se).

OPPLEV IDYLLEN PÅ TO HJUL

En god idé er å leie sykler når dere går av fergen, eventuelt kan dere ha med egne sykler. Koster

har nemlig lite terreng og er yppelig tilrettelagt for en utflukt på to hjul. Hav og skog vil nærmest forvandles til vakre kulisser mens du trækker deg frem. Husk å pakke med deg badetøy i sekken sånn at du kan ta deg noen avkjølende dukkerter underveis! Det er også muligheter for å leie kano eller å bli med på guidet selsafari og fiske-tur. Spennende, eller hva?

Gjennom sommerhalvåret arrangeres det en rekke løp for aktive turister. Et av dem er tidenes tøffeste løp, nemlig Icebug Xperience som går langs kyststripen i Vest-Sverige. Dette løpet er ikke for pingler! Det går over tre dager, og distansene er på omtrent tre mil i ujevnt terreng. Og ja, du kan selvfølgelig gå i stedet for å løpe. Du kan enten være med på hele løpet, eller velge en av de tre distansene. Det er også muligheter for å kjøpe ulike pakker der du kan få overnatting og matopplevelser med på kjøpet.

I tillegg til *goodfeeling*, byr turen langs



SPAHOTELL I OMRÅDET:

VANN Spa: Et spahotell med over 1000 kvadratmeter bestående av badstuer, ulike boblebad og lysterapi. Her finnes spa-ritualer, kvalitetsbehandlinger, tre badstuer og ulike boblebad.

Nettside: vann.se

Strömstad Quality Spa: Spahotell som blant annet tilbyr avslappende spabehandlinger, saltvannsbad og utendørs jacuzzi.

Nettside: stromstadspa.se

Tanum Strand: Med 97 hytter og over 1000 sengeplasser er dette Bohusläns største hotell. Vertsskapet her samarbeider med skipperer som inviterer til ulike typer fisketurer og guidede båtturer.

Nettside: tanumstrand.se

Laholmen hotell: Dette er ett av Sveriges eldste spahoteller som har blitt pusset opp til en av de mest moderne. Lengst ute på Laholmen ligger Kallbadhuset. Her tilbys badstue og en forfriskende dupp i havet gjennom hele året.

Nettside: laholmen.se

Gullmarsstrand SPA: Dette spahotellet er faktisk bygget på havet, noe som naturligvis gir en fantastisk utsikt. Her finner du badstu i avslappende lokaler og restaurant som serverer kortreist mat.

Nettside: gullmarsstrand.se

PAKK MED DEG:

Vindtette friluftsklær

En varm bøff

Gode sko

Skifteklær til å ha i sekken

Badetøy

kysten på rosa granittklipper, nydelige blomster og en fantastisk utsikt over havet. Stedet minner til tider om Hobbsyssel, der hobbytene bor i Ringenes Herre. Idyllisk!

Etter endt løp fortjener du skikkelig pleie. Det finnes en rekke anerkjente spahoteller i nærområdet (se faktaboks). Lite er så deilig som å nyte et spaopphold etter å ha tatt kroppen skikkelig ut. Kjenn skuldrene synke mens varmt boblebad bruser rundt deg. Kos deg med frukt, varme eller litt bobler i glasset. O'lykke!

PRØV DEG I KAJAKK

Hvis du fortsatt er gira på mer aktivitet, er Vest-Sverige ypperlig tilrettelagt for utflukter på kajakk. Du kan melde deg på nybegynnerkurs eller kurs for viderekommende, tilbudet er stort. Om du er skikkelig dreven med

padlingen kan du pakke med deg niste og tørre klær og legge ut på egenhånd. Her vil du oppleve Sveriges kyst på sitt fineste. Er du heldig, får du sett niser eller seler på turen.

Når det kommer til mat, er det sjømat nesten uunnværlig. De fleste restaurantene i området har uteservering og tilbyr dagsfersk fisk og skaldyr.

En av favorittene er restauranten på Koster Trädgårdar, som byr på vestsvensk, tradisjonell *slow food* laget utelukkende på egenproduserte råvarer. Hvis du derimot foretrekker et primitivt måltid, kan du også kjøpe krabber, reker og andre godsaker direkte fra fiskerne og nyte det på et svaberg. Enkelt, men akk så idyllisk! Området bugner av lekke spisesteder, så du vil ikke gå sulten – enten du er fiskeelsker eller ei. □

SLIK KAN DU LEGGE OPP HELGA:

Dag 1: Stå opp tidlig og kjør til Sverige. Ta fergen fra Strömstad til Kosterøyene, lei sykler og få deg en minnerik sykkelturné. Spis økologisk lunsj på Koster Trädgårdar. Slapp av til neste dag.

Dag 2: Løpetur langs kysten (evt. et arrangert løp). Spaopphold og middag på spahotellet etter turen.

Dag 3: Start dagen med en stor og næringsrik frokost, og legg så ut på kajakk-padling. Det er en fordel om du på forhånd har bestilt en guidet tur eller padlekurs. Etterpå kan du spise på en av de sjarmerende fiskerestaurantene i nærheten. Kjør hjem igjen med en god dose endorfiner innabords!

Det finnes mange spahotell i området hvor du kan nyte spabehandling etter endt treningsøkt.

Finn roen og nyt den fine utsikten mens du padler mellom øyer og skjær.



Økologisk lunsj på Koster-øyene. Nam!



Icebug Xperience er et løp som går over tre dager i ulendt terreng.

HER BØR DU SPISE:

Väderöarnas vårdshus: Her fisker de sin egen fisk, sine egne skalldyr, produserer sitt eget ferskvann fra havvann og plukker urter fra øya. Det er også mulig å overnatte her.

Nettside: [Vastsverige.com/sv/tanum/products/22466/Vaderoarnas-Vardshus-Konferens/](https://vastsverige.com/sv/tanum/products/22466/Vaderoarnas-Vardshus-Konferens/)

Skärets Krog: Stemningsfull restaurant med kortreist mat og pianobar. Spesialiserer seg på skalldyr og østers.

Nettside: [Skaretskrog.se](https://skaretskrog.se)

Göstas fisk: Her kjøper du den beste sjømaten på Smøgen. De er spesielt populære for sin variant av Fish&Chips.

Nettside: [Gostasfisk.se](https://gostasfisk.se)

Norra Hamnen 5: En helt super restaurant med nydelig mat, flott interiør og god utsikt over havet.

Nettside: [Norrahamnen5.se](https://norrahamnen5.se)

Everts sjöbod: Sjarmerende restaurant som er gode på østers. Her arrangeres også østerssafari, og det er mulighet for overnatting.

Nettside: [Evertssjobod.se](https://evertssjobod.se)

SPORTY AKTIVITETER DU KAN GJØRE:

Gåture: Ta deg tid til å tusle rundt og observere det fine naturlandskapet. Området har også noen topper du kan bestige.

Padling: Meld deg på padlekurs eller guidede kajakkture. Om du er ekstra glad i friluft, kan du pakke med deg telt og campe på en av øyene du kan padle til.

Sykling: På to hjul kommer du langt, spesielt her hvor terrenget er flatt så å si overalt.

Løpetur: Meld deg på en av de mange løpene som arrangeres i Vest-Sverige. Garantert energi og godfølelse!

Fisketur: Bli med en guidet tur ut i båt og prøv fiskelykken!

Skalldyrsafari: Opplev de fascinerende skalldyrene på nært hold fra båten. Om du er heldig, får du også sett selen på nært hold.

Dykking: Meld deg på et kurs i dykking og opplev det fascinerende havet. Garantert en minneverdig opplevelse som vil gi mestringsfølelse.

MERKNAD: TUREN ER SPONSSET AV VISIT SWEDEN.