



Ett besök i den gamla Hansastaden Tallinn öppnar upp för många sköna spaupplevelser



Saaremaa är genuint estniskt med en orörd natur, väderkvarnar, fiskelägen och traditionella stugor med halmtak.



Kohvik är kaffe på estniska. Cafékulturen är lika djupt rotad här som i Sverige.



Biskopsborgen från 1200-talet kikar upp vid flodstranden i Kuressaare.



Viimsi Spa har en avdelning enbart för 18+, med poolbar, lugn musik och dämpad belysning.



Hedon Spa hotell är ett av många i Pärnu.

Östersjöns genuina spakust

RESOR

Vårt grannland Estland har en lång tradition av hälsoturism med allt från lerkurer och bastubad till lyxigt spaliv vid havet. Längs landets Östersjökust ligger kurhotellen på rad med innovativ och hälsosam mat, sköna behandlingar och utrymme för avkoppling.

Längs kustvägen från Tallinn ser vi påkostade, moderna villor med stora trädgårdar och havsutsikt. Vi är på väg till Viimsi, från början ett fiskeläge med en stor befolkning svensktalande kustbor, i dag något av Tallinns gräddhylla. I en gles tallskog nära havet ligger också Viimsi Hotel & Spa. De flesta av de behandlingar som erbjuds här är designade för skönhet och avkoppling, men en del rent medicinska erbjudanden finns också på menyn. Många inleder därför sin vistelse med ett läkarbesök där lämplig behandling och rehabilitering föreslås.

För en svensk resejournalist spända datoraxlar, nordiskt känsliga hy och hörsnua ordinerar doktorn ryggmassage med varmt vax, mentolinhalationer, ayurvedisk oljemassage och lerinpackning. Den medicinen känns lätt att svälja, och jag påbörjar behandlingen omedelbart nere i spaet.

I bastuavdelningen pågår olika saunaritualer varje dag. Vi följer med på en saltbehandling, där alla får en näve

grovsalt att gnida in i huden som smälter ned i porerna milda värmen. En dusch senare är man len som en persika.

Vår nästa spadestination är möjligtvis den mest klassiska. Pärnu i södra Estland var en fashionabel kurort redan på 1800-talet, dit ryska aristokrater och svenska grosshandlare kom för lerbad och långa sommarnätter. En anledning till att hälsotraditionerna utvecklades just här var den lokala gyttjan, känd för sina terapeutiska egenskaper. Merparten av Pärnus befintliga anläggningar öppnades under Sovjettiden av fackföreningar som sände arbetare på en veckas spaedigt varje år.

När Sovjetunionen föll samman sinade tillgången på turister. Många av kurbaden genomförde rejäla renoveringar, och i dag har vi ett 20-tal riktigt fina spahotell här i Pärnu, berättar Ave Pill på Estonia Spa.

Den medicinska anläggningen på Estonia Spa bär spår av den sovjetiska än-

damålsenliga arkitekturen, men i gengäld är den nybyggda salongen desto mer modern. Här finns flera stora pooler både inne och ute och ett tiotal olika bastuvarianter. Bland annat kan man testa estnisk rökbastu, en tradition som kvalat in på Unescos kulturarvslista. Min favorit blir dock Dödahavs-poolen, där jag flyter som en kork i ljummet saltvatten till klassisk musik, fullständigt avslappnad i varje muskel.

I Pärnu finns förutom de stora resorterna även mängder av små oberoende span. De kallas "ilusalong" och här kan man slinka in för en manikyr eller ett fotbad om man har lite tid över.

Pärnu är också något av Estlands partyhuvudstad sommartid. På den magnifika stranden ligger flera beachklubbar, och i de centrala delarna håller nattklubbarna öppet till sent. Populära Ap-tek är beläget just i ett gammalt apotek, och stilrena nattklubben Sugar har utsetts till stadens bästa nöjesetablissement flera år i rad.

Välbadade styr vi kosan norrut längs Estlands kust mot Saaremaa. Den stora ön öster om Gotland har en lång historia av ockupationer av främmande makt. När Saaremaa var svenskt kallades ön Ösel, ett namn som fortfarande delvis lever kvar. Även denna ö är en populär spadestination. I huvudorten Kuressaare finns klassiska Grand Rose Spa med en stor badavdelning perfekt för barnfamiljer, och i hamnen tronar ele-

”Många av kurbaden genomförde rejäla renoveringar, och i dag har vi ett 20-tal riktigt fina spahotell här i Pärnu.

Ave Pill, på Estonia Spa

ganta Georg Ots Spa. Här har man fokus på lyx och skönhet och använder lokala produkter som tång, salvia och enbär i sina behandlingar. I anslutning till anläggningen ligger en av Ösels bästa restauranger, Gospa, med skandinaviskt avskalad inredning.

En kvällspromenad genom Kuressaare bjuder på både medeltida biskopsborgar och pastellfärgade träverandor med snickarglädje för en riktig Bullerbykänsla. I den gamla stadskvarnen från 1800-talet huserar stadens äldsta restaurang Saaremaa Veski. Grovhuggna möbler och en öppen brasa skapar skön atmosfär. Maten är rustik husmanskost som friterad fisk, picklade grönsaker och pastejer.

Saaremaa är onekligen genuint est-





Pärnu har Estlands fetaste strand, över sju kilometer mjuk sand finns att breda ut sig på.

FOTO: LINDA ROMPPALA

niskt med sina väderkvarnar, rustika mat, handbroderade tofflor och traditionella stugor med halmtak. De lugna fiskebyarna med långa, öde stränder, stengärgårdar och förfallna mjölkpallar erbjuder en tillflyktsort för den som vill njuta av lugnet och naturen. Det är också en miljö perfekt för att ägna sig åt konsten att brygga öl, en tradition som fortfarande är stark på ön. Traditionen med bondgårdsöl har öbon Kristel Koitla anammats. I dag dri-

ver hon och hennes man Ösels största bryggeri i en Art deco-inspirerad industribyggnad mitt i Kuresaaree. Hit välkomnas besökare för en inblick i hantverket och givetvis en avsmakning av varorna.

– Öl är ju en perfekt motpart till hälsotraditioner, menar Kristel. Spabehandlingarna gör gott utanpå – och ölet gör gott inuti! (TT)

Malin Hefvelin

” Öl är ju en perfekt motpart till hälsotraditioner. Spabehandlingarna gör gott utanpå – och ölet gör gott inuti!

Kristel Koitla, som anammats traditionen med bondgårdsöl

ESTLANDS SPAKUST

SPA

● Estland har gott om härliga spahotell, utmärkta att besöka under en weekend. Det sparas inte på krutet och dessutom är det ofta snäppet billigare än på hemmaplan.

RESA HIT

● Direktflyg från Stockholm, Göteborg och Köpenhamn till Tallinn avgår flera gånger i veckan med Sas, Finnair och Lot. Prisexempel från Stockholm med Finnair från 1 600 kronor tur och retur. Det går också att ta färjan med exem-

pelvis Viking Line eller Tallink Silja och då kan man även ta bilen med sig. Prisexempel för fyra personer med bil från cirka 2 900 kronor tur och retur.

KOLDIOXIDUTSLÄPP FLYG

● Genomsnittligt koldioxidutsläpp med flyg, enligt ICAO: Direkt Stockholm–Tallinn 124 kg/person, Göteborg–Tallinn 218 kg/person och Köpenhamn–Tallinn 252 kg/person, tur och retur.

MER INFORMATION

● www.visitestonia.com/sv

BO OCH ÄTA

TALLIN VIIMSI SPA & HOTEL, VIIMSI

● Viimsi Spa & Hotel ligger bara tio kilometer från Tallinn, och erbjuder både vuxenavdelning och ett stort vattenlekland för att tillgodose allas behov.
● Pris: Dubbelrum från 779 kronor/natt
● www.spatallinn.ee

HOTEL OCH SPA ESTONIA, PÄRNU

● Det ligger bara fem minuters promenad från stranden och en kvart från centrala Pärnu. Här erbjuds ett stort spa med terrass, bubbelpool, olika bastur och pooler, samt en poolbar.
● Pris: Dubbelrum från 1 080 kronor/natt
● www.spaestonia.ee/resort/en/

SPAHOTEL GEORG OTS

● Elegant spahotell med fokus på lyx och välbefinnande. På restaurangen erbjuds innovativa smakupplevelser i en balanserad och nytänkande meny.
● Adress: Tori 2, Kuressaare
● www.gospa.ee/eng/

SAAREMAA VESKI, SAAREMAA

● I den gamla kvarnen huserar öns äldsta restaurang med fokus på traditionell mat. På uteserveringen njuter gästerna av rökt fisk, fläsk och korv tillsammans med en god Saaremaa-öl.
● Adress: Pärna tänav 19, Kuressaare
● www.saaremaa-veski.ee/en/

KALAMAJA CAFÉ, PÄRNU

● Kalamaja betyder fiskhus och restaurangen ligger bredvid Pärnus stora fiskmarknad. Kaféet serverar mat från Estlands kust och sjöar som gläder både ögon och mage.
● Adress: Suur-Sepa tänav 18, Pärnu
● www.facebook.com/kalamajakas/

RAIMOND, PÄRNU

● Med ett suveränt läge precis vid havet bjuder Raimond hög klass och kunnig och trevlig personal. Maten är inspirerad från nordiska rena smaker och man använder sig av lokala och närproducerade råvaror.
● Adress: Ranna puistee 1, Pärnu
● www.hedonspa.com/en/restaurant