

■ De 1 200 öarna utanför Kroatiens västkust vid Adriatiska havet har gjort landet till en toppdestination för svenska resenärer. Den klippiga kusten med det glasklara vattnet bjuder på många vackra och härliga stränder. Här är fem läckra man inte får missa:

Källa: Condé Nast Traveller

1. Stiniva, Vis
2. Bacvice, Spilt
3. Zlatni, Brac
4. Sakarun, Dugi Otok
5. Dubovica, Hvar



Stranden Stiniva på den kroatiska ön Vis.

Foto: ADOBE STOCK

■ Är det varmt dit du ska behöver du egentligen inte så mycket med dig. Här är tips på hur du maxar ditt handbagage och slipper betala extra för en incheckad väska: En varm tröja (har du på dig), jacka (har du på dig), två till fyra t-shirts, ett par jeans (har du på dig), två kortbyxor eller byxa med avtagbara ben, badkläder, tre par sockor och lika många underkläder, flip flop, skor (har du på dig), tandborste och tandkräm köper du plats.

Pärnu har Estlands härligaste strand, över sju kilometer mjuk sand att breda ut sig på. **Foto:**

LINDA ROMPPALA

Östersjöns genuina

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



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

rehabilitering föreslås.

För en svensk resejournalists spända datoraxlar, nordiskt känsliga hy och hösnuva ordinerar doktorn ryggmassage med varmt vax, mentolinhalationer, ayurvedisk oljemassage och lerinpack-



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

ning. Den medicinen känns lätt att svälja, och jag påbörjar behandlingen omedelbart nere i spaet.

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



Ön Ösel är en liten idyll mitt i Östersjön med snickarglädje, små restauranger och stora områden med orörd natur.

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 gytjan, känd för sina terapeutiska egenskaper. Merparten av Pärnus befintliga anläggningar öppnades under Sovjettiden av fackföreningar som sände arbetare på en veckas spaledigt 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 ändamålsenliga 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 rök-

■ Det finns hur mycket stränder som helst i världen. En del av dem vårdas med största omsorg och belönas med en Blå flagg: Det är en internationell miljömärkning av badplatser, fritidsbåtshamnar och båtutrustning som borgar för vattenkvalitet, skötsel och service. Flaggan måste dock förnyas för varje år. 4 000 stränder i 49 länder har flaggan på topp, varav åtta stränder och elva finns i Sverige.



■ Det är weekendresornas tid och många väljer en romantisk helg. Men det kan lätt bli krokben för de få dagarna som var tänkt att bli utöver det vanliga. Här är några tips på en lyckad romantisk weekend. Källa: Countrysides hotel

1. Planera mindre, ta vara på stunden.
2. Stressa inte, känn in atmosfären.
3. Våga lämna en del åt slumpen.
4. Gå från göra-läge till vara-läge.
5. Undvik att göra saker när alla andra är där, som till exempel hotellets spa.



spakust

bastu, 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 Apteke är beläget just i ett gammalt apotek, och stilrena nattklubben Sugar har utsetts till stadens bästa nöjesetablissemang 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 Saare-

maa 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 eleganta 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 Bullebykänsla. I den gamla stads-kvarnen från 1800-talet huserar stadens äldsta restaurang Saaremaa Veski. Grovhuggna möbler och en öppen brasa skapar skön atmosfär. Maten är rustik husmanskost som frite-

rad fisk, picklade grönsaker och pastejer.

Saaremaa är onekligen genuint estniskt 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 anammat. I dag driver hon och hennes man Ösels största bryggeri i en Art deco-inspirerad industribyggnad mitt i Kuressaare. 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 ut-
anpå - och ölet gör gott inuti! (TT)

Malin Hefvelin



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 exempelvis 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.

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

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.

Spahotel Georg Ots

Elegant spahotell med fokus på lyx och välbefinnande. På restaurangen erbjuds innovativa smakupplevelser i en balanserad och nytänkande meny.

Saaremaa Veski, Ösel

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.

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.

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.