

UNNA DIG SVERIGES STÖRSTA MAGASIN FÖR KVINNOR!

FEMINA

Nr 6 juni 2014 PRIS 49:-
FINLAND 8,80 €, 69 NOK, 67 DKK

NU FLYTTAR VI UT...

DUKA VACKERT
UTOMHUS

GRILLFEST!

NYTT & SNYGGT
PÅ STRANDEN

RESOR

Paradis
på nära
håll

LÄSGLÄDJE!

33
POCKET-
HÖJDARE

BÄSTA
TEST SOL-
SKYDDEN

HÄLSA

SÅ FÅR DU
EN SKÖNARE
SEMESTER

Ditt bästa
SOMMAR

mode!
185

TOPPAR, BADDRÄKTER
KJOLAR, SANDALETTER,
KLÄNNINGAR...



RESOR

Av JOHAN ÖBERG
Foto COLOURBOX, POLSKA TURISTBYRÅN



Staden Gdańsk bjuder på många härliga promenader längs kajerna.

Himlen runt hörnet

Kritvita stränder, mysiga badorter och hamnstäder gör Polens kustremsa till ett perfekt sommarresmål. Det är vackert, billigt, vänligt – och flygresan är så kort att du knappt hinner fika.

Upptäck Gdańsk

Många börjar semestern i hamnstaden Gdańsk med en promenad genom Gyllene porten. När man ser ner mot breda gågatan Długi targ (Långa gatan) med sina köpmanshus är det svårt att inte imponeras. Gatan mynnar vid vattnet via Gröna porten. Här nere ankrade handelsskeppen förr och än i dag finns det en kopia av ett 1600-talsfartyg som gör turer i hamnen och upp mot badorten Sopot.

Parallellt med Długi targ löper stans allra charmigaste gata, Mariacka, med typiska smala, höga hus med affärer som säljer kläder och vackra bärnstenssmycken.

Allt känns så genuint i Gamla stan i Gdańsk – men skenet bedrar. Här finns nämligen bara några få väldigt gamla byggnader kvar, bland annat en fin vattenkvarn och flera kyrkor. Mycket av Gamla stan revs i början av 1900-talet och ödelades sedan helt under andra världskrigets slutskede. Men precis som i Warszawa lät polackerna återuppbygga centrum in i minsta detalj efter gamla ritningar, och det ska vi besökare vara glada för. www.en.gdansk.gda.pl/tourists

Bada & mingla

Sopot är Polens främsta badort för den som vill ha både skönt strandliv och nattliv i ett. Dagtid är det den flera kilometer långa sandstranden, den berömda träpiren och båtutflykter till bland annat Helhalvön som gäller.

Framåt eftermiddagen kokar det av folk längs huvudstråket, gågatan Bohaterów Monte Cassino. Och när mörkret faller ökar pulsen. Här ligger de bästa krogarna, barerna och klubbarna som bjuder på hög stämning in på småtimmarna. www.sopot.net

Ökenvandra vid havet

Slowinski nationalpark ligger vid havet några kilometer väster om badorten teba. Här breder en magnifik öken ut sig mellan havet och en grund lagun. Du kommer garanterat inte att vara ensam om att klättra, vandra, kanske rulla i detta sandhav som reser sig uppemot 40 meter över havsnivån och som sakta flyttar sig österut – varje år försvinner några tallar till under sanden.

Ta dig hit: Man når nationalparken med buss från teba och sedan en promenad, eller så går man hela vägen längs kusten. slowinski.pn.pl/en

Fler fina bad

Längs kusten mellan Helhalvön och den tyska gränsen finns ett pärlband av badorter att välja på. Folkliga teba är perfekt för familjer, i Wolins nationalpark väntar folktomma sandstränder och Wolin kombinerar lätt med den fina staden Szczecin.

Eleganta badorten och fiskehamnen Kolobrzeg är poppis bland tyskar, trakten var tysk till 1945. Mellan dessa orter hittar man ett halvdussin badställen till – Polen har ju norra Europas finaste sandstränder. www.leba.pl, www.kolobrzeg.pl, www.wolinpn.pl, www.szczecin.eu/en ►

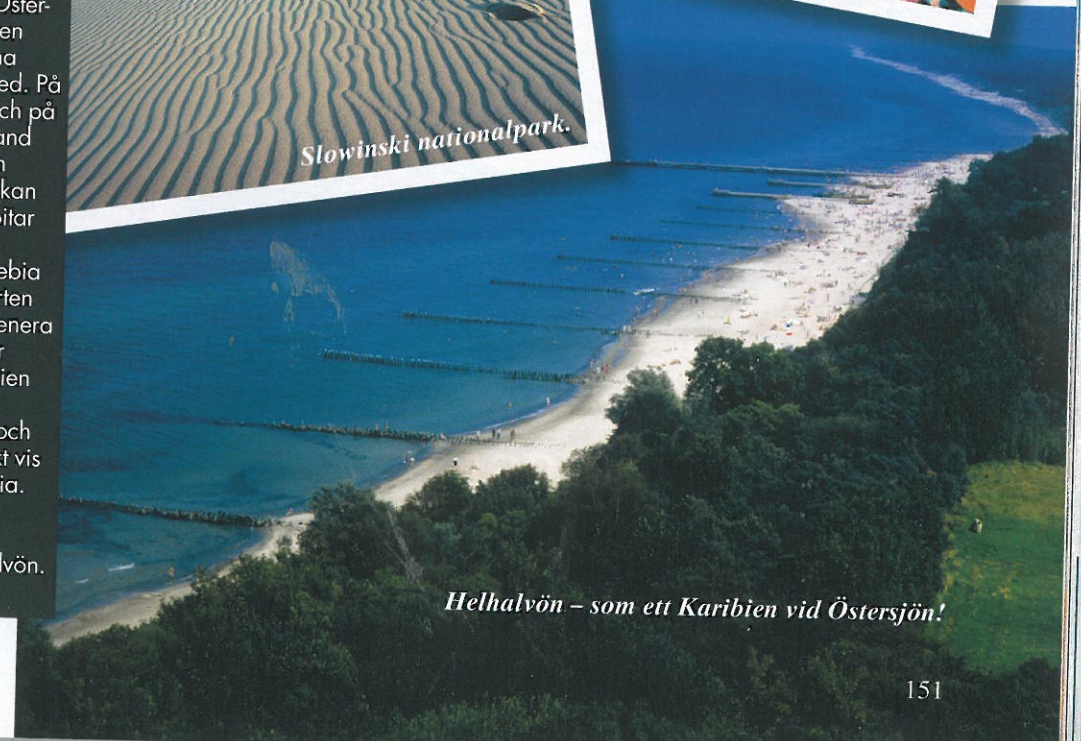
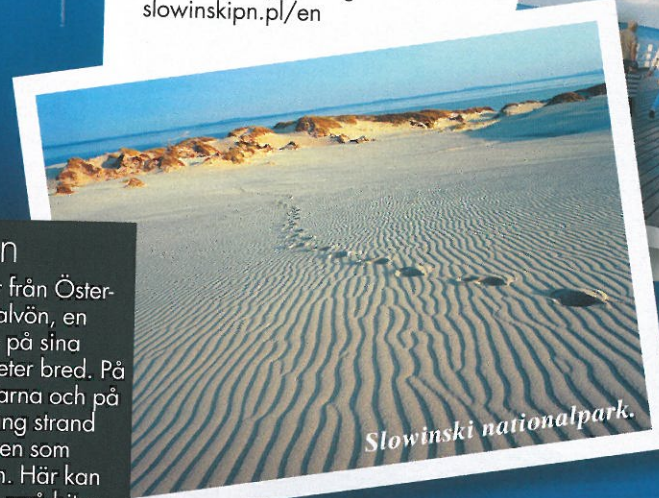


Utflykt till Helhalvön

Gdańsbukten avskärmats i norr från Östersjön av den fem mil långa Helhalvön, en smal skogsklädd sandbank som på sina ställen bara är några hundra meter bred. På Gdańsbuktsidan trivs vindsurfarna och på Östersjösidan väntar en enda lång strand med solstolar och serveringar men som sträckvis också är nästan folktom. Här kan man leta bärnsten i strandlinjen, små bitar hittar man ganska lätt.

På halvön finns flera badorter, Jastrzebia Góra är den elegantaste, men huvudorten Hel är större och också charmig. Promenera genom solvarm tallskog till en underbar strand på halvöns spets – som ett Karibien vid Östersjön. Skiner inte solen kan en timme på Hels sålanläggning vara kul och annars kan man fördriva tiden på polskt vis med ett gott glas öl för bara en svensk tia.

Ta dig hit: Med båt från bland annat Sopot. Eller tåg från Gdańsk till Sopot, Gdynia och vidare hela vägen ut på halvön. www.staypoland.com/about_hel.htm



Helhalvön – som ett Karibien vid Östersjön!

”Flygresan
hit tar bara runt
45 minuter”

Riddardröm

En timmes bilresa åt sydöst från Gdańsk väntar en upplevelse för alla riddarentusiaster. Malbork, uppförd av tyska ordensriddare på 1200-talet, är en av världens mest imponerande riddarborgar och världsarv sedan 1997. Borgen har aldrig erövrats i strid, men har övertagits av svenska trupper vid två tillfällen och skadades svårt av rysk beskjutning och bomber 1945. Återuppbyggnaden inleddes 1962 och sånär som på riddarnas egen kyrka och den gigantiska Mariaskulpturen, som kunde ses på mils avstånd, är allt återuppbyggt, inklusive det för tiden smått sensationella golvuppvärmningssystemet i festsalarna.

En guidad tur förhöjer upplevelsen rejält och barnen kan frossa i gatuståndens riddarutrustningar och prinsessdräkter.
www.zamek.malbork.pl

Golfdags

Vad gör man om man är stenrik och vill visa det för alla sina bekanta? Kanske köper man en golfbana, som den polske affärsmannen som äger Sierra Golf Club har gjort. Denna välskötta 18-hålsbana i fin terräng (en timme nordväst om Gdańsk) är aldrig fullbokad på vardagar. Dessutom är greenfeeavgifterna låga – cirka 400 kronor vardagar och 500 på helger.
www.sierragolf.pl



Bo bra

DWÓR OLIWSKI

Vacker 1600-talsgård inbäddad i en skog mellan Gdańsk och Sopot. Bra mat och spa kompletterar den femstjärniga lyxen. Priset för dubbelrum, drygt 900 kronor om man bokar på nätet, är rena fyndet.
www.dworoliwski.pl

MERA SPA HOTEL

Supersnyggt badhotell precis vid havet, på gångavstånd från Sopot's huvudstråk. Stort inomhusbad, utomhusjacuzzi och en urcool takpool ingår i rumspriset som ligger runt en tusenlapp sommartid.
www.meraspahotel.pl

SOFITEL GRAND SOPOT

Stilfullt renoverad klassiker med fem stjärnor direkt vid havet i Sopot. Atmosfären är lyxig men ändå avslappnad. Här har gästerna tillgång till en privat strand och härligt modernt spa med prisvärda behandlingar. Dubbelrum från 1 000 kronor.
www.sofitel.com



KAMIENICA GOTYK

Ta chansen att övernatta i Gdańsk's äldsta hus, uppfört 1451. Branta trappor leder upp till mysiga rum med moderna badrum – inget 1400-tal där inte. Den känslige riskerar att väckas av kyrkklockor då Mariakyrkan ligger intill. Dubbelrum från 650 kronor sommartid.
www.gotykhouse.eu

HOTEL RÓZANY GAJ

Trestjärnigt hotell som får toppbetyg av sina gäster. Snyggt, modernt och centralt i Gdynia, med skön inomhuspool. Ligger vid strandpromenaden strax söder om centrum. Dubbelrum går på cirka 800 kronor sommartid.
www.rozanygaj.pl/en

WILLA KORONA

Bra budgetboende i Hel, längst ut på Helhalvön. Sandstränderna finns på promenadavstånd och centrum två minuter bort. Dubbelrum kostar bara drygt 300 kronor sommartid.
www.koronahel.tp1.pl

RESOR

Ut & äta

MASZOPERIA

Ligger i orten Hel. Här får man genuin polsk mat i genuin polsk restaurangmiljö, det vill säga träväggar och gamla prylar på väggarna. Den grillade fisken och grodlåren rekommenderas. Du blir rejält mätt för en hundralapp.
www.maszoperia.net

TLUSTA KACZKA

"Den feta ankan" är den polska stjärnkocken Tłusta Kaczkas ställe, strax norr om Sopots centrum. Dyrare än många andra polska krogar, men också det bästa stället för den som vill testa polsk mat med modern touch. Varmrätterna ligger runt 125 kronor och menyn finns på nätet.
www.tlustakaczka.pl

BROVARNIA GDANSK

Modern restaurang med polsk touch och fin vy över Gdańsk kajer. Dessutom ansett mikrobryggeri med utsökt färsköl. Huvudrätter för cirka 150 kronor.
www.brovarnia.pl



I Polen äter man både gott och billigt.



Pierogi – lækker polsk specialitet.

METAMORFOZA

Småromantiskt ställe i Gamla stan i Gdańsk med kandelabrar och riktigt bra, modern och lite lättare polsk mat. Testa de hemgjorda korvarna eller fint ankbröst. Urläcker avsmakningsmeny ca 500 kronor.
www.restauracjametamorfoza.pl

PETIT PARIS

En av Sopots bästa restauranger har som namnet antyder fransk meny. Risken är dock att det är fullbokat så be ditt hotell ringa och boka bord. Huvudrätter runt hundralappen.
www.petitparis.pl

NÅGRA POLSKA MATRÄTTER:

Pierogi – degknyten fyllda med frukt, bär, svamp, potatis, kål eller kött.

Barszcz – rödbetssuppa som serveras med sur grädda.

Bigos – jägargryta med surkål, rökt korv, fläsk, svamp och lök.

Kielbasa – korv, oftast gjord på fläskkött.

Żurek – soppa av syrat mjöl med rökta korvbitar eller ägghalvor. Serveras ofta i bröd.

Jabłecznik – äppelkaka.

Sernik – påminner om en cheesecake med russin i. Namnet kommer från polskans ser (ost).

TAMARA LENNARTSSON



Żurek

15 års
erfarenhet!

Becur
VårtFri™
En enkel lösning

Trött på vårtor?

Nu kan du själv effektivt, skonsamt och enkelt ta bort hand-, fot- och kroppsvårtor

- **Effektiv** – VårtFri är effektiv mot vårtor hos barn och vuxna. Innehåller myrsyra som effektivt hjälper kroppen att torka ut vårtorna.
- **Skonsam*** – Behandlingen är mycket skonsam och är därför även lämplig för små barn, diabetiker och vid många vårtor.
- **Enkel** – Behandla endast en gång i veckan.



Scanna koden för att lära mer om hur VårtFri används



www.vartfri.se

VårtFri är en medicinteknisk produkt. *Vid korrekt användning. Läs bruksanvisningen noga före användning.

MEDA



Shopping

Det mesta är klart billigare i Polen. Inne i Gdańsk och Gdynias centrum ligger stora shoppinggallerior. Galeria Baltycka i Gdańsk är störst, med över 200 affärer. Längs motorvägen mellan Gdańsk och Gdynia ligger Fashion House Outlet Center med ett hundratal butiker – alla med låga priser. Här finns också populära stormarknader. I Gamla stan i Gdańsk hittar man gott om bärnstensbutiker plus en massa souvenirshoppar.
www.fashionhouse.pl, www.galeriabaltycka.pl

Ta dig runt

Hyrbil kostar från 1 500 kronor/vecka i juli. Det går fint att nå många platser med tåg. Speciellt användbar är lokal-linjen från Gdańsk till Sopot, Gdynia och vidare hela vägen ut på Helhalvön. Har man lust att cykla kan man glädja sig åt ett flackt landskap.

www.rentalcars.com, www.polrail.com

Så reser du

Flyg: Närmsta internationella flygplats är Gdańsk, alternativt Berlin om man vill besöka den västligaste delen av den polska kusten. SAS och Norwegian har avgångar från Arlanda till Gdańsk för runt tusenlappen enkel resa. Wizzair flyger dagligen från Skavsta, Malmö och Göteborg, från under 100 kronor enkel resa.

Båt: Rutterna Nynäshamn–Gdańsk, Ystad–Świnoujście och Köpenhamn–Świnoujście trafikeras dagligen av Polferries. Unity Line kör dagligen på rutterna Ystad–Świnoujście och Trelleborg–Świnoujście. Lägsta pris från Nynäshamn tur och retur för bil och max 5 passagerare ligger på strax över 2 000 kronor. De kortare rutterna från södra Sverige är cirka 30 procent billigare.

www.sas.se, www.norwegian.se, www.wizzair.com,
www.polferries.se, unityline.se



LÄS MER OM POLEN PÅ
www.polen.travel/sv – polska turistbyråns svenska hemsida.
www.en.gdansk.gda.pl/tourists – Gdańsk's hemsida för turism.
www.sopot.net – turistinfo om badorten Sopot.



Kalevala Koru - återförsäljare i Sverige:

ESKILSTUNA: Guldbutiken Tre Smeder, Tel: 016-141 870, GÄVLE: Hildebrands Guld, Tel: 026-183690, GÖTEBORG: Wranges Juvelerare, Tel: 031-250 080, HALMSTAD: Guld & Silversmide, Tel: 035-120 922, MÖLNDAL: Leif Carlsson, Tel: 031-87 21 21, MALMÖ: Pernlos Guldsmedja, Tel: 040 - 757 80, NORRKÖPING: Brandt's Guld, Tel: 011-166911, NORRKÖPING: St Pers Guld, Tel: 011-13 88 80, STOCKHOLM: Berggrens Juveler, Tel: 08-203023, STOCKHOLM: Wilhelm Pettersson, Tel: 08-20 04 90, SÖDERTÄLJE: Södertälje Guldsmedsaffär, Tel: 08-550 320 01, UPPSALA: Smykeboden AB, Tel: 018-130 276, YSTAD: Reutners, Tel: 0411-125 96 www.kalevalajewelry.com