

* SPA-LYX TILL BUDGETPRIS I POLEN * KAPPOR & JACKOR

tarara

3 10 februari 2015 Pris 49:- (inkl moms) Norge 59 NOK Finland 6,95 EUR

EXTRA LÄSNING!

**KÅDISEN BROOKE
FIELDS, 49, GÖR
UPP MED SIN
JUKA MAMMA:**

**INGEN VISSTE HUR
VÅRT JAG HADE DET"**

ITTLIVS-AKUTEN!

**HJÄLP, JAG KAN INTE TA
HAND OM VÅRA TONÅRINGAR!**

**ALIN
ERGHAGENS
YOGA
PASSION**

7
FR
SOM
MAGEN
BÄT
HUN

**BRÖDE
LUUKS SV
RELAT
SÅ FAN
VARANN IO**

**TRÖTT FAS
LEVER SU
DET KAN V
OXIDAT
STRE**

**TA HAND
HJÄRT
SPEC**

Mer volym

RÄTT STYLING-PRODUKT FÖR DITT HÅR



**"Tagelaktigt, tunt, friss
– inga hår är omöjliga
Linnea Öst, Taras skönhetsreda**

SAM 0743-03



03

8074 304907

Taras reporter Katarina Markiewicz (th) med vänerna Tina och Susanna på spahotellet i Sopot.



Spa-mys i Polen

En hel weekend på fyrstjärnigt spahotell, inklusive två behandlingar och frukost för 2 560 kronor. Värt att testa, tyckte Taras reporter och flög till polska kurorten Sopot med väninnorna för lite välbehövligt lugn.

Av Katarina Markiewicz Foto: Katarina Markiewicz och Susanna Sehtfors



Behandlingsrummen
på Mera spahotell
andas lugn och ro.



a får en
ig ansikts-
handling.



Tina får pedikyr,
som kostade
300 kr.



Härliga bubbel-
bad fanns både
inne och ute.

Vår resa till Polen var från början inte alls tänkt att gå just dit. Det enda vi äninnor ville var att koppla v en helg, långt från jobb, tress och barn. Bara ta hand om oss själva. Det skulle bli en riktig ego-helg i sann tjejnanda.

Innan vi bestämde oss för Polens Riviera" och kurorten Sopot, hade vi kollat genom svenska alternativ. Men hur vi än räknade blev det dyrare att stanna kvar här hemma än att ta lågprisflyget till andra sidan Östersjön och bo på ett fyrstjärnigt hotell. I paketet skulle vi få övernattningar på Hotel Mera, frukost i två dagar och dessutom ngick två behandlingar. Det



lät för bra för att vara sant, så vi var tvungna att testa. Jag hade varit i Sopot tidigare och mindes den lilla staden som en mysig sommarstad med ett myllrande krog- och kaféliv och Europas längsta pir, men hur skulle det se ut off season? Mina tjejkompisar tyckte det lät spännande, de hade aldrig varit i Polen tidigare.

Fredag, dag 1:

Vi känner genast spastress...

En mulen fredagsmorgon var det äntligen dags för oss trötta mammor att samla ny energi, äta gott och bara ägna oss åt vårt eget välbefinnande med hjälp av en massa sköna behandlingar.

Flygresan gick snabbt, nästan för snabbt. Vi hann knappt lyfta innan det 50 minuter senare var dags att landa. Från flygplatsen i

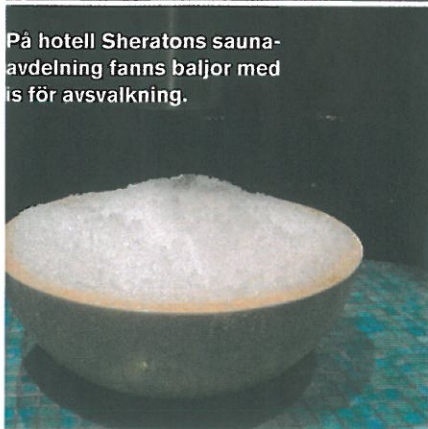
Gdansk tog det därefter knappt 20 minuter med taxi innan vi nådde vårt hotell i den lilla kurortsstaden i norra Polen.

Sopot ligger på "Polens Riviera" i det som kallas för Trestadsområdet (städerna Gdansk, Sopot och Gdynia). Förutom att vara en bad- och sommarstad är Sopot också känt för sin fina kulturfestival. Här finns också vackra gamla hus i jugendstil och ett rikt konstnärsliv, ef-

” Hur vi än räknade blev det billigare att ta lågprisflyget till andra sidan Östersjön ”



Hotell Meras spaavdelning var även en njutning för ögat.



På hotell Sheratons saunaavdelning fanns baljor med is för avsvälsning.



Lunch på Gdanski Bowke.



Maten var också en fröjd för ögat!



forts

”När vi läser spamenyn blir vi som små barn framför en påse godis, hur ska vi kunna välja?”

tersom många konstnärer och artister har sin hemvist här.

På sommaren sjuder Sopot av folkliv, men nu när vi anländer efter högsäsong är det lugnare, men långt ifrån folktomt. Det är nu det är som skönast, upplyser taxichauffören och berättar att han märkt att antalet skandinaviska turister ökat från år till år.

Det är fortfarande förmiddag när vi anländer till vårt hotell som ligger vackert vid havet. Inne i den stora foajén är allt ljus och fräscht. Och så ser även våra rum ut; stilfulla, moderna med balkong och havsutsikt.

Vi lämnar väskorna på rummet och skyndar oss ner till spareceptionen för att boka behandlingar. Och det är nu när

vi läser spamenyn som vi blir som små barn framför en påse full av godis. Hjälp, vi har bara två dagar på oss, hur ska vi kunna välja bland alla dessa lækkerheter? Plötsligt drabbas vi alla av en oförklarlig stress och en av oss myntar ordet ”spastress” som blir ett återkommande skämt under vistelsen. Till sist lyckas vi välja godbitarna ur påsen och det blir en härlig blandning av diverse behandlingar. Jag fastnar för två massagebehandlingar, traktens specialitet, barnstensmassage, och en hotstone. Utöver det bokar jag skalpmassage, manikyry och färgning av fransar och bryn. Sanna bokar en algskrubb med massage, manikyry och pedikyry, Mia bokar en ansiktsbehandling, pedikyry, mani-

kyr och massage, Tina bokar ungefär samma sak men utöver det vill hon även testa en speciell ansiktsbehandling på hudvårdssalongen Dr Irena Eris som hon hört talas om och som ligger inne i stan. Vi passar på att boka så många behandlingar som det bara går eftersom priset är en bråkdel av vad det kostar hemma.

När spastressen lagt sig undersöker vi resten av hotellet. Spaavdelningen gör oss överförtjusta, här finns två pooler, jacuzziar både inom- och utomhus, flera bastur samt en turkisk ångbastu. Sommartid finns även en infinitypool på taket. Allt är rent, modernt och genomtänkt. Även behandlingsrummen andas lugn och ro, mörka väggar med asiatiska inslag.

Efter hotellinspektionen beslutar vi oss för en rask promenad längs med strandpromenaden in till Sopot för att få en bild av kurorten. Vi börjar med ett besök på Europas längsta träpir Molo, 511 m lång. Härifrån är utsikten stor-

slagen, åt ena hållet öppnar sig havet, åt andra den kilometerlånga sandstranden med anrik Hotel Grand där många kända personer tillbringat sina semestrar. Vi fikar på turistbyrå som har ett fantastiskt läge med utsikt över träpiren och havet och smakar på kurortens omtalade mineralvatten. Det smakar inte gott, men lär vara bra mot en mängd åkommor.

På huvudgatan Monte Cassi no kryllar det av restauranger, kaféer och butiker. Vi lägger märke till ett roligt udda hus,



Skål efter en intensiv dag. Men något nattsudd orkade ingen...



Viloläge och tid för de där samtalen man annars aldrig hinner med.

Efter avkopplande spa var shoppinghumöret på topp. Här i Gdansk.



Krzywy domek (det sneda huset), som ser ut som lustiga huset på Gröna Lund. Det visar sig att det är den svenska konstnären och numera Sopotbon **Per Dahlberg** och hans polska kollega, sagoillustratören **Jan Szancer** som inspirerat arkitekterna bakom huset.

Dags för lunch på en trevlig italienare, sen avviker Sanna och jag eftersom vi har bokat massage på hotell Sheraton. I omklädningsrummet möter vi några svenska gäster. Precis

som vi är de ett gäng väninnor som är i Sopot för att koppla av. Det är tredje året i rad de är här, berättar de. Sheratons omtalade massage "Sygnowany masaz", är en 85 minuter lång session i himmelriket och vi känner oss härligt avslappnade när vi möter upp de andra. Tiden rusar i väg när man har kul och det är dags för en drink och därefter middag. Vi har bokat bord längst ut på piren där restaurang Meridian ligger. Köket är polskt och vi njuter av god mat och ännu fler goda drinkar. Vi pratar, skrattar, skvallrar och allt annat som hör en tjejresa till. På kvällen stupar vi i säng. Att åka på spa tar på krafterna.

Lördag, dag 2:

Behandlingar – och en fantastisk lunch

Upp tidig morgon. Här ska ingen tid gå till spillo. En härlig frukostbuffé väntar med charkuterier, ostar, ägg, patéer, bakverk, juicer och smoothies. Efter den maffiga frukosten är det dags för fortsatta behandlingar. Mellan dem pausar vi på spaavdelningen, bastubad varvar vi med poolen och den härliga jacuzzin utomhus. Vid lunchtid tar vi taxi till Gdansk. Tjejerna vill testa polsk mat, därför åker vi till Gdanski Bowke, en populär restaurang längs med floden Motlawa. Det polska köket får vi bekanta oss med ganska omgående, eftersom kyparen kom-

mer med aptitretaren smalec, kryddad ister som man brer på rågbröd och äter med syrad gurka. Därefter beställer vi bigos, surkål med kött, kycklinglever och pierogi, dumplings, (inte att förväxla med våra svenska piroger). Portionerna är stora och vi är proppmätta, men delar ändå avslutningsvis på en ljuvlig chokladfondant med rosmaringlass. Efter denna fantastiska lunch känner vi att vi behöver röra på oss och hur gör man det på bästa sätt? Genom shopping så klart!

Gillar man smycken och hantverk är Gdansk ett paradis. Smyckesbutikerna ligger på rad och Tina och jag köper var sin bärnstensring. Vi skulle gärna stannat längre i Gdansk, men har planerat att tillbringa några timmar i det stora köpcentret Galeria Balttycka. Men innan vi beger oss

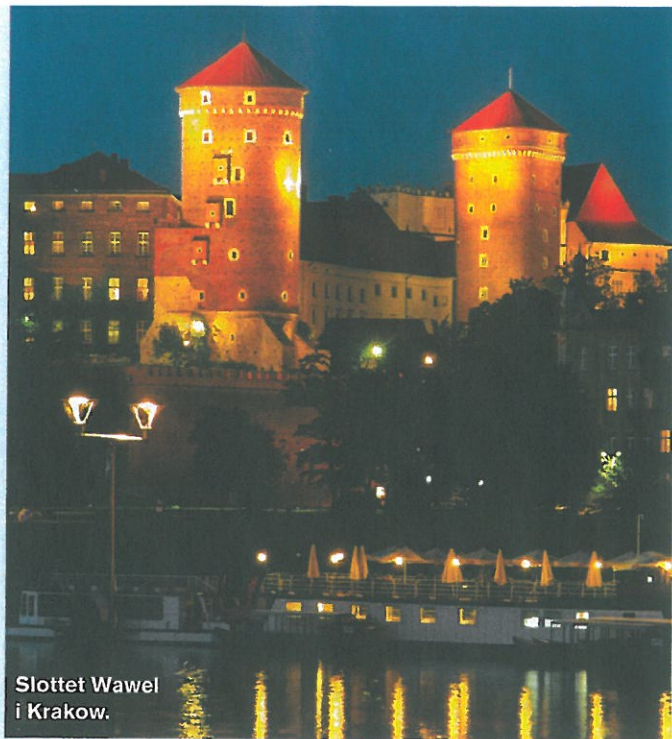
vänd

” Upp tidigt för härlig frukostbuffé. Här ska ingen tid gå till spillo! Vi myntar ordet 'spastress' ”





Shoppingplanering i Galeria Baltycka.



Slottet Wawel i Krakow.

SPA I KRAKOW

Föredrar du en storstad med historia och kultur i stället för en kurort vid havet? Då kan du välja Krakow. Även hit går det direktflyg från Sverige (Ryan Air och Norwegian).

Bo på fina Hotel Maltanski som ligger ett stenkast från citykärnan och testa dagspa på Ambra SPA, ambraspa.pl eller spahotellet Niebieski som ligger vid floden Wisla med utsikt mot slottet Wawel.



På morgnarna hade man spapoolen nästan för sig själv, upptäckte spagänget.

forts

dit tar vi en promenad genom stadens huvudgata, gågatan Dlugi targ som kantas av vackra hus från 1600- och 1700-talet.

Framme i köpcentrumet är det shop til'you drop som gäller. Med var sin butikskarta börjar vi shoppingracet. Några timmar senare, med händerna fulla av kassar, tar vi en taxi hem. Det har blivit mörkt, vi äter en lätt middag på hotellet och stupar i säng – även denna kväll.

Söndag, dag 3:

Ett sista bad i poolen

Frukostbuffé och ett sista bad i poolen, sedan är det dags att checka ut. Vi tycker alla fyra att en extra dag hade varit kanon, speciellt om man besöker regionen för första gången. Det har varit en fantastisk weekend, men ingen av oss kan förstå hur dagarna kunnat gå så fort. Vi är trötta, men den här gången är tröttheten av ett helt annat slag. Spastress är ändå en nyttig stress konstaterar vi, innan vi skiljs åt färdigknådade och härligt utvilade. Hit ska vi definitivt återvända! *

RESFAKTA:

SPAHOTELL I Sopot:

Hotel Mera (boendet i artikeln) meraspahotel.pl
Hotel Haffner, zhotelhaffner.pl
Hotel Sheraton, sheratonspotsa.pl
Hotel Grand, www.sofitel.com

BÄST TIDPUNKT:

Maj – september om man söker lugnet. Juli, augusti om man vill ha folkliv och party.

TA SIG HIT:

Flyg: Lågprisbolaget Wizzair flyger direkt från Skavsta och Malmö till Gdansk, wizzair.com/sv

Prisexempel: Från under tusenlappen och uppåt.

Båt: Stena Line: Färja Karlskrona – Gdynia.

Pollerries: Färja Nynäshamn – Gdansk.

TA SIG RUNT:

I Sopot: Så litet att du kan promenera runt.

Till Gdansk eller Gdynia: Taxi ca 130 kr. Det går även pendeltåg som tar 15 min.

PRISEXEMPEL:

Två nätter på hotel Mera med frukostbuffé i delat dubbelrum och två behandlingar kostar 2560 kr. Att äta är billigt: Varmrätt ca 70 kr, en cappuccino eller starköl ca 20 kr, en drink ca 35 kr.

Bäst mat i Sopot: Meridian

Molo – längst ut på piren, meridianmolo.pl

Rucola, italienare, rucola.pl/sopot

Zatoka Sztuki, konstgalleri/restaurang, mcka.pl

Tawerna Rybaki, bra fiskrestaurang, tawernarybaki.pl

Bar Przystan, fiskrestaurang på stranden, barprzystan.pl

Gdansk: Gdanski Bowke, polskt kök, gdanskibowke.com

Bäst shopping: I Sopot

finns det mest småbutiker. I Gdansk kryllar det av butiker som specialiserar sig på bärnsten. Galeria Baltycka, köpcentrum i Gdansk, galeriabaltycka.pl
Centrum Riviera, köpcentrum i Gdynia, centrumriviera.pl

Bästa bar & nattklubb:

Blekitny pudel, populär bar, blekitnypudel.pl
Spatif, rolig nattklubb, spatif.sopot.pl

Värt att köpa med hem:

Goldwasser, lokal specialitet gjort på 40-procentig örtlikör med flagor av äkta guld.
Bärnstenssmucken.

