



reisen
GÅR TIL SVERIGE

Om vinteren får du den svenske skjærgården for deg selv. Med kombinasjonen av **padling og varme bad** blir vinterlykken komplett.

VINTERPADLING I SKJÆR- GÅRDEN

SE SÅ VAKKERT! Om sommeren er det tett mellom båtene på sjøen utenfor Grebbestad, men skjærgården er et fint sted for padling året rundt.



EKSPERT: - Dette er et sant padleparadis, mener Marcus Holgersson som tar med turister på alt fra korte turer til ekspedisjoner til sjøs.



VANNVEIEN: Om vinteren er det rolig i skjærgården. Det er herlig stille og nesten speilblankt vann. Grebbestad ligger bare to timers biltur fra Oslo.



VELVÆRE: Om det ikke frister med tangbad, har spaavdelingen til TanumStrand også mer tradisjonelle behandlinger.

Padleparadis. Solen glitrer i det kalde vannet i det vi setter de røde kajakkene ned på en liten, steinete strand. Ved siden av stranden står røde sjøboder på rad og rekke med hver sin lille brygge. Utenfor ligger bøtter fulle av garn og teiner. Minusgradene har gjort at det har lagt seg et lag med hvitt skum i strandkanten, og det dufter av tang og tare.

I horisonten ser vi det karrige landskapet som den svenske vestkysten er så kjent for, med bitte små øyer og holmer.

- Den svenske skjærgården er et sant kajakkparadis, kanskje et av verdens beste, sier Marcus Holgersson (41).

Populært. Sammen med kona Ingela (45) driver han selskapet Skärgårdsidyllen, som i tillegg til å arrangere guidede kajakturer, leier ut både kajaker og padlebrett utenfor Grebbestad. Dette er aktiviteter som øker i popularitet. ▶



SKJÆRGÅRDSSPA: Spa Horisont byr på velværebehandlinger og boblebad omtrent midt ute i skjærgården.

CNN kåret padling i Vest-Sveriges skjærgård til en av verdens beste naturopplevelser i 2013, og den tyske versjonen av reisemagasinet Lonely Planet satte padling med Skärgårdsidyllen på tredje plass over «must do» vinteropplevelser i fjor.

– Mange tror at det å padle kajakk kun er en sommeraktivitet, men det er det altså ikke. Om vinteren er stemningen en helt annen, man ser skjærgården med nye øyne og kommer tettere på både naturen og dyrelivet, sier han.

Havets E6. Men først må vi få på oss skikkelig med klær. Ullundertøy under tørrdrakten hører med, det samme gjør lue og hansker, selvsagt vanntette. Og etter innføring i padleteknikk og sikkerhet, tar vi våre første padletak i retning Käften, en av småøyene utenfor Grebbestad.

Skjærgården i Bohuslän har over 8000 øyer, noe som gjør at det er mulig å finne ly for store bølger. Men er du en mer avansert kajakkpadler, kan du velge mer utfordrende ruter i åpent hav.

– Om sommeren er skjærgården utenfor Grebbestad et slags havets E6, full av båtturister. Men om vinteren er det ingen her, kun et par fiskebåter. Og så oss da, sier han og fortsetter å padle. Det er herlig stille og nesten speilblankt vann.

Også dyrelivet vet å sette pris på den rolige tiden. Mens måkene flyr over oss, ligger noen ærfugler og dupper i vannet.

Havets superfood. Vi er nybegynnere og holder oss i le inne i skjærgården. Men også her er det mer enn nok spenning.

– Skal vi se hva slags tang vi finner, spør Marcus.

Tang er nemlig mer enn krabbenes skjulested, og en liten titt i historiebøkene forteller at det faktisk var en del av vikingenes kosthold.

– Dette er virkelig havets egen superfood, sier Marcus og parkerer kajakken på stranden på Käften.

I tørrsekken har han tangknekkebrød fra Grebbestads Tångknäcke. Det sunne knekkebrødet passer perfekt med smør fra lokale Greby Mejeri, honning fra egne bikuber og den supersunne tangen blåstang som garnityr.

– Tang kan brukes til veldig mye. Ingelas oldemor pleide å plukke til Grebbestads Varmbadhus, der de brukte tangen for å få mykere hud, sier han.

Tradisjonelt. Det vil vi også! På spahotellet TanumStrand rett i nærheten kan du spa deg ned med skjærgårdens egne ingredienser. ▶

TANG: Knekkebrød laget av tang er både sunt og godt.





HAVSMÅK: Den svenske vestkysten er et ypperlig sted for spennende og smakfulle vinteropplevelser.



VAKKER VINTER: Det er mest kjent som båtfolkets sommerparadis, men sjøen utenfor Grebbestad og Fjällbacka er også et flott reisemål om vinteren.



SVERIGE



REISE

TanumStrand hotell ligger mellom Grebbestad og Fjällbacka, rundt to timer med bil fra Oslo. Buss tar 2,5 timer (www.swebus.se og www.vasttrafik.se). Pris kr 300 t/r. Kommer du med båt, kan du legge til i hotellets gjestehavn. Pris fra kr 150 per døgn.



OVERNATTING

På TanumStrand (www.tanumstrand.se) kan du enten overnatte på hotellet, i en hytte eller i gjestehavnen i egen båt. Dobbelrom fra kr 1800. Hytter fra kr 1160. Det er flere alternativer rundt Grebbestad, blant annet Everts Sjöbod (www.evertssjobod.se). Dobbelrom fra kr 1300. En ferjetur unna ligger sjarmerende Väderöerna (vaderoarna.com). Dobbelrom med fullpensjon, båtreise og badestamp koster kr 2045 per person.



MAT OG DRIKKE

Det er flere gode restauranter i Tanumstrand og Grebbestad. Latitud 58°, som ligger på TanumStrand hotell har som mål å bruke ingredienser fra egen breddegrad med fokus på sjømat. Grebbestads beste frokost får du på den sjarmerende kafeen Sjögrens i backen Café & Bageri (kallaren.se).

LES MER

www.skargardsidyllen.se
www.tanumstrand.se
www.norge.visitsweden.com



FRA SJØEN: Kortreiste fristelser fra havet serveres ved restaurant Latitud 58° i TanumStrand.

– Det lukter litt som en misosuppe, sier Stine Marie Halck (31) og løfter opp litt tang fra badekaret i hotellets nye spaavdeling.

Det varme badevannet er helt brunt og fullt av tang og havsalt, og føles godt mot huden etter tre timer med vinterpadling.

– Her i Sverige har vi badet i tang i over 100 år, og det fører med seg flere helsebringende effekter, sier spaterapeut Linda Ydal (42). Spaavdelingen, som har fått navnet Horisont, åpnet i fjor og har latt seg inspirere av beliggenheten ved sjøen på flere måter. I tillegg til å bruke både tang og havsalt i behandlingene, har du panoramautsikt til den svenske skjærgården fra det varme bassenget. Fra boblebadet ute på terrassen kan du se båtene som legger til i gjestehavnen.

Nordisk umami. Også i hotellets restaurant, Latitud 58°, er det lagt stor vekt på ingredienser fra havet. Restauranten har som mål å bruke ingredienser fra egen breddegrad. Det betyr fokus på sjømat, fra verdens beste østere til kreps og krabber.

– Vi har tatt inn en ferskost fra et meieri utenfor Grebbestad som produserer ost med røkt tang. I tillegg har vi aioli med tørket tang som passer perfekt til skalldyrfatet, sier kjøkkensjef Dennis Augustsson (28).

Kokken mener det er på høy tid at man tar i bruk lokale ingredienser. Da er tang en naturlig råvare.

For selv om mange spiser asiatisk sjøgress på sushien, har nordisk tang og tare lenge vært en glemte ingrediens. Det er det altså ingen grunn til. For havets egen supermat er bra både fra kajakken, i badekaret og på tallerkenen.

TEKST: MARI BAREKSTEN

FOTO: MARI BAREKSTEN, TANUMSTRAND

GÅ IKKE GLIPP AV

SPA

UTFLUKTER

AKTIV



TanumStrand

Inngang til spaavdelingen på TanumStrand kr 245 per person. Duobehandling for to personer med tangbad og massasje kr 700 per person. Flott beliggenhet ved sjøen.

www.tanumstrand.se



Sjøsafari

Everts Sjøbod tilbyr aktiviteter som hummersafari, krabbe- og makrellfiske, og østerssmaking. TanumStrand kan organisere guidede turer til Fjällbacka i Camilla Läckbergs fotspor.

www.evertssjobod.se



Padling

Skjærgårdsidyllen har guidede kajakturer og driver med kajakkutleie hele året. Vinterpadling mellom oktober og april. Pris fra kr 980 per person inkludert guide, utstyr og varm drikke.

www.skargardsidyllen.se