

# Strandliv och spa *Baltiska badorter*

De baltiska badorterna Pärnu och Jurmala har allt man behöver för en avslappnad och skön spa- och solsemester. Genom att kombinera båt och bil kan man uppleva båda under en smidig triangelresa.

TEXT: HEIDI ROVÉN FOTO: KRISTOFER SCHEIDERBAUER, HEIDI ROVÉN, VISIT ESTONIA, LIAA

**E**n prisvärd spasemester, så började tankarna när vi vände blicken österut. Sommar och familj krävde ingredienserna strand och badliv varför vi valde mellan den estniska badorten Pärnu och den lettiska motsvarigheten Jurmala. Båda ligger i den skyddade Riga-bukten, med Pärnu i norr och Riga i söder. Båda har breda, fina och långa sandstränder, flera spahotell och lång kurortstradition. Båda orterna har också en tilltalande arkitektur med pastellfärgade trähus, vissa riktigt fina med mycket snickarglädje.

**Att välja var** svårt, tills vi insåg att vi inte behövde välja, vi kunde besöka båda. Tack vare att rederiet Tallink Silja har linjer från Sverige både till Estland och Lettland kom vi på att med bilen med ombord kunde vi göra en spännande triangelresa. Sagt och gjort, vi bokade hytt och bil från Stockholm till Tallinn och hemresa en dryg vecka senare från Riga till Stockholm. Planen var att köra från Tallinn till Pärnu och därifrån ett par dagar senare till Jurmala som ligger strax utanför Riga.

En het julidag kör vi så ombord på

fartyget Victoria. Fartyget är fräscht och sommartid även skönt familjeanpassat. På det soliga utomhusdäcket spelar en trubadur, vi njuter en stund innan vi beger oss till en av alla restauranger ombord för påfyllning av energi. Efteråt väntar cirkusbetonad familjeunderhållning i nattklubben liksom lekland i den omgjorda konferensavdelningen. Femårige sonen stortrivs och vi somnar gott.

Vid 10-snåret nästa morgon rullar vi av i Tallinn. Det första vi gör är att fylla tanken, bensinen är billigare här. Med gps:en inställd på Pärnu lämnar vi sedan huvudstaden bakom oss och kör rakt söderut. Vi behöver inte ens göra ett stopp, färden tar bara en timme och 40 minuter.

**Våra första nätter** bor vi på spahotellet Hedon. Tidigare låg här en rysk kurbadsanstalt dit man kom för att bada i lera, sedan 2014 ligger här en modern sparesort. Mot den breda boulevard som leder upp mot centrum har hotellet bibehållen tjugisig fasad från 1922 med pelare och kupol. Mot stranden är arkitekten kantig och modern med en välbesökt terrass. Här slår jag mig ner med Kaire Ilus från Pärnus

turistbyrå och pratar om stadens historia, attraktion som sommarort och spadestination.

**År 2013 firade** Pärnu sitt 170-års jubileum. Stadens historia som semesterort hänger starkt samman med dess badtradition som går tillbaka till 1838. De första 60 åren var ganska lugna. Ett par hundra semesterfirare kom årligen för att förbättra sin hälsa med lerbad. Allting ändrades 1889 då staden köpte badfaciliteten från dess privata ägare. Nu utvecklades allt snabbt. 1914 hade antalet semesterfirare redan stigit till ett par tusen besökare årligen. Idag tar Pärnu emot 200 000 besökare årligen och hotellstandarden har på kort tid uppraderats och blivit modern.

– När Hedon Spa och Hotel totalrenoverades och byggdes ut blev det en utlösande faktor, fler hotell hakade på, berättar Kaire. Andra nyheter är öppnandet av 18-hålsbanan Pärnu Bay Golf Links, den första linksbanan i Baltikum. För ett par år sedan byggdes också en ny racingbana, Auto24ring, som i dag håller i stora tävlingar och där både vuxna och barn kan boka bilar för olika körupplevelser.

Vi sparar racingen till en annan gång. ▶▶

*”Båda orterna har breda, fina och långa sandstränder, flera spahotell och lång kurortstradition”*

Pärnus sandstrand är slät och långgrund, perfekt för såväl bad som en barfotapromenad.





I Estlands huvudstad  
Tallin börjar badsemestern.

## "Här finner man lugn och skugga bland fontäner blommor och bänkar"

► Sonen får i stället hyra en trampbil på stranden Tahkuranna. Här finns gott om familjevänliga aktiviteter som studsmattor, lekpark, minigolf, beach volleyboll och uthyrning av utrustning för olika vattensporter. Vid Valgeranna, den vita stranden, finns en äventyrs-park med banor både för vuxna och barn. Just parker är lite av Pärnus signum. En tredjedel av stadens yta är grönytor. Strandparken, Rannapark, missar man inte. Här finner man lugn och skugga bland fontäner, blommor och bänkar. En temapark finns också som bygger på den estniska figuren hunden Lotte.

Lotteland är Baltikums största tema-park och ligger sex kilometer utanför Pärnus stadskärna. Här finns över hundra attraktioner. Men inget som

snurrar, blinkar eller låter – annat än barnen själva. På Lotteland, som ligger i ett stort skogsområde med egen strand, handlar det om att klättra, balansera och upptäcka på egen hand. Höga torn, klätterövningar i skogen, färgglada hus med allt från "känsl-skåp" till rutschkanor och luftkanoner. I snickarboden får man skriva ihop olika delar till nya fantasifigurer. Ute på gräsmattan dansas det ringlekar och längst in i parken ligger en teaterscen kantad av butiker och serveringar. Det är trevligt och välgjort.

**Efter vår lyckade** heldag i Lottes värld satsar vi på bad och spa. Medan pappa och son har roligt och fartfyllt i Tervise Paradiis vattenpark söker jag lugnet i behandlingsavdelningen. Här

finns mycket att välja på till bra priser. Jag unnar mig en fuktgivande ansikts-behandling med produkter från det franska märket Matis. Terapeuten är duktig, resultatet känns riktigt bra. Billigt är det också.

En annan behandling jag testat är vila på varm saltbädd på nyrenoverade Estonia Resort och Spa. De har bara haft öppet ett par dagar när jag besöker dem. Det är svårt att hitta likheter från det ganska ocharmiga hotell jag minns från mitt förra Pärnubesök, sju år tidigare. Nu möts jag av designade ytor, modernt möblerade rum, en restaurang med prisad kökschef och ekologiskt produktmärke i spat. Vid invigningen stod en dj mitt i poolområdet får jag veta och man dagligen kan boka tid med en bastumästare som håller sessio- ►



Tervise Paradiis har både behandlingssavdelning och vattenpark.



Pärnus strand bubblar av aktivitet, lek och sport.



Estonia Resort & Spa har totalrenoverats och blivit toppfräscht.



Tallinnporten i Pärnu.

## "Här finner man lugn och skugga bland fontäner blommor och bänkar"

► ner i en av de nio olika bastur. Förväntningar om omodern "sovjetstandard" på Pärnus spa kommer på skam.

**Jurmala i Lettland** har en liknande bakgrund. Stadens badortshistoria startade i slutet av 1800-talet då den ryske tsaren Nikolaj II lät bygga det första badhuset med mineralvatten. Idag räknas både vattnet, den friska luften och läkande gyttja till ortens naturligt helande element. Sedan 2013 är Jurmala landets officiella hälsodes- tination.

Men precis som i Pärnu är det inte främst den medicinska turismen som växer utan den moderna spaturismen. Hotel Lielupe, ett konferenshotell från 1982, har nyinvigning i sommar. Besökaren möts av toppmoderna ytor, fräscha rum samt pool och bastuavdel-

ning. Läget ett fåtal hundra meter från stranden lockar förstås också.

**Den som vill** bo ännu mer strandnära och lyxigt checkar in på femstjärniga Baltic Beach Hotel & Spa. Hotellet byggdes i början av 1980-talet åt det sovjetiska kommunistpartiet. Sedan 2002 har det varit spahotell under namnet Baltic Beach. Byggnaden har liknats vid ett strandat kryssnings- fartyg. Det är i alla fall tveklöst stort, strandnära och glittrande. Lobbyn går i guld och svart, över spabassängen hänger Swarovski-kristaller i långa rader och på Restaurang Caviar serveras blinis med tillbehör för dryga tusen- lappen. Ryssar hör till majoriteten av gästerna. De gillar bling-bling-utbudet i hotellets butiker och återkommer flera gånger per år. För att hålla intresset

uppe varieras utbudet av spabehand- lingar ständigt.

– Baltic Beach Hotel kan erbjuda 400 olika behandlingar, berättar spachef Inna Milovanova. Bäst är att börja morgonen med en strandpromenad för att fylla lungorna med syre och få fysisk aktivitet. Tack vare vår havsvattenpool kan gästerna simma i Östersjön 360 dagar om året i vatten som alltid är 30 grader varmt, ler Inna.

Massage finns i 30 olika varianter liksom medicinska bad, bland annat med rött vin. En lokal specialitet är gyttjeterapi med lera från national- parken Kemeri som både är avkopp- lande och kan läka olika hudproblem.

**På terrassen till** restaurang Il Sole känns Lettland plötsligt som Italien. Vi njuter av scampisallad och hemlagad ►►



Jurmala är känt för sitt rena vatten, friska luft och lerbehandlingar.



Ta en fikapaus med lokala bakverk.



The Garden på Baltic Beach Hotel har gnistrande kristaller ovanför poolen.



Längs huvudgatan i Jurmala ligger flest butiker och marknadsstånd.



Jurmala är ett paradys för den som tycker om trähus från 1800- och 1900-talet.



Gäster på Baltic Beach Hotel kan njuta på den privata stranden.

► ravioli med ost och pinjenötter. Sommarkvällen är ljummen, vi ser ut över havet. På stranden står solstolar med röda madrasser uppradade, de kostar 20 euro för en heldag. Framför dem står cabanas med vita fladdrande tyger, precis som på stränderna vid Medelhavet. De kostar 100 euro per dag, då ingår fruktkorg och champagne.

**Medelhavskänslan byts någon dag** senare ut mot baltisk blåst och regn. Vi spenderar eftermiddagen inomhus i The Garden, bad- och bastuavdelningen på Baltic Beach.

Vi beställer syrefyllda smoothies och följer spiritualen som tar oss igenom såväl heta som fuktiga bastuformer, stilla som bubblande bad och avslutar med en rasul, lerbehandling, där vi kletar in oss med lera från topp till tå

som sköljs av med ett fint regn från taket.

Det kan vara lätt att fastna i badupplevelsernas värld men Jurmala har mer att erbjuda.

Längs huvudgatan Jomas iela ligger flest butiker och marknadsstånd med hantverk och souvenirer. Vi köper billiga ulltofflor och sneglar på de många bärnstenssmuckorna. Vill man inte hänga dem på sig kan man i stället ta en spabehandling med bärnsten vilket går att få på Amber Spa Boutique Hotel.

**Hela denna naturens** koppling till hälsan är vad Jurmala handlar om. Hela 64 procent upptas av naturområden och 34 procent täcks av skog. Man talar till och med om luftterapi eftersom man är stolt över sin joniserade

havsluft, och de många tallarna berikar luften med phytoncide, ett ämne som frigörs från växter och som ska vara hälsosamt att andas in. Kanske får vi lite av detta när vi gör ett besök i skogsparken Dzintari där det också finns gott om aktiviteter för familjer med barn som vill röra på sig och leka av sig.

Röra på sig går det också utmärkt att göra på den 26 kilometer långa stranden. Att hyra cykel ökar i popularitet liksom att ta sig fram med rullskridskor eller att jogga.

Flera lopp går just utmed stranden. När man behöver pusta ut är Beach Club Caika ett trevligt vattenhål. De kallar det för slow beach, här ska man kunna ta en paus och bara koppla av. Men det kostar, en dags sysslolöshet på en solsäng får man betala 20 euro för. Det kan det vara värt.

**GUIDE:**

# Pärnu, Jurmala

## ESTLAND OCH LETTLAND

**se & göra**

### 1 Spana på snickarglädje

#### JURMALA

Jurmala är ett paradiset för den som tycker om trähus från 1800- och 1900-talet med mycket snickarglädje. Staden har mer än 4000 historiska byggnader varav 408 räknas som historiska monument. I centrum och nära stranden ser man gott om pampiga villor i olika stilar.

### 2 Ta en hälsokur

#### HEDON SPA, PÄRNU

Pärnu har haft hälsoturism sedan 1830-talet. Den tidigare medicinska turismen har nu fått sällskap av trendiga spahotell där njutningen står i centrum. På Hedon spa kan man få moderna kurer i den renoverade lerbadanstalten från 1927.

[Ranna Puiestee 1](#)  
[www.hedonspa.com](http://www.hedonspa.com)

**äta & dricka**

### 3 Tjusigt och romantiskt

#### CAVIAR CLUB RESTAURANT, JURMALA

A la carte-restaurang av klass med ypperlig service. Här serveras allt från ostron till en saftig stek liksom fisksoppa och hummer-ravioli. Varmrätter mellan 205–280 kronor.

[Juras iela 23/25, Majori](#)  
[www.balticbeach.lv](http://www.balticbeach.lv)

### 4 Ekologiskt i centrum

#### MAHEDIK, PÄRNU

Ekologisk mat samt hembakat fikabröd i hemtrevlig miljö med udda stolar och lokal konst. Även hämtmat.

[Pühavaimu 20](#)  
[www.mahedik.ee](http://www.mahedik.ee)

### 5 Inne på huvudgatan

#### LIGHTHOUSE GRILLBÄRS, JURMALA

Mysigt inrett med vedklabbar och böcker. Perfekt för en lunchpaus i shoppingen. Pasta cirka 67 kronor, soppor från 40 kronor, övriga varmrätter runt 100 kronor.

[Jomas iela 63](#)  
[www.lighthousegrill.lv](http://www.lighthousegrill.lv)

**shopping & nöjen**

### 6 Största shoppingcentret

#### KAUBAMAJAKAS, PÄRNU

Största shoppingcentret inte bara i Pärnu utan västra Estland med 60 butiker och fem restauranger. Här kan man shoppa dagligen mellan klockan 10–20. Sommartid 10–21.

[Papiniidu 8/10](#)  
[www.kaubamajakas.ee](http://www.kaubamajakas.ee)



**bo bra**

### 7 Femstjärnigt vid stranden

#### BALTIC BEACH HOTEL & SPA, JURMALA

Klassiskt lyxhotell med flera restauranger, kafé, barnklubb, spa och solstolar på stranden. Dubbelrum från 1170 kronor med frukost, solbäddar på stranden, tillgång till simbassäng med havsvatten.

[Juras iela 23/25](#)  
[www.balticbeach.lv](http://www.balticbeach.lv)

### 8 Anrikt och modernt

#### HEDON SPA & HOTEL, PÄRNU

Spa med flera pooler, tyst avdelning samt behandlingsdel är inhytt i byggnaden från 1927. På andra sidan mot havet ligger hotellrummen i en tillbyggd, modern del. Dubbelrum från cirka 750 kronor, entré till badområdet ingår.

[www.hedonspa.com](http://www.hedonspa.com)

### 9 Personligt med stil

#### FROST BOUTIQUE HOTEL, PÄRNU

Litet och mysigt boutiquehotell i Pärnus äldre delar. Originalbyggnaden är från 1700-talet och virke från denna tid har sparats och återanvänts i inredningen. Lagom till sommaren 2016 öppnar även ett antal läckert inredda lägenheter för uthyrning. Dubbelrum från 620 kronor.

[www.frosthotel.ee](http://www.frosthotel.ee)

## Resfakta

**Resahit:** Resa hit: Tallink-fartygen Victoria och Romantika turas om att kryssa till Tallinn från Frihamnen i Stockholm. Från Riga till Stockholm går fartyget Isabelle varannan dag. En kryssning kostar från 520 kronor enkel resa (från 4/9 från 460 kronor). Att ha med egen bil ombord kostar mellan 1509 och 957 kronor. Prisexempel 3942 kronor tur och retur för resa (upp till 4 personer), hytt och bilplats, exklusive måltider.

**Tidsskillnad:** Svensk tid + 1 timme.

**Språk:** Estniska, lettiska. Många talar engelska, ibland även svenska.

**Valuta:** Euro.

**Prisnivå:** Estlands semesterindex enligt Forex ligger på 64, Lettlands på 53 (jämfört med Sveriges 100).

**Ta dig runt:** Med egen bil.

**Bra att veta:** Bensinen är billigare i både Estland och Lettland, kom därför med lite i tanken och fyll upp redan i hamnen samt tanka fullt före hemfärd.

**Läs mer:** [www.visitestonia.com/sv](http://www.visitestonia.com/sv)  
[www.visitparnu.com](http://www.visitparnu.com)  
[www.tourism.jurmala.lv](http://www.tourism.jurmala.lv)  
[www.latvia.travel/sv](http://www.latvia.travel/sv)