



Den tjeckiska naturen är som gjord för långa, sköna cykelturer.

Lugn, ro och rörelse på semestern

Text och foto // Sanna Rosell

Långa, lata dagar i solstolen i all ära, men allt fler väljer att vara aktiva på semestern. Trenden med renodlade träningsresor ökar stadigt med allt fler nischer, men vem som helst kan sy ihop sin egna aktiva resa – helt efter dagsform och intresse.

Tack vare de olika lågprisbolagen som trafikerar Europa finns stora valmöjligheter att flyga till många ställen för en relativt billig prislapp. Reser du dessutom när det inte är högsäsong, som vid skollov och långhelger, kan det bli riktigt billigt. Här har vi samlat fyra resmål där vi på egen hand har skapat tillfällen att

vara lite extra aktiv. Cykling, vandring, paddling och löpning – det är aktiviteter som passar de flesta och som inte kräver mycket utrustning att släpa med på resan. Det vi har behövt har vi hyrt på plats.

Cykla bland Hans och Greta-byar i Tjeckien

I norra Moravien, den del av Tjeckien som gränsar mot Polen, blir vi mötta av böljande berg och djupa dalar. Vägarna slingrar sig igenom det idylliska landskapet och vi lämnar snart de grå storstäderna bakom oss. Framför oss ligger oändliga ängar och en ljuv tystnad som bara bryts av grusets knaster under cyklarnas



Ta vattenvägen in i de polska städerna - här på floden Nogat.



Njut av lugnet vid sjöarna i Polen.



På cykel tar du dig fram snabbt och får se stora delar av landet.

däck. De mjuka kullarna är ingen större ansträngning men för att komma upp till själva byarna, som ofta ligger på höjden, blir det desto svettigare. Belöningen får vi dock direkt. Utsikten över serpentinstigarna som slingrar sig genom solgula rapsfält får oss att glömma mjölksyran som svider i benen. När en stadig, tjeckisk klimp med ostfyllning sedan landar på våra tallriker – tillsammans med lokalt bryggt öl – är uppförbackarna glömde för länge sedan.

Res hit: Direktflyg från Stockholm med SAS eller Norwegian. Ta sedan tåget Regiojet från Prag till regionen Olomouc. Hyr cyklar på plats (i till exempel staden Sternberk) och åk valfria sträckor med lokaltåg (det är tillåtet att ta med cykel på tåget).

Vandra bland björnar i Rumänien

Rumänien är Europas björnrikaste land med 60 procent av beståndet av europeiska brunbjörnar. Det går utmärkt att kombinera vandringar med att spana efter björnar, dock är det viktigt (både för chansen att se dem och säkerheten) att gå med en erfaren guide.

När vi vandrar i Rumänien slås vi gång på gång av de makalöst vackra skogarna. Stora delar av landet består fortfarande av urskog, vilket syns på både träd och i mark. Känslan av att de äldrade träden "talar till en" genom sin rynkiga bark och färdiga stammar är häftig. Landskapet liknar Lord of the Rings och vi traskar som glada hobbits över stock och sten.

Den bästa vandringen upplever vi i nationalparken Retezat som ligger ungefär fyra timmars bilresa från Bukarest. Hyrbil är en stark rekommendation då bussar och tåg avgår lite hipp och happ och ibland inte alls. Vägarna är däremot i perfekt skick och det går bra att åka in med bilen i nationalparken. Vi parkerar vid stugboendet Cabana Codrin som är sista stoppet innan benen får bära oss vidare. Härifrån tar det 9–11 krävande timmar upp till toppen. Det finns fler fina vandringsleder på allt från en halvtimme till en halvdag.

Res hit: Direktflyg med Tarom eller Blue Air från Stockholm. Hyr bil i Bukarest och åk mot Huneadora. Om du inte campar med eget tält, och tänker resa under högsäsong, boka stugboende i förväg.



Mallorcas berg är en utmaning även för den vana löparen.

Löpträna mellan historiska byar på Mallorca

Som ett pärlband ligger de små, pittoreska byarna på rad. Var för sig bär de på sin egen historia, tillsammans skapar de ett historiskt halsband. Tratamuntanabergen ligger beskyddande bakom oss, som en ständig siluett av taggiga toppar. Skarpt nedanför stigen stupar bergsväggen plötsligt och möter havets vågor i rytmiska dån.

Byarna har varit, och är fortfarande, hem åt många författare och bohemer. Särskilt Valldemossa, där kompositören Frédéric Chopin och hans flickvän, författaren Amantine Lucile Aurore Dupin – mer känd som George Sand – bodde på 1800-talet. Mer nutida kändisar i byn är bland annat Michael Douglas som har ett fritidshus i den vackra byn byggd av sten.

"Tänk dig mig här mitt emellan bergen och havet i ett stort övergivet kloster, vars portar är större än någon av Paris garagedörrar. Här råder ett absolut lugn. Man kan ropa högt, men får bara tystnad till svar. Kort sagt, jag skriver till dig från en märklig plats..." Chopin skriver om Valldemossa i ett brev till en vän.

Passa på att resa hit när apelsinblomningen är som bäst – i Valldemossa sprids den bedövande doften av "flor de zahara" över gator och torg. Att löpträna i blomdoft känns som att löpstegen går på moln.

Res hit: Norweigan, SAS, och Ryan Air flyger från Stockholm till Palma de Mallorca. Från öns huvudstad går det ett veterantåg samt frekventa bussar till Sóller, som är en knutpunkt för utflykter till Tratamuntanabergens byar.



Kajak är en sport som allt fler turister väljer, för motion och naturkänsla.

Välj vattenvägen via Wiszla i Polen

Bred som en boulevard och otämd som vinden flyter floden Wiszla fram genom hela Polen. "Europas sista vilda flod" kallas den, med tanke på att den styr sin väg som den vill och inte (ännu) blivit reglerad av mänsklig hand. På vårkanten breder den ut sig för att vinterns isar ska smälta ner i Baltiska havet. På hösten smalnar den av i väntan på nästa årstid. Vi är här på försommaren och upptäcker vi den polska naturen från vilda Wiszla, både med kajak och i liten båt med motor.

Den första sträckan, från ordensborgen Malbrok, paddlar vi kajak på den mindre floden Nogat och glider ljudlöst fram genom ett Amazonasliknande landskap. Träden hänger sina grenar liksom gröna sammetsgardiner och mattor av vass växer fram på vardera sida om oss. Efter ett par

timmar stannar vi för lunch vid en sluss.

Maten är enkel utan finesser, men potatisen som simmar i sås smakar ljuvligt tillsammans det den syrliga vitkålssalladen, toppad med dill. Resan fortsätter på stora Wiszla utan större ansträngning. Vi smälter maten samtidigt som vi puttrar fram i en uppblåsbar båt. Det går i sakta mak och vi har gott om tid att vinka och heja på familjerna som fiskar och grillar längs flodkanten.

Res hit: Flyg till Gdańsk direkt från Stockholm (eller från Örebro med stopp i Köpenhamn). Ta tåg till Malbrok (ca 2 timmar) och kontakta den lokala turistbyrå för uthyrning av kajaker och båtar. För hemvägen kan ni gå iland i staden Tczew, där tågresan tillbaka till Gdańsk bara tar 1 timme.