

TREND 1: AKTIVITET

SÅ GÖR DU BORNHOLM

off season

Bornholm är inte bara sommar och sol och sköna bad längs silkeslena stränder. Åk hit under vår eller höst och hitta andra upplevelser som tar andan ur dig. M-magasins ekonomiexpert Birgitta Piper tar sig an Bornholm på samma sätt som hon väljer aktier. Hon plockar ut det göttaste, helt enkelt.



Njut på spa

Den Bornholmske Diamant Spa i Rønne är lyx för både kropp och själ. Bada växelvis i kallt och varmt vatten, ånga i bastuvärme, bli masserad och värmd av mjuka handdukar. Och så finns det champagne och annat läskande vid bassängkanten för livsnjutaren.
Mer info: bornholmhotels.dk



Yoga uppochner

I ett nydesignat gammalt is-hus (is som en gång behövdes att kyla nyfångad fisk) med utsikt över Östersjön gjorde jag mitt livs första yogapass. Tidigare har jag envetet hävdats att sådan långsamhet absolut inte passar mig. Men nu, inför alla kompisarna, kunde jag inte balla ur. Och se, det var skönt! Det var kul och för att vara nybörjare var min balans inte helt usel. Jag fick beröm av mina betydligt yngre och mer erfarna kamrater, som stod stilla som statyer i varje rörelse. Men att hänga mig uppochner i en sele fastsatt i taket? Nä, där gick gränsen, jag fick skrattanfall av att ens försöka, trots en hjälpande hand av behagliga instruktören **Trine Stender** på Svaneke Yoga. Den läckra lokalen ligger vid hamnen i pittoreska Svaneke, som sägs vara Danmarks vackraste handelsstad med sina korsvirkeshus huller om buller i ett nät av små gator och gränder där krogar och allsköns butiker trängs sida vid sida. Som hämtat ur en sagobok.

Mer info: svanekeyoga.dk

Bli mindful på stranden

Jag provade en guidad träning i mindfulness bland höga klitter och på en friskt blåsig strand i Dueodde på södra delen av ön. Stressen rinner av dig precis som den finkorniga sanden, som en gång användes för att mäta tiden i timglas. Guiden **Hanne Sonne Poulsen** vill med sitt Balancebasen erbjuda ett lugn i vardagen. Enkla övningar i mindfulness kombinerat med själva naturupplevelsen lindrar stress.

Mer info: balancebasen.dk



Kolla på glas-godis

Ugnarna brinner mitt inne i affären i **Pernille Bülow**s glashytte på Brænderigængen 8, mitt i Svaneke. Här ligger färgglatt handblåst glas av alla de sorter som plockgodis, skavfötters med burkar och paket med hemmagjord svart lakrits efter unikt Bornholmsrecept.

Mer info: pernillebulow.dk



Foto: Per Erik Tell

Testa klättring

Klippklättringen tar andan ur dig. Du är självklart säkrad av linor och instruerad av erfaren specialist från Bornholms Outdoor-center. Du tar dig uppåt i ett hisnande högt granitbrott, strax intill den lilla fiskebyn Vang. Det här är faktiskt ett utmärkt äventyr inte bara för dig utan även för halvstora barnbarn. Från byn Vang leder för övrigt en gångstig längs havet rakt upp till Bornholms yttersta spets, till Hammershus, byggt 1260, en av Nordeuropas största medeltida borgruiner.

Mer info: bornholmsoutdoorcenter.dk



Vandra i Ekkodalen

Ta en skön, lång vandringstur i skogen i området Almindingen där du passerar rester av Gamleborg från vikingatiden 770-1050 e. Kr. Ner till Ekkodalen, som heter just så eftersom man på ett visst ställe kan få ett häftigt eko. Som slutkläm på detta traskande är det ett absolut måste att äta smaskig lunch och sedan ta en kopp varm choklad hos charmiga krögarfamiljen Froberg-Dahl, Christian och Joan och deras dotter Ida i det fiffigt namngivna Café Genlyd.

Mer info: ekkodalshuset.dk



Hurra, vilken skaldjursbuffé!

Den gigantiska fisk- och skaldjursbuffén på Radisson Blue Fredensborg Hotel i Rønne blir ett lysande avslut på detta 3-dygns-frosseri för kropp och själ. Vårt hela resan! Herrejösses vilken upplevelse det var att få sätta tänderna i den jättelika och mest fullmatade färskaste fisk- och skaldjursbuffé jag någonsin upplevt. Jag nästan dog av vällust av detta delikata skrovsmål av högsta gourmetklass i denna restaurang vid havet i Rønne.

Mer info: radissonblu.com



Ännu mer Bornholm



Bornholms Kunstmuseum.

Budget-tipset!

Boka gärna någon form av paketresa som omfattar både aktiviteter, hotell och färjebiljett, det kan löna sig. Dessutom kan det gå att pruta på priset, har jag hört en liten fågel viska i mitt öra.



Gourmet-paketet

Gaarden, Bornholms Madkulturhus i Melsted är en bra utgångspunkt för en gourmettur till några av Bornholms kända matproducenter och många prisade restauranger, gaarden.nu Bornholm har på senare år blivit något av ett kulinariskt Mecka, där även Michelinstjärnbestrodda Köpenhamnskockar öppnat "filialer" och som satsar på råvaror från ön. Bland dessa krogar finns Kadeau, som ligger vid Bornholms sydkust nära Vestre Sömark, kadeau.dk

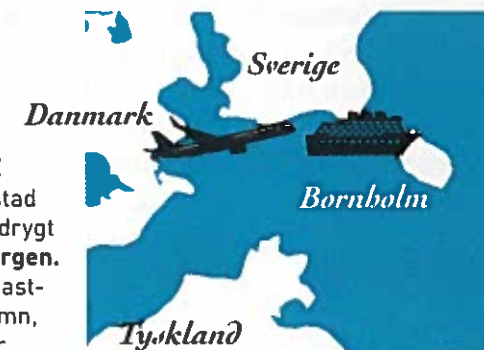


Politik-paketet

Ett kul inslag är det Bornholmska plagiatet av svenska Almedalsveckan som i sin danska version kallas Folkemødet. En politikerfestival som drar allt större publik och som äger rum i mitten av juni i Sandvig/Allinge, brk.dk/folkemoedet

Natur-paketet

Naturupplevelsepaket finns det många av. Exempelvis Bisonsafari, bornholm.info/moed-en-bison Eller en guidad vandring i den djupa förkastningssprickan Svartingedalen i Hasle. En tät ravin med eget mikroklimat, kantad av tvärhöga granitväggar. Ett stycke dold natur som barn inte oväntat döpt till "Hobbitdalen".



Ta dig hit

Färjan från Ystad till Rønne tar drygt en timme, **faergen.se** Flyg från Kastруп, Köpenhamn, tar 35 minuter.

Kulturpaketet

Turistbyrån Destination Bornholm i Rønne hjälper gärna till med förslag på olika upplevelsepaket. I ett kulturpaket kan till exempel ingå:

1. Rønne Theater som är Danmarks äldsta ursprungliga fortfarande fungerande teater. En urcharmig teater från 1823 i en fyrårigad korsvirkesgård, där man får guidning genom hela byggnaden både framför och bakom scen, bornholmsteater.dk
2. Besök på Bornholms konsthantverkscentrum, Grønbechs Gård i Hasle, med samlingsutställningar med Bornholms aktiva konsthantverkare, groenbechsgaard.dk
3. Samt - tycker jag - höjdpunkten av alla höjdpunkter: Ett besök på Bornholms Kunstmuseum, en "henrivande" upplevelse. Denna byggnad från 1993, och som byggdes ut 2003, ligger med sin makalöst häftiga arkitektur och sina 4 000 kvadratmeter, fördelade på tre nivåer, insmugen som ett gråvitt massiv på Helligdomsklipperne i slutningen ner mot havet strax utanför Gudhjem. Lokalerna är magiska, med en uråldrig källa som man låtit springa upp genom ett stengolv och som sedan rinner som en rännil genom hela museet neråt för att slutligen mynna ut i naturen. Konsten är förstklassig, både den permanenta utställningen, som omfattar kända danska konstnärer som verkat på ön, och de tillfälliga utställningarna, bornholms-kunstmuseum.dk

Vill du veta mer? På Destination Bornholms webbplats, bornholm.info, kan du leta aktiviteter och paketförslag. Bornholms Guide & Gruppeservice har också förslag på olika arrangemang, teambornholm.dk