




POLENS RIVIERA

Klassiska badorten Sopot lockar både med gourmetmat och hälsosamma spavistelser. Häng med på en cykeltur längs några av Östersjöns skönaste stränder.

text MIKAEL PERSSON





Somriga ströget Monciak går hela vägen till havet.

SOPOT, MITT EMELLAN Gdansk och Gdynia. Luft mättad av salta. Lätt vinddrag genom håret. Den cyklande guiden Sebastian Małyszczuk har just tagit täten genom den stad som flest polacker drömmer om att få bo i. Varför är inte svårt att förstå. I Sopot varvas klassiska hotell och kasinon med gourmetmat och inbjudande kaféer. Vederkvickande spa och hälsobringande källor följs av några av Östersjöns mest ikoniska sandstränder. Dessutom kilometer efter kilometer av inbjudande promenadstråk och cykelvägar.

– Vänster, höger. Nedanför backen vänster på nytt!

Sebastians rop stakar ut riktningen. Sopot består till 60 procent av park och skog, grönska som spiller ut här och där. Överallt syns stiliga jugendvillor med romantiska burspråk, torn och turetter.

Längs stranden reser sig två massiva byggnader. I söder Sheraton. I norr palatsliknande Grand Hotel vars gästlista spänner från Marlene Dietrich och Greta Garbo till Prince, Boney M och Annie Lennox.

I DRYGT HUNDRA år har vykort stämplade i Sopot signalerat det ljuva livet. Hälsningar från 1800-talets societet som anlände med tåg från Sankt Petersburg och Berlin för att dricka brunn och gå på stärkande promenader. Triumferande utrop då sekelskiftets europeiska grädda kasserade in högvinster på det nyöppnade kasinot eller spenderade dagarna med att lyssna till Wagner och Verdi på skogsoperan, Opera Leśna. En scen som på 1970- och 1980-talen även drog till sig blickarna från miljontals tevetittare då Sopot stod som värd för Intervision Song Contest, en slags östeuropeisk motsvarighet till Eurovision. Även efter järnridåns fall behöll stans varumärke sin glans och attraktionskraft.



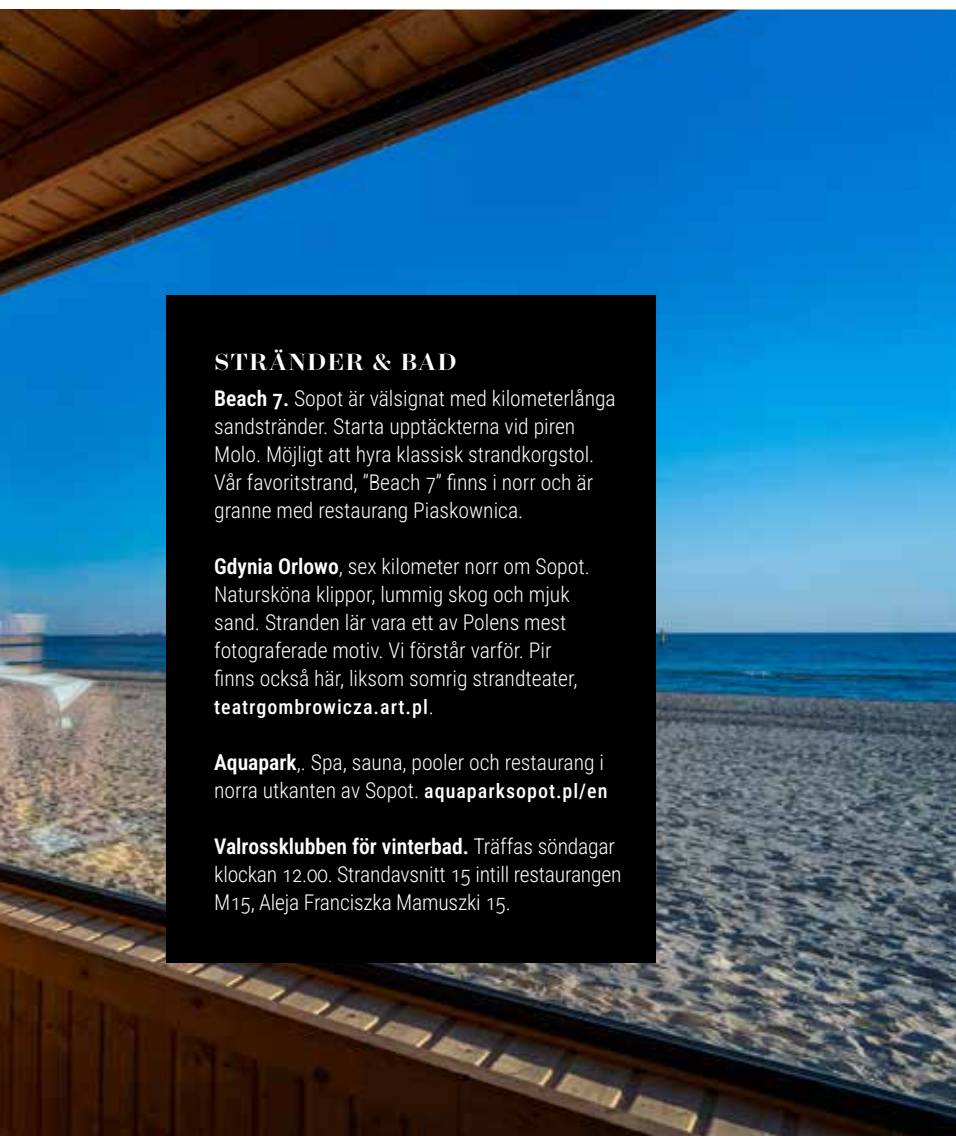
”I drygt hundra år har vykort stämplade i Sopot signalerat det ljuva livet.”



Sekelskiftesflärd.
Gamla spapatsetet,
Dom Zdrojowy.



Sopot är välsignat med kilometerlånga sandstränder.



STRÄNDER & BAD

Beach 7. Sopot är välsignat med kilometerlånga sandstränder. Starta upptäckterna vid piren Molo. Möjligt att hyra klassisk strandkorgstol. Vår favoritstrand, "Beach 7" finns i norr och är granne med restaurang Piaskownica.

Gdynia Orlowo, sex kilometer norr om Sopot. Natursköna klippor, lummig skog och mjuk sand. Stranden lär vara ett av Polens mest fotograferade motiv. Vi förstår varför. Pir finns också här, liksom somrig strandteater, teatrgombrowicza.art.pl.

Aquapark. Spa, sauna, pooler och restaurang i norra utkanten av Sopot. aquaparksopot.pl/en

Valrossklubben för vinterbad. Träffas söndagar klockan 12.00. Strandavsnitt 15 intill restaurangen M15, Aleja Franciszka Mamuski 15.

– Vid millennieskiftet skulle hela Polen hit. Jetset, musiker, konstnärer, säger Sebastian då vi stannat våra cyklar intill stans hästkapplöpningsbana.

Självt minns jag tidigt 00-tal då staden kallades för Polens Riviera och ett nordligt Monte Carlo. En smula överdrivet kanske, men kul var det och nästan omöjligt att inte ryckas med i den allmänna festyran som rådde på Sopot's klubbar, som legendariska Spatif. Idag har det riktigt heta nattlivet flyttat till Gdansk's klubbar medan Sopot för tillfället känns småstadsmässigt fridfullt.


Stadens popularitet är orubblig. Samtidigt försöker Sopot medvetet distansera sig från ryktet som partydestination till förmån för bad, spa och hälsa.

TIDIGT 1800-TAL UPPTÄCKTE den franska armläkaren Jean Georg Haffner en mirakelgörande källa 800 meter under markytan. Blandningen av bromid-jodidlösning, magnesium och kalium anses ha läkande effekt på alltifrån inflammerade muskler till hudproblem och allergier. Då resten av Napoleons armé tågade vidare blev Haffner kvar och öppnade inom loppet av två år både badinrättningar och spa.

– Ta ett djupt andetag och du lever längre, uppmanar Sebastian då vi just parkerat cyklarna bortanför Balneologiska institutet, före detta Pommerns reumatologiska centrum. >

Mitt i Sopots grönska. Skogsoperan, Opera Leśna.






Fridfulla kvarter, praktfulla hus.



Kring Sopot finns mycket fina cykelbanor.



”Med tanke på att vi cyklar nära ett storstadsområde med runt en miljon invånare, förvånar känslan av orörd natur.”

Runt en svampliknande kiosk sitter folk på rad och andas källans ångor under meditativ tystnad. Kuren sägs vara vederkvickande för både kropp och själ. Kanske är det just därför som de följande uppförsbackarna upphör att utmana lungor och lår.

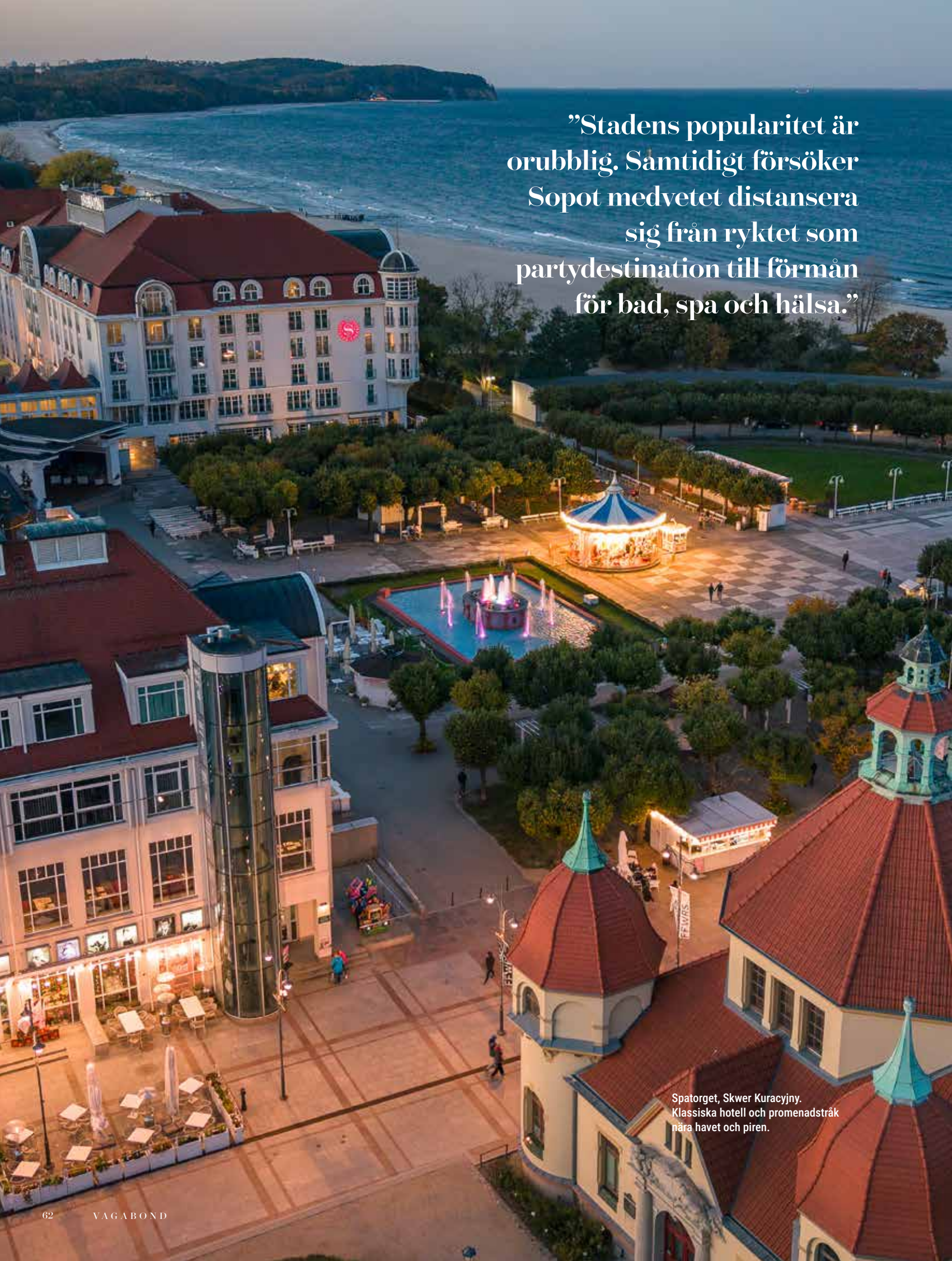
Med tanke på att vi cyklar nära ett storstadsområde med runt en miljon invånare, förvånar känslan av orörd natur. I stället för biltrafik och annat mänskligt buller följs vår färd av trummande hackspettar och försynt fågelsång. Bäcker porlar försiktigt genom bokskogen. Under kilometern framöver syns inte en människa inom synhåll. Tills vi skymtar havet.

– Hit brukar jag komma med min familj för att strosa runt och ha det gott, säger Sebastian.

I fjärran syns Gdynia-Orlowos ockrafärgade klippor och åt andra hållet Gdanskens hamnkranar och historiska hus. Mellan de båda städerna ligger även Sopot's strandentré nummer 15. Platsen där traktens vintersimmare, ”valrossarna”, och alla andra som har lust, samlas i gryningen för bad och yoga. Inte sällan i sällskap av uppmuntrande toner från ett piano, placerat på stranden. Det ska vara gott att leva. Och det är det i Sopot. 📍

LÄS VÅR GUIDE TILL SOPOT

PÅ NÄSTA UPPSLAG ➡➡



”Stadens popularitet är orubblig. Samtidigt försöker Sopot medvetet distansera sig från ryktet som partydestination till förmån för bad, spa och hälsa.”

Spatorget, Skwer Kuracyjny.
Klassiska hotell och promenadstråk
nära havet och piren.

GUIDE TILL SOPOT

RESA DIT

Båt: Smidigt att nå Polen med nattfärja. Stena Line trafikerar färjelinjen Karlskrona–Gdynia och Polferries Nynäshamn–Gdansk. Sopot ligger 20 minuter med tåg från Gdansk och Gdynia.

Flyg: Närmsta flygplats finns i Gdynia. Taxi därifrån till Sopot cirka 80 zloty. Ryanair flyger direkt till Gdansk från Stockholm, Göteborg, Växjö och Skellefteå. Wizz Air från Stockholm, Göteborg och Malmö. LOT från Stockholm och Köpenhamn via Warszawa.

Tåg: Sopot's järnvägsstation ligger strategiskt vid gågatan Bohaterów Monte Cassino och bara en kort promenad från strand och hav. Lokaltågen SKM (skm.pkp.pl) är smidigaste färdstället i trestadsregionen Gdansk-Gdynia-Sopot. Avgångar var 10:e minut. Köp biljett i automat och stämpla så fort du klivit ombord. Ofta kontroller! Även PKP:s snabb- och expresståg till polska storstäder stannar i Sopot.

TA SIG RUNT

Sopot är behändigt litet. Lätt att ta sig runt till fots. Taxi – välj fordon med väl synligt firmanamn och telefonnummer. 7,50 zloty i startavgift. Därefter 2,50 zloty per kilometer.



BO

Pensjonat Eden. Drygt 100-årigt pensionat i Villa Villekulla-liknande stil. Nära stranden och piren Molo. Dubbelrum från 900 kr.
pensjonat-eden-sopot.worhot.com

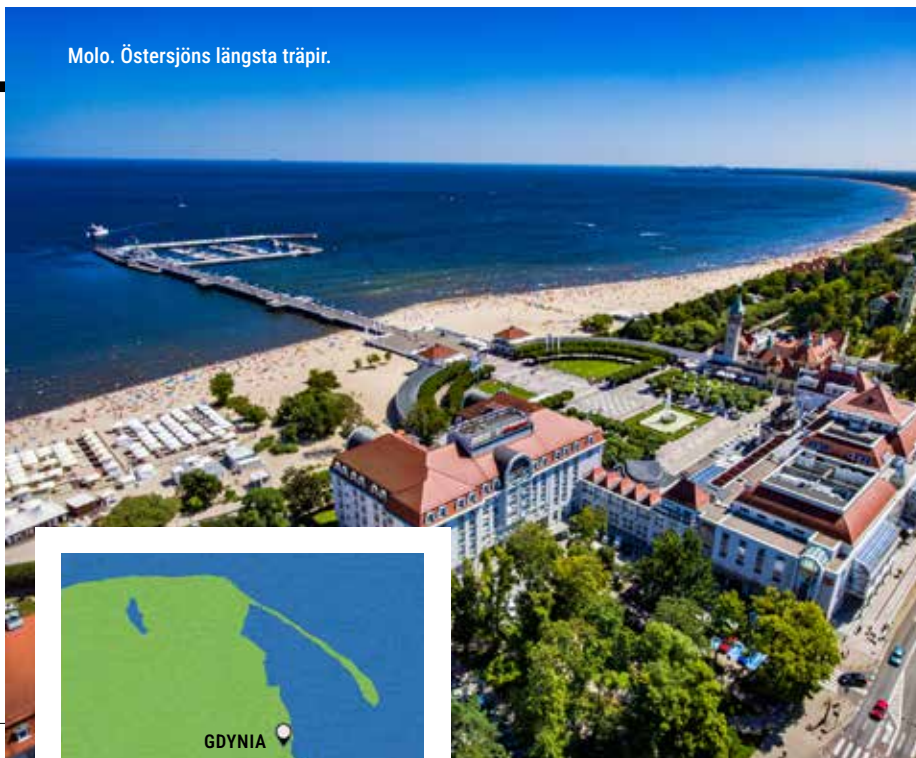
Sheraton. Nytt lyxhotell med strandläge och elegant spa. Dubbelrum från 2 000 kr.
mariott.com

Sofitel Grand. Palatsliknande hotell byggt på 1920-talet. Fulladdat med lyx och atmosfär. Privat strand. Dubbelrum från 2 000 kr.
sofitel.accor.com

Sopot Marriott Resort & Spa. Modernt och lyxigt vid prisade Mera Spa (se nedan). Vacker träbyggnad på stranden. Dubbelrum 2 000 kr.
sopotmarriott.pl

Mera Spa. Kompletta spa med havsutsikt. Vidlyftiga spapaketer och program.
mera-spa.com/en

Molo. Östersjöns längsta träpir.



ÄTA

Bar Przystan. Folklig och mäktig populär fiskrestaurang på stranden. Öppet året runt. Flundra, fish & chips med mera.
barprzystan.pl

M 15. Prisad strandfavorit. Stämningsfull miljö, högklassiga smakupplevelser. Polsk festmat, mycket fisk, men också veganskt liksom gourmetburgare och pizza.
m15.sopot.pl/en

Lentre Villes Restaurant. Palatsliknande villa från tidigt 1900-tal. Cigarrsalong, vinkällare, bar, bistro, restaurang och skön trädgårdsservering. Excellerar med polska och franska rätter. Populär söndagsbrunch. Prisat av bland annat Michelinguiden.
entrevilles.pl

Piaskownica, Beach 7. Blomstrande oas med allt från fika till fisk och skaldjur. Magiskt läge vid stranden Orlowo. Ligger några kilometer norr om centrum.
piaskownica-sopot.pl

Mamma Mia Cafe. Granne med turistbyrå. Ta hissen upp till tredje våningen och du erbjuds både hisnande utsikt, cappuccino, gräddbakelse och vatten från stadens hälsobringande källa.

Dworek Sierakowskich. Stämningsfull herrgård från 1700-talet. Förflutet som sommarresidens åt polsk adelsläkt. Nu kafé, konstgalleri och musikscen i ett. Klassisk musik på torsdagskvällar.

SEVÄRT

Molo, Östersjöns längsta pir. Byggt 1928. Stans populäraste promenadstråk under kvällarna. Mindre entréavgift under sommaren.

Fyren. Skapelse från tiden då Balneologiska institutets skorsten byggdes om och fick sällskap av både 136 trappsteg och utsiktsplattform med vidsträckta vyer.

Krokiga huset, Krzywy Domek. Sopot's mest fotograferade byggnad. Svensk anknäring genom konstnären Per Dahlberg.

State Gallery of Art, Panstwowa Galeria Sztuk. Sevärda utställningar i Sopot's karamellröda spahus. Regelbundna besök av internationellt kända författare och konstnärer.
pgs.pl

Opera Léсна, Skogsoperan. Amfiteater med plats för 5 000 gäster. Scen för både schlager, pop och klassisk musik.
operalesna.pl

AKTIVITETER

Cykla: I trestadsområdet Gdansk, Gdynia och Sopot finns ungefär tio mil cykelvägar. Undersök dem i sällskap av roliga och informativa Poland by locals, polandbylocals.com. Eller ge dig ut på egna upptäckter. Cyklar finns att hyra via Wypo Sopot, wypo.pl/en.

Vandringar: Flera korta vandringleder finns i området. Forest Spa Resort Trail leder till skogsoperan. Seaside Spa Resort Trail till sevärigheter längs kusten.

Mer info: polen.travel/sv, visit.sopot.pl