

# apollo

63 TIPS

*Krabiprovinsen  
och Koh Lanta*



# INNEHÅLL

Sol, bad och sport	4-9
Mat och dryck	10-19
Sevärdheter	20-26
Hälsa – avkoppling	27-29
Shopping	30-31





För en komplett familjesemester välj Apollo Mondo Family Resorts. Här finns både barnklubb och simskola! Läs mer på [apollo.se](http://apollo.se)

# SOL, BAD OCH SPORT



## 1.

### **Paddla kajak – nytta och nöje**

Grottor som man kan paddla igenom, mangroveträsk med rikt djurliv, intressanta klippformationer och stränder där du kan gå iland för att hämta andan en stund. Allt detta gör Krabiprovinnsen till det perfekta resmålet. Har du inte paddlat innan tar det säkert några timmar och kanske några oplanerade dopp innan du kommer in i rytmen, men sen brukar det gå som en dans. Efter en dag i kajaken har du som extra bonus fått motion för en hel vecka. Följ med en utflyktsarrangör om du inte är en van paddlare. De har kunskaper om tidvattnet och var du hittar de mest spännande platserna.

## 2.

### **Västra Railay – en vidsträckt dröm**

Stranden på Railay West nås med long-tailbåt från Ao Nanmao, Noppharathara, Krabi stad eller från Ao Nangs strandkant. Här kan du koppla av mellan hundra meter höga kalkstensväggar. Railay West har den längsta, bredaste och finaste sandstranden jämfört med närliggande Railay East och Phra Nang. När solen gått ner kan du ta dig till någon av strandrestaurangerna för att njuta av god mat och dryck medan du följer den spontana fotbollsmatchen på stranden.

## 3.

### Populärast i Ao Nang

Ao Nang-stranden är den mest omtyckta stranden. Det beror till stor del på att det härifrån avgår många longtailbåtar till de olika öarna runt om den vackra Krabi-provinsen. Båtbiljetter köper du i kuren ovanför stentrappan, ner mot stranden. Men passa på att ta ett dopp innan du far iväg.



### Lugn och skön strand

När du har passerat Ao Nang-strandens norra udde kommer du till Nopparatharastrandens lugna atmosfär. I slutet av stranden tar mangroveträsk och toppiga kalkstensöar vid. Stranden är välbesökt av lokalbefolkningen på eftermiddagarna då man ofta kommer hit för att ta en promenad eller samla färska musslor till middagen.

## 4.



### Promenad längs östra Railay

På andra sidan halvön, på den östra sidan, ligger den långgrunda stranden som kanske inte i huvudsak rekommenderas för sköna bad. Här njuter du istället av en promenad och ser hur mangroveträden fint inramar stranden. När tidvattnet försvinner blir hela stranden torrlagd med det finns gott om barer att besöka under tiden.

## 6.

### Vackra Kantiang Bay

Ligger i södra delen av Koh Lanta. Det finns butiker, restauranger och caféer. Här väntar en kilometerlång vit sandstrand med tropisk regnskog som kuliss. Simma ut från stranden och vänd dig in mot land – en vackrare vy får du leta efter! Det finns goda snorklingsmöjligheter från stranden.



## 7. Phra Nang – strand i världsklass

Phra Nang är rankad till en av världens finaste stränder enligt flera guideböcker. Sanden är finkornig, vattnet kristallklart och mäktiga kalkstensklippor reser sig mäktigt längs stranden och fortsätter ända ner till havet. Under en promenad mellan östra Railay och Phra Nang

kommer du passera en hel del imponerande grottor med vackra droppstensformationer. Har du tur ser du även några av alla de apor som hoppar omkring med förhoppningar om att få sno åt sig delar av din lunch.

## 8.

### En klätterhimmel

Kalkstensklipporna i Railay är rena drömmen för klätterfantaster. Folk från hela världen kommer hit för att följa någon av de över 600 lederna som finns här, där de mest lättillgängliga finns vid östra Railay. Det finns givetvis nybörjarkurser. Kostar 1000 baht för 4 timmar, en heldag kostar runt 1800 baht, utrustning ingår.



## 9.

### Golfsugen?

Skulle golfbegäret göra sig påmint, så finns en bana ungefär 25 kilometer söder om Krabi stad. Den heter Pakasai Country Club och anses vara helt okej. Bokar tid gör du enklast direkt med hotellet eller hos någon av de lokala utflyktsarrangörerna i Ao Nang. Det är krav på att ha med sig en caddie. Tanken är att de ska krydda rundan med lite extra "sanuk" – den thailändska känslan för humor. Var beredd på att de lever sig in i spelet till hundra procent och ofta blir mer besvikna än dig om du skulle råka missa en putt.





## 10.

### **På semestern ska jag börja jogga**

Låter det bekant? Då rekommenderar vi en runda längs stranden före kl. 8.00. Härligt frisk luft, trevliga omgivningar och ett avslutande dopp i havet. Fina joggingstråk finns runt Klong Muang beach och Nopparathara. Inga ursäkter längre, alltså...

## 11.

### **Titta på thaiboxning...**

Upplev nationalsporten thaiboxning på riktigt! Det finns arenor med matcher minst en gång i veckan på både Koh Lanta och i Ao Nang. Höjdpunkten är kvällens huvudmatch där ofta två boxare från olika provinser ställs mot varandra i en kamp där både pengar och ära står på spel. Kika in på Ao Nang Krabi Stadium för lite spänning. En vanlig biljett kostar runt 900 baht, ringside cirka 1500 baht.

## 12.

### **... eller träna thaiboxning**

Både i Ao Nang och på Koh Lanta finns möjligheten att prova på Muay Thai-träning. Våga dig upp i ringen och lär dig grunderna. Ett garanterat tufft pass får du på Ao Nangs Krabi Stadium för 400 baht.



# 13.

## Ta ett dykcertifikat

Det är betydligt behagligare att plaska runt i 25-gradigt vatten än i 15-gradigt. Så passa på att förverkliga en dröm på semestern! På 4-5 dagar kan du få ditt "Open Water Certificate" och se hur en helt ny värld öppnar sig. Du kan till exempel ta ditt cert på Kontiki Divers.

# 15.

## Något för romantiker

Det finns kanske ingen bättre tid att ta igen förlorad romantik eller kvalitetstid på tu man hand, än på semestern. Krabiområdet ger många tillfällen att göra något mysigt ihop och kanske kan en eftermiddagsutflykt till sagolika Tub Island vara någonting för er? Packa picknickkorgen full med sådant ni tycker om och fånga solnedgången från en filt över ett glas vin. Ni har nästan hela ön för er själva, vid lågvatten går det att promenera över till Chicken Island. Det känns snart som ni är de enda två i hela världen. Ni tar er hit med longtailbåt från Ao nang, Ao Namao-stranden eller från Nopparathara.

# 14.



## Är du dykare? Grattis!

För dig som redan dyker finns fantastiska turer till korallrev, vrak och mycket mer. Om du redan är certifierad men ändå känner dig lite ringrostig – följ med på en "Scuba Review". En dag när ni repeterar de praktiska och teoretiska bitarna, Kontiki Divers tar ca 4900 baht för en review.

# 16.

## Mai Keaw Cave

Koh Lanta är känd för sin unika hamoni, men för lite spänning ska du ta dig till den täta djungeln med höga träd och svajande lianer i öns kärna. Upptäck ett sceneri som taget ur Djungelboken på väg till öns största grotta, Mai Keaw Cave. En fascinerande droppstengrotta med vattenkällor. Till utrustning har du en pannlampa. Det här blir ett äventyr du inte vill missa!

# MAT OCH DRYCK



## 17.

### Läckerheter från havet

Lae Lay Grill ligger på en höjd, en bit bort från strandpromenaden i Ao Nang. Utsikten härifrån är fantastisk och middagen avnjuts bäst lagom till solnedgången. Alla möjliga läckerheter från havet finns på menyn, så detta är ett självklart tillhåll för fisk- och skaldjursälskaren. Från Ao Nang är det lättast att ta sig hit med restaurangens egen tuk tuk som samlar upp folk och helt sonika kör dem till restaurangen, gratis. Bra va!

## 18.

### The Last Fisherman

På stranden vid Golden Beach Resort hittar du restaurangen The Last Fisherman. Den här speciella restaurangen ligger mitt på stranden och har en läcker grillmeny och fin buffé. Kom gärna hit på kvällen och upplev den trevliga atmosfären och personalens uppräddanden.



## 19.

### **En tunnhårig jordgubbe?**

Nja, knappast. Sannolikheten är stor att du istället stött på en rambutan eller "ngâ" som den kallas på thai. Skalet äter man inte. Tryck till med tummarna på mitten av frukten så brukar den öppna sig utan problem. Fruktköttet har en angenäm smak av sött och syrligt.

## 20.

### **Thailands populäraste soppa**

Prova någon av sopporna med nudlar, kyckling eller räkor i en utsökt blandning av smaker. "Tom Yam Gai" är nog den mest älskade soppan i landet och på den lilla restaurangen Corner Bar på Klong Dao Beach kan du avnjuta den som en specialitet. Huvudingrediensen kyckling går att byta ut mot både räkor eller fisk, och passar alla utmärkt till smakerna av citrongräs, champinjoner, limejuice, fisksås och chili!

Adress: Klong Dao Beach, Koh Lanta.

# 21.

## Massaman curry

Om du tycker om smaken av kokosmjölk ska du absolut beställa in en Massaman. Fyllig rätt som kan ätas med eller utan ris som tillbehör. Har sitt ursprung i södra Thailand, men finns nu över hela landet.



# 22. Café Europa – mer än mat

En av anledningarna till att besöka Krabi stad är defintivt Café Europa. Här serveras skandinavisk mat, bland annat biffar och områdets största utbud av ostar. Men framförallt olika smörgåsar med allt möjligt gott på. De bakar själva det danska

rågbrödet och har också glutenfria alternativ. Passa på att rådfråga personalen om hur du bäst planlägger alla dina Krabi-måsten under besöket, de är gästvänliga och hjälper mer än gärna till med att lägga upp ett dagsprogram.

## 23.

### Middag på taket

Restaurang Echo ligger på taket av en ny byggnad i centrum. Här kan du avnjuta goda viner, drinkar och god mat. Välj bland vegetariska, thailändska och europeiska rätter. Echo finns i centrala Ao Nang, ca 100 meter från vattnet på vägen som går mellan Ao Nang och Nopparathara.



## 25.

### Pad Thai – nationalrätt

En av landets nationalrätter. Lika okomplicerad som god. Stekta nudlar med ägg, fisksås, tamarindjuice, chilipeppar, böngroddar och tofu. Som huvudingrediens kan du välja antingen kyckling, räkor eller det vanligaste alternativet i gemene thaikök – musslor.



## 24.

### Mysigt ställe

Njut av en enastående middag på en bakgata bortom Ao Nangs värsta kommers. Sawasdee erbjuder en mysig och lugn atmosfär där du bland annat kan få äta en ljuvlig barbequebuffé som du själv tillagar vid bordet. Missa inte att prova deras såser eller att lära dig att komponera ihop din alldeles egna papayasallad. Adress: 129 Moo 3. T. Ao Nang.

## 26.

### Bästa biffen

Divers Inn är en väletablerad restaurang som serverar utmärkt thailändsk och europeisk mat. Här hittar du några av de bästa köttretterna i Ao Nang. De har en stor salladsbuffé under lunch- och middagstid. Drivers Inn ligger 150 meter från McDonalds i Ao Nang.



## 27.

### Dags för en öl?

Singha, lejonölet, är en av de äldsta ölsorterna i Thailand och enligt många den mest "thailändska" ölen. Den är lite syrlig i smaken och passar utmärkt i värmen. Chang, elefanten, är en av Singhas största konkurrenter med sin fylliga smak och en alkoholhalt på 6,4 procent.

De flesta ölsorterna finns i två storlekar: 33 cl och 63-64 cl, en öl på 33 cl brukar kosta runt 70 baht.

## 28.

### Hemlig whiskey

Mehkong Whiskey är en myt-omspunnen dryck som har gjort sig populär hos både lokalbor och turister. Den framställs till 95 procent av sockerrör och till 5 procent av ris. Efter destillations-processen tillsätts en hemlig blandning av kryddor och örter. Alkoholhalten är 35 procent och trots vad namnet antyder ligger smaken faktiskt mycket närmare rom än whiskey. Många thailändare föredrar att dricka Mehkong med is och sodavatten eller med Cola.

# 29.

## Rosa äpplen

Under ett besök på marknaden kommer du stöta på en hel del frukter som alla sägs vara bra för någonting. Det fina rosa äpplet formad som en aubergine är extra spännande. Köttet är mycket saftigt och hjälper vätskebalansen på traven i värmen. Köps från små vagnar längs gatorna för runt 20 baht – uppskurna och klara.

# 30.

## Vin, med eller utan is?

Fin vinkultur har inte sitt ursprung i Thailand. Men vindrickandet börjar bli alltmer vanligt och i dag har flera provinser sina egna vinodlingar. Flera viner smakar helt okej och är klart värda en chans – Nakara till exempel som kostar runt 800 baht på restaurangerna.

# 31.

## Thailändska tacos

Tänk tacos så får du rätt associationer till hur Kanom Buang ser ut, men definitivt inte till hur de kommer att smaka. Det är små, krispiga pannkakor gjorda på rismjöl. Den söta varianten innehåller kokos och ägggula, den saltare kokos och salladslök. Serveras i gatuköken.





## 32. Utsökt mat med utsikt

Njut av en utsökt måltid med vy över havet och fina Lanta Noi. Papa Restaurant har ett perfekt läge inne i Saladan och är känd för sina läckra skaldjursrätter. De har även ett brett utbud av thairätter och europeisk mat.

Köttbullarna brukar vara populära bland barnen, medan musslorna i vinsås brukar bli en riktig hit hos vuxna. Men prata gärna med "Papa himself" för speciella rekommendationer.



## 33.

### Något sött efter maten

Mango och sticky rice – färsk mango med ris och kokosnötsås – är en klassisk thailändsk efterrätt som smakar fantastiskt gott. Serveras på restauranger, men även i gatukök. På thai heter rätten Khao Niaw Mamuang.



### Kaffesugen i värmen?

Varför inte prova det lokala iskaffet? Serveras från små kaffevagnar, på lokala kaffebarer och på vissa lokala restauranger. Starkt svart kaffe som blandas med lite socker, kondenserad mjölk och kardemumma. Serveras i ett glas eller mugg modell större som fyllts till bredden med is.



### Frukt är godis

Speciellt i Thailand. Färsk frukt säljs från små fruktvagnar som du hittar nästan överallt. Melon, ananas, mango och papaya är bara några av de sorter du kan köpa. Frukterna serveras i små påsar som kostar 10-20 baht styck, uppskurna och klara att avnjutas. Till vissa frukter får du en blandning av socker, salt och chili som tillbehör.

## 36.

### Chrunchy snack

Brukar du bli sugen på någonting sött under dagen – då ska du prova det lokala tilltugget friterade bananer. De är löjligt goda och håller dessutom blodsockret uppe. Chrunchy snack kan köpas i de flesta gatuköken och kostar ungefär 20 baht för en påse.



## 37.

### Annorlunda och exklusivt

Restaurangen Del Rocks Lounge @ Bar har ett koncept som är relativt sällsynt i Ao Nang. Atmosfären är exklusiv och maten likaså. Menyn innehåller annorlunda rätter och drycker med en märkbart exklusivare prägel. Allt från vegetariskt till köttretter av olika slag. Du hittar restaurangen i närheten av McDonalds, på huvudgatan.

## 38.

### Släck törsten med melon

Den bästa törstsläckaren i Thailand? Helt klart "watermelon shake" – vattenmelon, is och en liten tesked socker eller salt som mixas ihop. En välförtjänt belöning efter några timmars hårt solande och badande på stranden.

## 39.

### En helkväll på Eden

En liten bit utanför Saladan på Koh Lanta, vid Klong Dao, hittar du utsökta restaurangen Eden. Här får du en kväll med god mat och fantas-tisk service. På den digra menyn hittar du, förutom de smakrika thairätterna, ett stort utbud av europeisk mat. Här får du dessutom stans bästa biff! Komplettera gärna med ett gott vin från den generösa vinlistan.

# 40.

## Drunken Sailors

Är ett café som ägs och drivs av två systrar. Drunken sailors serverar det som kan vara öns bästa espresso och präglas av en härlig, avslappnad atmosfär. Menyn består av både thailändsk och västerländsk mat. Smörgåsarna håller toppklass och passar utmärkt som en lättare lunch. Det går också bra att byta böcker och koppla upp dig på deras trådlösa nätverk. De flesta kvällar är det dessutom filmvisning. Drunken Sailors ligger i Kantiang Bay på den södra delen av Koh Lanta.

Adress: 116 Moo 5, Kantiang Bay, Ko Lanta.

# 41.

## Kokospudding

Kanom Krok är en slags kokospudding som i princip bara tillagas och säljs i gatuköken. En "portion" med ungefär tio stycken puddingar kostar runt 15-20 baht. Glöm inte att ta bilder på den intressanta tillagningsprocessen!



# SEVÄRDHETER



## 42.

### What's a Wat?

Ett "wat" är ett område där män eller kvinnor kan bli vigda till munkar eller nunnor. I praktiken fungerar det oftast som ett tempel för buddhistiska högtider, för dagliga sammankomster, som munkarnas bostad eller som förvaringsplats åt religiösa skrifter. I princip har varje liten by i Thailand minst ett "wat". Festivaler arrangeras på tempelområdet och inte sällan har man en skola där munkarna agerar lärare och förbipasserande kan övernatta. Ofta är det inte mest intressant att besöka de största och mest välkända templen, utan snarare att besöka det lokala templet.

Tänk på att:

- det oftast inte är en inträdesavgift till ett tempel. De flesta besökare lägger ändå 20-50 baht i donationsboxarna.
- man tar av sig skorna innan man går in i ett tempel. Det anses olämpligt att träda på tröskeln, så undvik det.
- klä dig rätt vid tempelbesök. Kortbyxor av modell längre och tröja som täcker axlarna är att rekommendera.



## 43.

### Krabi stad

Upplev en typisk thailändsk småstad och tillika Krabiprovincens huvudstad. Här blandas små thailändska affärer med större varuhus och du kan lätt spendera ett par timmar med att promenera längs gatorna i centrum, insupa atmosfären och kika in i en eller annan butik. Det är sällan trafikljusen kan kvala in på sevärdhetslistan men i Krabi stad är det faktiskt så. Trafikljusen i korsningen Thanon Maharat och Thanon Sukhon pryds av statyer som föreställer grottmänniskor som bär ljussignalerna som enorma shoppingpåsar. För barnfamiljerna kan vi avslöja att det ligger ett kluster med leksaksaffärer på Thanon Maharat.



## 44.

### Tigergrottans tempel

Om du bara tänker besöka ett tempel när du är i Ao Nang så ska du välja Wat Tham Sua – Tigergrottans tempel. Tempelområdet består, förutom av detta stora skogstempel, av fantastiska grottor och boningshus för munkarna och nunnorna. Är det verkligen värt att gå de 1237 ojämna trappstegen upp till utsiktsplatsen? Absolut! Härifrån har du en storslagen vy. En klar dag kan du se flera mil. Wat Tham Sua ska inte förväxlas med ”Tigertemplet” där man kan träffa på levande tigrar – detta ligger i Kanchanaburiprovinsen nordost om Bangkok. Du tar dig enklast till Wat Tham Sua med taxi.



## 45.

### **Parkett solnedgången**

Solnedgången är fantastiskt vacker i Krabiområdet där stränderna pekar västerut. Sätt dig på någon av restaurangerna eller barerna på stranden, beställ något svalkande att dricka och bara njut.

## 46.

### **Beskyddande amulett**

Att bära en amulett är en djupt rotad tradition och de flesta thailändare äger flera amuletter. De sägs skydda mot sjukdomar, otur, onda andar och till och med mot pistolkulor. Amuletterna finns i olika storlekar och föreställer ofta Buddha. De kan vara gjorda av olika material men lera är det allra vanligaste. Besöker du Tigergrottans tempel har du möjlighet att titta närmare på amuletter i butiken på tempelområdet. (OBS! Det är olagligt att föra amuletterna ut ur Thailand. Vi rekommenderar att inte köpa amuletter.)

## 47.

### **Varma källor**

Krabis egna varma källor hittar du ungefär fyra mil söder om Ao Nang. Ta ett härligt jacuzzi bad i dessa naturens badkar som håller en temperatur på härliga 35–40 grader. I närheten ligger ”kristallsjön” – där källvatten har format en damm mitt inne i djungeln.

# 48.

## Nattmarknad vid floden

Här hittar du frukter du kanske aldrig sett förut och får en chans att smaka på utsökta lokala rätter. Varje kväll anländer nämligen gaturöken och dukar upp med plåtbord och plaststolar. Här serveras en av provinsens bästa "Som Tam" och även de thailändska pannkakorna "roti". Slå dig ner på någon av de små serveringarna, titta på folk och njut av stämningen. Nattmarknaden ligger på Thanon Maharat soi 10, nere vid floden i Krabi stad.

# 49.

## Charmig liten stad

Behöver du omväxling till sol och bad? Ta taxi till Lanta Old Town under en eftermiddag. Denna charmiga lilla stad har en härlig känsla av harmoni även om den fungerar som öns administrativa centrum. Strosa längs med den enda huvudgatan som på något märkligt sätt påminner om en Vilda Västern-film eller besök det kinesiska templet. En lunch eller tidig middag avnjuts med fördel på någon av de lokala restaurangerna.





## 50.

### Vem bor i de små husen?

Du har säkert sett dem – små miniatyrhus i dockskåpsstorlek som står i trädgårdarna utanför hotellet eller polisstationen. Nästan alla thailändare placerar ut ett andehus i samband med att de bygger en ny boning. Ju finare andehus, desto nöjdare blir anden och desto större chans att han väljer att förse det nya bygget med en stor portion tur. För att hålla anden på gott humör placerar man ut offergåvor – bland annat riswhiskey, blommor, cigaretter, sötsaker och läsk. Vill du ta en närmare titt på ett andehus? Fråga då i receptionen efter hotellets eget exemplar.

## 51.

### Marknaden i Saladan

Upplev Thailand på riktigt! Varje helg (lördag eller söndag) är det nämligen dags för marknad i Saladan. Kött, fisk, grönsaker, kläder och skor finns till försäljning i marknads-stånden. Du kommer förmodligen inte hem med fulla shoppingkassar, men du är säkert proppfull av nya intryck. Tänk på att man på lokala marknader av denna typ normalt inte prutar om priset. Du ser marknaden precis när du kommer in i Saladan.



# 52.

## Lokala marknader

Vid den stora moskén, som du finner på vägen mot Noppharathara, stax innan du svänger mot Krabi, hålls det varje vecka en lokal muslimsk marknad. Ett perfekt tillfälle att tillsammans med ortsborna gå omkring och titta på de lokala produkter som säljs. Här kan du smaka på olika unika thailändska specialiteter – om du vågar. Gillar du marknader finns det ytterliggare en på vägen ut från Ao Nang, en gång i veckan. Den hittar du till genom att ta vägen förbi McDonalds och sedan fortsätta till fots i cirka tjugo minuter.

# 53.

## Spå din framtid

På varuhuset Vogue på Maharat Road i Krabi stad kan du prova på en gammaldags spådomsmaskin som står på avsatsen mellan första och andra våningen. Fem baht sätter hjulet i rullning och gör att Buddhafiguren pekar ut ditt nummer. Spådomen hittar du i de nummerade duvhålen i den nedre delen av maskinen. Du får be någon att översätta åt dig, eftersom spådomarna endast står skrivna på thai och kinesiska.





# 54.

## Lanta Animal Welfare

Besök en plats fylld av kärlek och hopp! Ett ideellt drivet hjälpcenter för Koh Lantas djur. Här möter du människor med stort hjärta som ägnar sin tid och uppmärksamhet åt de djur som behöver hjälp här på ön. Du är mycket uppskattad som gäst här, både av personalen som gärna visar dig runt, men även av våra fyrbenta vänner som självklart blir lyckliga av lite extra kärlek och kanske en promenad på eftermiddagen. Lanta Animal Welfare håller öppet dagtid och är helt gratis att besöka.

Adress:  
Lanta Animal Welfare  
629 Mo.2, Koh Lanta, Krabi.  
Tel: +66 (0)843 044 331

# HÄLSA – AVKOPPLING



## 55.

### Ta hand om kropp och själ på semestern

Thaimassagen, Nuad Bo´Ran, är en uråldrig thailändsk tradition vars syfte är att läka både kropp och själ genom stretching, djupmassage och akupressur. En thaimassage som utförs på traditionellt vis ska vara långsam. Ofta tar det mer än två timmar för massören att arbeta sig igenom hela kroppen. Nuad Bo´Ran inkluderar, förutom själva massagen, även yoga och meditation och har inslag av kinesiska och indiska läkeörter. Priserna varierar men räknas med 500 baht och uppåt för en timme.

## 56.

### Dreamy Spa – Koh Lanta

Ligger vid Long Beach, strax utanför Saladan och är ett av Koh Lantas mest omtyckta spacenter. Här finns trevlig och tillmötesgående personal som alltid ser till att du känner dig varmt välkommen. Det finns bland annat hudbehandlingar för dig som har varit för länge i solen. Prova gärna deras shoulder and back massage. Du hittar lättast hit med taxi eller tuk tuk.

Adress: 305/15 Moo 3 Saladan.

# 57.

## Gör ett klipp!

Är du inte alltför nogräknad med frisyren finns det pengar att spara genom ett besök hos frisören under semestern. Priserna ligger mellan 15 och 50 svenska kronor hos en lokal inrättning. De allra billigaste erbjuder dock endast en frisy.

# 58.

## Massage på stranden

På strandpromenaden finner du flera massageställen. Just här hittar du faktiskt några av Ao Nangs billigaste och bästa massörer. Ta plats i bungalowen, blicka ut mot havet och unna dig en skön Aloe Vera-massage efter en dag i solen. De erbjuder allt från traditionell thaimassage till fotmassage och pedikyr eller manikyr. Priset är omkring 200 baht för en timme.





# 59.

## Waree Raksa Hot Spring Spa

I Klong Thom-distrikten väntar ett spa med underbara varmvattenkällor. Åk hit och njut av det vackra landskapet och lugnet medan du mottar en traditionell thaimassage. Blanda sedan en egen bodyscrub bestående av riskorn, tamarind och kokosolja som ger dig en silkeslen hy. Lägg dig sedan i den varma poolen med thaiörter som alla är hälsosamma för

kroppen och njut av den behagliga temperaturen på omkring 37–40 grader. Kontak-ta din resedare för pris och bokning. Transport ingår. Åker du hit på egen hand så är det lättast med hyrbil.

Adress: 119 M.2 T. Aonang, Muang, Krabi.  
Tel: + 66 (0) 75 637 130.

# SHOPPING



## 60.

### Fynda i Krabi stad

Du hittar kanske inte det senast modet från Paris här, men om du tar dig tid att gå runt och titta i butikerna, så kan du göra riktiga fynd. Gatorna är fyllda med små butiker som säljer allt från väskor, kläder och skor till husgeråd och leksaker. På vägen mellan Krabi stad och flygplatsen trängs tre stora varuhus Big C, Tesco Lotus och Outlet Village. Speciellt Outlet Village har ett stort utbud av märkeskläder, golfartiklar och badkläder av alla slag.

## 61.

### Syna priset på glasögon!

Börjar det bli dags med nya glasögon? Passa på här i Thailand. Det är toppkvalitet och dessutom med prisnivåer som ligger långt under de svenska. Även slipade solglasögon finns till bra priser.

Exempel på bra optiker:  
I-Glasses, Ao Nang.  
S.K. Optik, Koh Lanta.

## 62.

### Nattmarknaden i Krabi stad

Upplev det äkta Krabi och besök nattmarknaden i Krabi stad. Lokalborna kommer hit enkom för marknaden och handlar till sina restauranger och hem. Du kan köpa frukt och grönsaker, och bjuda smaklökarna på en ny upplevelse från något gatukök. Ibland anordnas också uppträdanden här. Marknaden finns i Krabi stad, fredag-söndag kl. 17.00–22.00.

## 63.

### Skräddarsytt

I Thailand är det billigt att få kläder uppsydda. Har du en speciell klänning du drömt om? Kanske en kostym till nyår eller en finskjorta som skulle passa bra på jobbet? De skickliga skräddarna hjälper dig genom djungeln av mönster och tyger för att hitta exakt det du vill ha. På bara några få dagar har du ett uppsytt plagg helt efter dina mått och önskemål. Några exempel på bra skräddare i Ao Nang och Koh Lanta:

Carters Fashion, Ao Nang,  
tel: +66 (0) 75 638 269

Kings Fashion, Ao Nang,  
tel: +66 (0) 75 638 067

Mikes Collection Ao Nang och  
Koh Lanta, tel: + (0) 66 83 106 6606

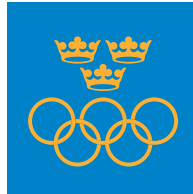


Gilla oss på Facebook och få  
de senaste nyheterna, inspiration  
och en massa bra erbjudanden.  
[facebook.com/apollosverige](https://facebook.com/apollosverige)

Du kan också resa med oss jorden runt  
på Instagram. Där får du våra bästa tips  
och kan dela med dig av dina egna.  
Fråga din reseledare hur du går till väga.  
[instagram.com/apollosverige](https://instagram.com/apollosverige)

apollo 

OFFICIELL LEVERANTÖR



**Vi stödjer svenska OS-truppen**

Apollo är officiell leverantör av olympisk camp och  
träningläger till Sveriges Olympiska Kommité