

# ENJOY

MAGAZINE

GOLF, EVENTS & TRAVEL



**/MEDELHAVETS  
MAT & DRÖCK**

**/RESE TIPS**

**HEMLIGHETEN  
BAKOM FRISKT  
ÅLD RANDE**

**GOLFKORTET  
FÖR TJEJER**

**UPPTÄCK ALLA  
VÅRA SAMARBETS-  
PARTNERS**

# VÄLKOMMEN TILL ENJOY THE GOOD LIFE

ANSVARIG UTGIVARE: SUSANNE GRAF

04/ HOOKS HERRGÅRD

08/ GOLFKORTET FÖR TJEJER

09/ UPPTÄCK ALLA GOLFBANOR  
SOM INGÅR I GOLFKORTET

32/ MEDELHAVETS SMAKER

40/ AKTIESLAGET SAM-  
ARBETAR MED GREEN QUEENS  
& TJEJTOUREN

42/ PÅ RESA GENOM SPANIEN

48/ ESTLAND - PERFEKT FÖR EN  
GOLFWEEKEND

54/ TA HAND OM DIG - MÖT LENA  
KULESH



# Play

Boende i Superior Double ✓

Trerätters middag ✓


Frukostbuffé ✓

Greenfee 18-hål ✓

Paktpris från

**2580:-**

ankomst söndag-tisdag



Boka vårt kompletta  
golfpaket med boende,  
mat och greenfee för en  
helhetsupplevelse hos  
oss på The National.

# Stay

THE  
NATIONAL





# HOOKS HERRGÅRD

*Tre mil söder om Jönköping ligger Hooks Herrgård, en personlig favorit när jag bokar en golf och spa helg. Redan när jag svänger av mot herrgården infinner sig ett lugn som är svårt att beskriva, det känns nästan som att komma hem. Herrgården är otroligt vacker, allt är välkött och inbjudande.*

TEXT: SUSANNE GRAF FOTO: HOOKS HERRGÅRD

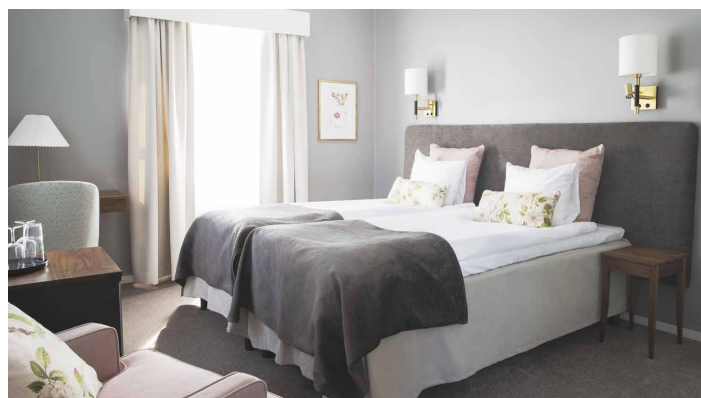
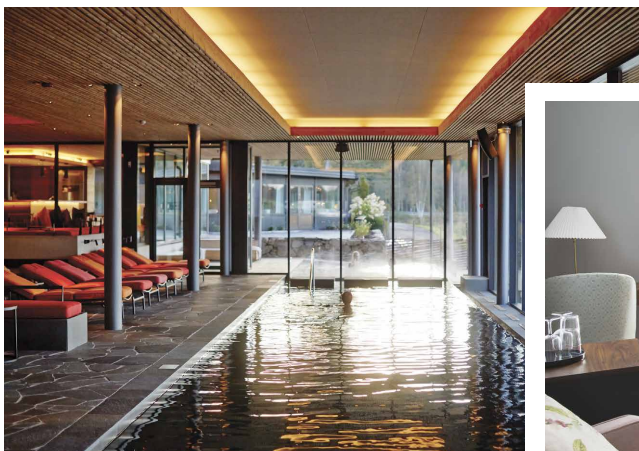
**Hooks Herrgårds** historia går tillbaka flera sekel. Jag förundras alltid över att man lyckats bevara så mycket av den historiska känslan samtidigt som man hela tiden bygger ut, renoverar, fräschar upp för att möta dagens önskemål från oss besökare.

Anläggningen består av en huvudbyggnad med flera flyglar. Det finns även en "nyare" hotell del med dubbelrum, i direkt anslutning till padelbanan.

I huvudbyggnaden finns, förutom salonger och en välsorterad bar, en restaurang med utsikt över den vackra Hokasjön. Här serveras mat i toppklass till middagen och en enastående

frukostbuffé på morgonen. Den stora spaavdelningen bjuder in till avkopplande bad i varma och kalla källor, olika behandlingar och självklart möjligheten att ta ett dopp i sjön om man känner för det.

Golfen spelar man på någon av anläggningens två 18-hålsbanor, eller varför inte båda. Personligen älskar jag Skogsbanan. Till säsongen 2024 har banan genomgått stora förändringar för att vara mer öppen och lyfta fram det småländska landskapet med ljung, lingon- och blåbärsris. Det ska bli spännande att få spela den vid nästa besök.





Parkbanan är nog en av Sveriges vackraste golfbanor med Hokusjön som sällskap på flera av hålen. Även golfcentret har fått ett rejält lyft till kommande säsong med utbyggnad av golfshop och restaurang. Bistron har fått en ny inglasad veranda samt en större terrass med grillplats.

Men även om allt verkligen är i toppskick på Hooks Herrgård är det nog den fantastiska servicen som gör att man återvänder år efter år. Jag blir alltid lika fascinerad över hur väl varenda gäst blir bemött, hur alla frågor besvaras på ett lösningsorienterat sätt. Här gör man verkligen allt för att alla ska känna sig välkomna och njuta av sin vistelse.

Om ni vill ha något att se fram emot, boka ett golfpaket på Hooks Herrgård 2024, det ska jag.





# En resort med något för allas tycke och smak

Under många år har familjen Gibrand haft en tydlig vision om att bygga en dröm Resort. Och genom ett par noga utvalda aktiviteter som smälter in i trivsamma miljöer där man kombinerar hög servicenivå med kvalité har Resorten hittat sin rätta form. En Resort med en känsla av semester. Med flera aktiviteter. Och allt på en plats.

I våra golfpaket kan ni njuta av golf, god mat och lyxig övernattnig vid foten av natursköna Söderåsen 10 minuter från centrala Helsingborg. På Lydinge bor du i anläggningens hjärta som omringas av gemyttlig golf, fina smaker i restaurangen och varför inte passa på att njuta en stund i relaxen.

LÄS MER OCH BOKA PÅ [LYDINGE.COM](https://www.lydinge.com)

**Lydinge**  
RESORT

HOTELL – SPA – GOLF – PADEL – RESTAURANG – KONFERENS

# ETT GOLFKORT EXKLUSIVT FRAMTAGET FÖR ALLA GOLFANDE KVINNOR

## 50% PÅ GREENFEE PÅ NYA FAVORITBANOR

Upp till 50% på greenfee eller 2 för 1 på över 100 utvalda golfbanor och golfanläggningar!

## BILLIGARE GOLFPAKET OCH BOENDE

Med ditt golfkort får du reducerat pris på golfpaket och boende vid golfbanan!

## ERBJUDANDEN UTANFÖR GOLFBANAN

Ta del av event och tävlingar samt erbjudanden gällande inomhusgolf, kläder och privatlektioner!

## ALLA ERBJUDANDEN TILLGÄNGLIGA ENKELT I MOBILEN!

Vårt golfkort finns alltid nära till hands i din telefon! Genom appen får du uppdaterade erbjudanden och du kan enkelt se vilka förmåner du använt. Du får också notiser när nya erbjudanden adderas.

Öppna appen Cardskipper på din telefon och välj golfkortet. Leta upp aktuellt erbjudande i listan och visa upp erbjudandet på golfklubben där de bockar av att erbjudandet är använt. Sen är det bara att börja golf!

### **Green Queens Golfkort kostar bara 695 kr!**

En summa du snabbt tjänar in genom att använda dina erbjudanden. Kortet är digitalt och finns alltid tillgängligt i din telefon!

Genom att köpa Green Queens Golfkort får du massor av grymma erbjudanden från våra samarbetspartners så att du kan spela golf oftare och till ett förmånligt pris!

Köp kortet och se alla erbjudanden på  
[www.greenqueens.se](http://www.greenqueens.se)





# LÅT OSS PRESENTERA ALLA FANTASTISKA GOLF- BANOR & ANLÄGGNINGAR SOM FINNS MED PÅ GOLFKORTET FÖR TJEJER



*Här spelar ni med 50 % reducerad greenfee och/eller bokar golfpaket med 20-25 % lägre pris. Ett riktigt stort tack alla partners som, tillsammans med oss, jobbar mot att det ska vara lika många kvinnliga som manliga golfspelare i framtiden.*

*Stort tack för samarbetet mot det gemensamma målet:  
Lika många kvinnliga som manliga golfspelare.*



**Ekerum Resort,  
20% rabatt på golfpaket 2 gånger!**

Ekerum resort Öland, 20% på golfpaket, 2 tillfällen, alla dagar.



**Himmelsby Spa & Konferens,  
20% rabatt på boende**

20% rabatt på boende i dubbelrum inkl. SPA-entré, övernattnin g& frukostbuffé. Ord. pris 2800 kr för två vardagar, 3200 kr fredag-lördag samt lördag-söndag. Ert pris 2240 kr för två vardagar, 2560 kr fredag-lördag samt lördag-söndag.



**Landeryds GK,  
20% rabatt på golfpaket**

Landeryds GK, 20% rabatt på våra Golfpaket med ett glas bubbel efter en av rundorna.



**Lindesberg Golf & Hotell,  
20% rabatt på guldpaketet**

20 % på Guldpaketet, vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



**Lundsbrunn Resort & Spa,  
20% rabatt på golfpaket**

Vi erbjuder tillsammans med Lundsbrunns GK 20 % på Golf- & Spapaket. Erbjudandet gäller hela säsongen, 1 maj-31 oktober (exkl. 1-10 augusti). Gäller vid 1 tillfälle.

## *Erbjudande på golfpaket och boende*



### **Lydinge Resort, 20% rabatt på golfpaket**

20% på golfpaket. Golfpaket 1 dygn med 2 greenfee, 3-rätters middag, logi och frukost. Gäller vid ett (1) tillfälle, alla dagar hela 2024.



### **Mauritzberg Slott & Golf, 20% rabatt på golfpaket i ett premium- rum eller svit**

Erbjudandet gäller ankomster måndag till torsdag mellan den 22 april och 27 juni 2024, exklusive den 30 april samt den 8, 9, och 5 juni.



### **Nyköpings GK, 25% rabatt på golfpaket**

25% på ett golfpaket i anläggningens eget boende, vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Sand Golf Club, 15% rabatt på valfritt golfpaket**

15 % på valfritt golfpaket, gäller obegränsat antal gånger, måndag – onsdag hela säsongen.



### **Sankt Jörgen Park, 20% rabatt på golfpaket**

20% rabatt på golfpaket. Den gäller på golfpaket-en – Lifestyle Golf 1 natt. Boka med rabattkod på vår hemsida. Gäller ankomster mellan 1/5 – 13/10 2024.



### **Starby Spa, 20% rabatt på golfpaket premium**

Giltiga perioder: mån 1 apr 2024 – fre 1 nov 2024  
Upp till 20% rabatt på 'Golfpaket premium'.

## *Erbjudande på golfpaket och boende*



THE NATIONAL

### **The National golfpaket, 36 hål**

#### **19% rabatt på golfpaket**

Pris per person 2424 kr (ord. pris 3175 kr). enkelrumstillägg 700 kr. Ingår: Del i dubbelrum, frukost, 3-rätters middag, 2 greenfee. Bokningsbart söndag – torsdag i mån av plats.



### **Tönnersjö Golfklubb,**

#### **20% rabatt på golfpaket**

20% rabatt på golfpaket medium eller large vid ett tillfälle, gäller alla dagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Alingsås GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer, betala för 1, gäller vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Allerum Golfklubb, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer för 1 på ordinarie greenfee vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar men ej i juli månad.



### **Aqua Golf Himmelstalund,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Arninge GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee, 1 tillfälle, gäller vardagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Arvika GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Bedinge GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer för 1 greenfee, vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar, (ej i kombination med andra erbjudanden).



### **Björkhagens GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee, ett (1) tillfälle, 9 hål eller 18 hål. Alla dagar.



### **Bolidens GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee. Gäller alla dagar. 1 tillfälle.



### **Borås Golfklubb,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee vid ett (1) tillfälle (gäller alla dagar).



### **Bosjökloster GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50 % reducereing på greenfee, vid ett (1) tillfälle, alla dagar.

## Banor med erbjudande på golfkortet



### **Byxelkrok GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid 1 tillfälle (gäller alla dagar).



### **Djursholms Golfklubb, Spela för 690 kr**

Spela alla vardagar under juli månad för 690 kr (gäst till medlemspris) ordinarie pris är 1190 kr.



### **Eagle One, Sickla köpvarter**

Alla vardagar 07-16 samt 20-23 -30% rabatt på 295:-. Alla lördagar och söndagar 07-09 30% rabatt på 295:-. Gäller obegränsat antal gånger.



### **Ekarnas GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer, betala för 1, vid ett tillfälle alla dagar.



### **Elisefarm, 30% reducerad greenfee**

30% reducering på greenfee vid ett tillfälle. Gäller måndag – torsdag.



### **Enköpings GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på en (1) greenfee, alla dagar.

## Banor med erbjudande på golfkortet



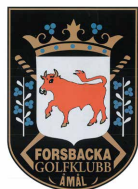
### **Eskilstuna GK, Spela 2 tjejer, betala för 1, vid 2 tillfällen**

Eskilstuna GK, spela 2 tjejer, betala för 1, vid två (2) tillfällen, alla dagar (lördagar efter 13.00).



### **Eslövs GK, 30% reducerad greenfee**

Helgfria vardagar hela året.



### **Forsbacka GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar.

Friiberghs  
Golfklubb

### **Friiberghs GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle, helgfria vardagar.



### **Golf Uppsala, Spela 4 för 2**

Edenhof och Söderby, spela 4 tjejer betala för 2, vid ett tillfälle per anläggning, alla dagar.



### **Golfbaren, Spela 2 för 1**

2-för-1 på en minigolfrunda på alla våra 5 ställen, Sundbyberg, Vasastan, Kristineberg, Aspudden och Nacka Strand.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Golfbaren, 10% rabatt på paket**

10% rabatt vid bokning av våra paket för 10 personer och uppåt, företag eller privat större fest. Gäller obegränsat antal gånger.



### **Gumbalde GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer för 1 vid ett tillfälle, gäller vardagar.



### **Happy Golfer Stockholm, 50% reducerad greenfee**

50% reducering vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Harabäckens Golfklubb, 30% reducerad greenfee**

30% reducering vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Hinton Golf, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee, vid ett (1) tillfälle, alla dagar. Gäller på Rönneback, Kvarnby och Sofiedal.



### **Holms GK, 50% på greenfee**

Spela 2 ggr för 50% greenfee, gäller alla dagar 2024.



## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Hässlegårdens GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee, vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Indoor Golf Group, Spelvoucher på köpet**

Spelvoucher på köpet och billigare drop-in, Teckna ett försäsongskort (990 kr) på Indoor Golf Group och få en spelvoucher på ytterligare 350 kr.



### **Jarlabanke GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på en (1) greenfee, gäller alla dagar.

**JOHANNESBERGS  
SLOTT**  
GOLF CONFERENCE & SPA

### **Johannesberg Golf, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på en (1) greenfee, gäller alla dagar.



### **Kalix GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på en (1) greenfee, gäller alla dagar.



### **Kalmar GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på en (1) greenfee, helgfria vardagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Koberg GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett tillfälle, gäller alla dagar.



### **Kumla GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett tillfälle.  
Gäller alla dagar.



### **Kungälv – Kode GK,**

#### **Spela 2 tjejer betala för 1**

Spela 2 tjejer för 1, vid ett (1) tillfälle, helgfria vardagar.



### **Köpings GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid 1 tillfälle. Gäller alla dagar.



### **Lagans GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid 1 tillfälle.  
Gäller alla dagar.



### **Landskrona GK,**

#### **30% reducerad greenfee**

30% reducering på greenfee vid ett tillfälle, helgfri vardag.

## Banor med erbjudande på golfkortet



### **Lindesberg Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50 % reducereing på greenfee vid ett ( 1) tillfälle,  
alla dagar.



### **Linköpings GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducereing på en (1) greenfee,  
alla dagar.



### **Ljusdals GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducereing på en (1) greenfee,  
alla dagar.



### **Läckö GK, 50% reducerad greenfee**

30% reducereing på greenfee vid 1 tillfälle. Gäller alla  
vardagar.



### **Malmö Burlöv GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee vid ett tillfälle, gäller  
helgfria vardagar.



### **Marks GK, Spela 2 tjejer betala för 1**

Spela 2 tjejer betala för 1, alla dagar i veckan.  
Gäller vid 1 tillfälle.

## Banor med erbjudande på golfkortet

MEETING SMÅLAND  
| HOTEL GROUP |

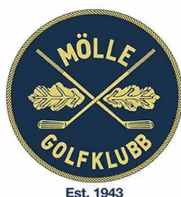
### Meeting Småland Grand Golf Tour 6-8 september

450 kr reducerat pris. Det betyder att du kan uppleva en riktigt härlig golfhelg i Småland med all inclusive för 5000 kr/spelare.



### Mjölby GK, 50% reducerad greenfee

50% reducering vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### Mölle GK, 30% reducerad greenfee

30% reducering på ordinarie greenfee vid ett (1) tillfälle, helgfria vardagar januari-maj eller september-december 2024.



### Mölndals GK, Spela 2 tjejer betala för 1

Spela 2 för 1, gäller alla vardagar vid 1 tillfälle.



### Möre GK, Spela 2 tjejer betala för 1

Spela 2 tjejer, betala för 1, gäller vid ett (1) tillfälle alla dagar.



### Naturligtvis Golf och Countryclub, Paket för 995:-

Paketet innehåller: 4 personer heldag golf samt 1 timme padel

## Banor med erbjudande på golfkortet



### Norråva GK, 50% reducerad greenfee

50% reducereing på en (1) greenfee. Gäller på vardagar.



### Nybro GK, 50% reducerad greenfee

50% reducereing på ordinarie greenfee helgfri vardag vid ett (1) tillfälle.



### Nyköpings GK, 50% reducerad greenfee

50% reducereing på greenfee på Nyköpings Golfklubb (Ärila). Gäller måndag till torsdag och vid ett (1) tillfälle.



### När GK, Spela 2 för 1

Spela 2 tjejer för 1 vid ett (1) tillfälle, gäller vardagar.



### Onsjö GK, 50% reducerad greenfee

Onsjö GK erbjuder 50% på greenfee, gäller vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### Partille Golfklubb, 30% reducerad greenfee

Partille golfklubb, 30% på greenfee vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



**Ramundbergets GK,**  
**Spela 2 för 1 hela säsongen**  
Gäller alla dagar.



**Rotebro Golf,**  
**50% reducerad greenfee**  
50% reducereing på en (1) greenfee. Gäller alla dagar.



**RUFF Helsingborg,**  
**Spela 2 för 1**  
Spela 2 för 1 vid ett tillfälle alla dagar. Vid uppvisande av förmånskort får man möjlighet att göra en custom fitting helt gratis samt 5% rabatt på köp av golfklubbor. Vid köp av PUMA Golf kläder får man 10% rabatt.



**Salems GK,**  
**Spela 2 för 1**  
Spela 2 tjejer betala för 1. Gäller helgfria vardagar måndag till torsdag och vid ett tillfälle.



**Saltsjöbadens GK,**  
**Spela 2 för 1**  
Spela 2 tjejer betala för 1, gäller vid 1 tillfälle under vecka 28 och 29.



SAMUELSDAL GOLF

**Samueldals Golfklubb,**  
**50% reducerad greenfee**  
50% reducereing på ordinarie greenfee gäller 2 gånger alla dagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Sand Golf Club, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer betala för 1, gäller vid ett (1) tillfälle, måndag – onsdag.



### **Sjöbo GK, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee vid ett (1) tillfälle, vardagar.



### **Sjögarde Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee vid ett (1) tillfälle, alla dagar.



### **Skaftö GK, 30% reducerad greenfee**

30% reduktion på greenfee. Gäller hela säsongen under vardagar.



### **Slite GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer för 1 vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar före 30/6 och efter 1/9, övriga datum helgfri vardag.



### **Snöå GK, Spela till priset av 360 kr**

Spela till priset av 360 kr för heldagsgreenfee, gäller vid 1 tillfälle, alla dagar i veckan, alla tider.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Solbacka/Grytsberg,**

#### **Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer, betala för 1. Gäller alla dagar.



### **Sparren golfklubb,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee mån-tors, gäller ej helgdagar och vid 1 tillfälle.



### **Stockholms golfklubb,**

#### **40% reducerad greenfee**

Alla vardagar under juli månad 650 kr för greenfee (Ordinarie pris 1050 kr).



### **St Arild Golfklubb,**

#### **Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer men betala greenfee för 1. Gäller alla dagar vid ett tillfälle.



### **Svegs Golfklubb,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee alla dagar hela säsongen.



### **Söderhamns GK,**

#### **50% reducerad greenfee**

50% reduktion på en (1) greenfee, gäller alla dagar.



## Banor med erbjudande på golfkortet



SÖDERSLÄTTS GK

### **Söderslätts GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducereing på en (1) greenfee på Söderslätts GK, gäller vardagar efter 13.00.



### **Söderåsens GK, 30% reducerad greenfee**

30% reducereing på greenfee till Greenqueens vid ett (1) tillfälle/år på helgfria vardagar.



### **Tegelberga Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% på 1 Greenfee gäller måndag – fredag efter kl 13, dock ej veckorna 28, 29, 30 och 31.



THE NATIONAL

### **The National, Greenfee för 595 kr för 18 hål**

Gäller hela 2024 mån-tors och vid ett tillfälle. Ordinarie pris 895 kr.



### **Tjusta GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducereing på greenfee vid ett ( 1) tillfälle, alla dagar.



GOLF • HOTELL • KROG

### **Tomelilla GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer för 1 greenfee, ett (1) tillfälle. Gäller alla dagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Torslanda GK, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion greenfee vid ett (1) tillfälle alla vardagar.



### **Trelleborgs GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer, betala för 1 greenfee, gäller alla dagar (ej i kombination med andra rabatter).



### **Täby GK, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee vid ett (1) tillfälle, gäller alla dagar (Täbys ordinarie bokningsregler gäller).



### **Tönnersjö Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee vid ett tillfälle, gäller alla dagar.



### **Uddeholms GK, Greenfee för endast 250 kr**

Greenfee för endast 250 kr (Ordinarie pris: 380 vardagar och 450 helger). Gäller alla dagar och flera gånger under säsongen.



### **Uddevalla GK, 50% reducerad greenfee**

50% reduktion på greenfee vid ett (1) tillfälle alla dagar.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Umeå Norrmjöle Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle.  
Gäller alla dagar.



### **Varbergs Golfklubb, 30% reducerad greenfee**

30% reducering av greenfee, gäller vid ett tillfälle,  
alla dagar. (välj en av banorna: östra eller västra)



### **Vassunda Golf, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle,  
alla dagar.



### **Vellinge Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på full greenfee vid ett tillfälle, gäller  
alla dagar.



### **Vetlanda Golfklubb, 50% reducering på dagshögsta greenfee**

Spela till 50% på dagshögsta greenfeen. Vilket innebär  
att under högsäsong (1/4 – 29/9) kostar det 300:- på  
vardagar och 350:- på helger, under lågsäsong (30/9 –  
1/12) kostar det 250:- på vardagar och 300:- på helger.



### **Villa Baro, Spela 2 för 1**

Spela 2 för 1 på vardagar. Gäller vid ett (1) tillfälle.  
Boka genom att kontakta klubbchef eller shop.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



Vårgårda Golfklubb

### **Vårgårda Golfklubb, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer betala för 1. Gäller ett tillfälle alla dagar i veckan.



### **Västerås GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett tillfälle, alla dagar.



### **Växjö GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 för 1 på vardagar. Gäller vid ett (1) tillfälle. Boka genom att kontakta klubbchef eller shop.



### **Waldemarsviks Golfklubb, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer, betala för 1. Gäller alla dagar



### **Wittsjö GK, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee vid ett (1) tillfälle, måndag-fredag.



### **Åsundsholm Golf & Country Club, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee under vardagar vid ett tillfälle.

## *Banor med erbjudande på golfkortet*



### **Ölands GK, Spela 2 för 1**

Spela 2 tjejer betala för 1, gäller vid ett (1) tillfälle alla dagar.



### **Örebro City Golf, Mosjöbanan, Spela 2 för 1**

Spela 2 betala för 1 alla helgfria vardagar.



### **Örestads Golfklubb, 50% reducerad greenfee**

50% reducering på greenfee, gäller måndag till fredag och vid ett (1) tillfälle.

## *Erbjudanden på kläder och övrigt*



### **Cross Sportswear, 25% på hela köpet**

25% på hela köpet vid ett tillfälle.



### **Green Queens, Reducerad avgift**

Reducerad avgift på alla våra tävlingar och event.



### **RUFF Helsingborg, Gratis Custom fitting**

Vid uppvisande av förmånskort får man möjlighet att göra en custom fitting helt gratis samt 5% rabatt på köpa av golfklubbor.

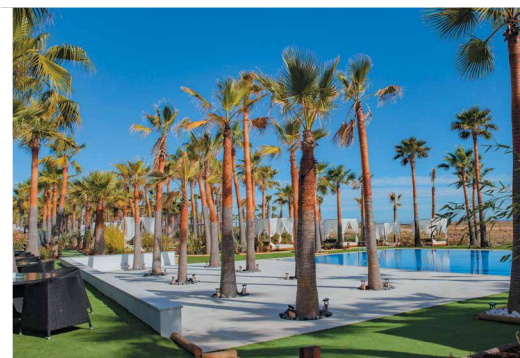
A woman with blonde hair, wearing a white visor, a white short-sleeved polo shirt, and green cargo pants, is sitting in the driver's seat of a golf cart. She is looking out over a lush green golf course with a body of water in the background. Her right arm is raised, resting on the cart's frame. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

ELEVATE YOUR PASSION

*Daily & Sports*



# UPPTÄCK VIDAMAR RESORT HOTEL ALGARVE



## VÄLKOMMEN TILL LÄCKRA VIDAMAR RESORT HOTEL ALGARVE.

Utsikten från denna golfresort är något alldeles unik – du har havet, golfbanan och en glittrande lagun i blickfånget.

VidaMar Resort Hotel Algarve ligger precis vid Salgados Golf Course – en 18-håls golfbana. Denna golfbana är ett riktigt mästerverk där kommer väldigt nära naturen när du spelar. Golfbanan är anlagd mellan stranden i Salgados och naturreservatet Salgados-lagunen, där sanddyner möter det glimrande havet.

---

LÄS MER OCH BOKA PÅ **BIRDIE.SE**







# DEN GODA MATEN. MEDELHAVETS SMAKER, LIVSSTIL & HEMLIGHETEN BAKOM FRISKT ÅLDRANDE

*Cilento, den hemliga blå zonen som fascinerat forskare under flera decennier, har ovanligt många 100-åringar och färre sjukdomar som vanligtvis förknippas med stigande ålder. Vad är det som gör området så speciellt?*

*Vi har läst boken och även träffat författarna Henrik Ennart och Charlotte Fredriksson som skrivit "Den goda maten".*

FOTO: MIRA WICKMAN

## **Hur kom ni på idén till boken?**

Cilento är ett spännande område som är känt för friskt åldrande. Det var här medelhavskosten först beskrevs men ändå är det för många en okänd del av Italien. Charlotte och Henrik har genom åren tillsammans med Go Active Travel och SvD Accent arrangerat många gruppresor till Cilento och ett starkt intresse växte fram.

- På en av resorna hade vi med oss ett forskarteam. När vi fick ta del av resultaten och i kombination med att det var här i området som Medelhavskosten första gången benämndes, förstod vi att det här är något väldigt speciellt som vi vill lära oss mer om och förmedla vidare, berättar Henrik.

## **Man pratar ofta om Medelhavskosten. Vad är så unikt med er bok och recepten ni fått från lokalborna?**

- Våra recept har skapats av råvaror som funnits att tillgå, de har vuxit fram och förädlats i generationer. Recepten bygger till största delen på växtbaserade, lokala och säsongsbetonade råva-

ror, långt ifrån den mat som idag ofta serveras runt Medelhavet.

## **Vad är ditt starkaste minne från resorna till Cilento?**

- Ett av dem är absolut den fantastiska glädje och gästfrihet som lokalborna visar när vi besöker dem. Charlotte berättar att det är något alldeles speciellt att bli inbjuden på middag hos människorna i Cilento, hur stolt de presenterar maten och vinet de själva odlat. Men även hur snabbt man kommer in i det lugn som kännetecknar området.

## **Hur lever den yngre generationen i området idag?**

- Precis som på många andra platser håller den moderna livsstilen att ta över även här men fortfarande ser man ett lugnare tempo där hela familjen, med flera generationer, samlas kring middagsbordet utan mobiler. Även om många yngre söker sig till de större städerna finns en trend att återvända och återuppta de gamla metoderna för att bevara en levande landsbygd.

**I boken får vi ta del av ett otroligt spännande forskningsresultat, hur kom ni fram till det?**

- Tillsammans med forskare från Rom och Lunds universitet genomförde vi en studie där 59 personer deltog. Alla var med på en av våra gruppresor till området och åt strikt den hemlagade, ursprungliga Medelhavskosten. Blodprover, avföringsprover, vikt och blodtryck togs i början och slutet av veckan.

- Efter en vecka kunde man konstatera att samtliga deltagare hade ett förbättrat metabolitmönster i blodet vilket är förknippat med minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2-diabetes, berättar de. Det var knappt vi trodde det själva. Att det på mindre än en vecka, med rätt kost och mindre stress, gick att få sådana resultat.

**I boken får vi lära känna flera spännande personer, inte minst Giovanna och Gabriella.**

- Giovanna är Medelhavskosten ambassadris och kikärtornas beskyddare. Hon brinner för att bevara de traditionella recepten och de många olika kikärtsorterna som är på väg att försvinna. I boken bjuder hon på många av sina recept samtidigt som hon delar med sig av sin livshistoria, att lämna en lukrativ marmorbans för att återvända till kikärtornas dal.

- Gabriella är olivoljans beskyddare. Hon berättar om hur hon och hennes barn idag driver deras agriturismo vidare för att förvalta tradition och historia framåt. Hon delar även med sig av sin kunskap och fantastiska recept.

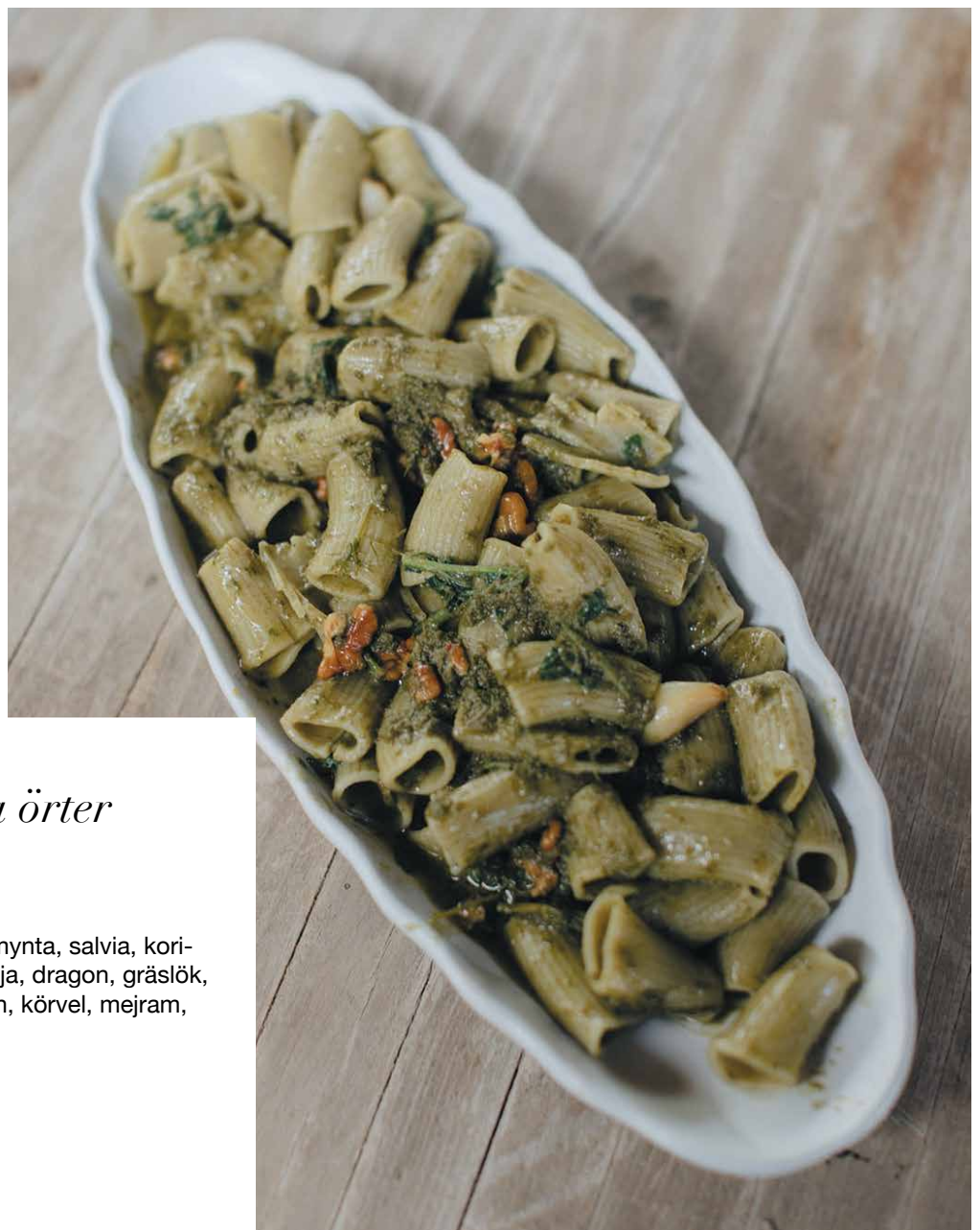


*Om Charlotte Fredriksson och Henrik Ennart*

**Charlotte Fredriksson** är föreläsare, yogalärare och kostrådgivare med ett djupt intresse för hälsa, mat och människor. Hon är dessutom bloggare med fokus på kost, motion, stress och en balanserad livsstil.

**Henrik Ennart** är en vetenskapsjournalist på SvD och har under lång tid skrivit om mat och hälsa. Tillsammans med stjärnkocken Niklas Ekstedt står han bakom serien Happy Food.

**Var köper man boken?** I de flesta bokhandlar i butik och på nätet.



## *Rigatoni med vilda örter*

### **4 portioner**

400 g örter  
(välj 4-5 sorter av t ex: basilika, mynta, salvia, koriander, kyndel, persilja, bladpersilja, dragon, gräslök, timjan, cikoria, oregano, rosmarin, körvel, mejram, dill, citronmeliss och nässla)  
2 vitlöksklyftor  
1 näve valnötter  
300 g rigatonipasta  
2 dl olivolja  
Peppar  
Riven ost  
Salt

#### **Gör så här**

1. Koka upp vatten med salt i en stor kastrull.
2. Skölj örterna och koka dem i ca 1 minut, lyft ut dem och lägg åt sidan men behåll vattnet i kastrullen.
3. Finhacka vitlöken, hacka valnötterna och skär örterna i mindre bitar.
4. Koka pastan al dente i det sparade örtvattnet enligt förpackningens instruktioner.
5. Hetta upp olivoljan i en stekpanna, bryn vitlöken på medelvärme och tillsätt sedan valnötterna och örterna, fortsätt bryna i några minuter.
6. Ta 2 msk av pastavattnet och lägg i stekpannan, rör runt och blanda sedan ner pastan.
7. Smaka av med salt och peppar, toppa med riven ost om så önskas.

## *Farrosallad à la Giovanna*

### 4 portioner som tillbehör



2 dl farro (alt. haveris)  
2-3 dl oliv- eller rapsolja  
1 knappe färska örter  
1 zucchini  
150 g kikärter (kokta)  
150 g borlottibönor (kokta)  
1/2 granatäpple  
100 g röda vindruvor  
1 gurka  
2 msk russin  
Salt och peppar

Dressing  
2 dl olivolja  
1 dl balsamvinäger

#### **Gör så här**

1. Koka faror enligt förpackningen.
2. Hetta upp ca 1 dl olivolja i en liten men djup stekpanna, lägg i de färska örterna och låt småputtra i ca 2 minuter. Ta sedan upp dem och lägg på ett hushållspapper för att rinna av.
3. Skiva zucchini tunt med mandolin eller osthyvel, skär skivorna i kortare bitar.
4. Lägg ner zucchini i samma olja som tidigare och låt puttra några minuter. Ta sedan upp skivorna och lägg på ett hushållspapper för att rinna av.
5. Låt kikärtorna och bönorna rinna av och stek dem sedan med resten av olika tills de är krispiga.
6. Hacka örterna grovt, kärna ur granatäpplet, dela vindruvorna och skär gurkan i halvmånar, behåll skal och kärnhus.
7. Blanda alla ingredienser förutom örterna i en salladsskål.
8. Blanda olivolja med balsamvinäger och rör ner i salladen.
9. Toppa med de grovhackade örterna och salt och peppar efter smak.



## *Ostbricka à la Cilento* 4 portioner

- 120 g färsk getost
- 120 g semitorkad getost
- 120 g torkad getost
- 1 päron
- Några knippen vindruvor
- 2 färska fikon
- 1 skål med valnötter
- 2 valfria marmelader
- 4 torkade fikon
- 1 skål med syrad citron
- 4 skivor surdegsbröd delade i mindre delar

### Gör så här



1. Skär ostarna i portionsbitar och sprid ut på en stor skärbräda.
2. Skiva päronet tunt, skölj och klipp vindruvor-  
na i mindre klasar, klyfta de färska fikonen och  
fördela samtliga på skärbrädan.

3. Bryt valnötterna i mindre bitar och lägg i en  
liten skål.
4. Fördela de två marmeladerna i två mindre  
skålar och dela och lägg de torkade fikonen  
runt om på skärbrädan.
5. Lägg den syrade citronen i en liten skål.
6. Servera med brödet.



# avant

KLASSISK STIL. MODERN KOMFORT.

  @pumagolfnordic

Finns i golfbutiker över hela landet.

# HIT

# MORE

# PINS!





# UPPTÄCK AKTIESLAGET

*Vi på Aktieslaget uppskattar det trevliga samarbetet med Greenqueens och Tjejtouren, då vi hoppas på fler kvinnor som vill spela golf! Många kvinnliga golfspelare är också intresserade av aktier.*

Den riksomfattande tävlingen Aktieslaget med Sverigefinal 2024, går av stapeln 13 september på Arninge Golfklubb. Aktieslaget spelas för 29:onde året och är en mycket uppskattad golftävling – öppen för alla. Aktieslaget arrangeras av Aktiespararna i samarbete med Arninge GK. Aktieslaget är en unik golftävling, som förenar intresset för golf och aktier.

Förra året startade vi ett samarbete med Green Queens Golf & Tjejtouren med förhoppning om att bidra till att fler kvinnor blir intresserade av golf.

Vi välkomnar därför liksom förra året tre kvalificerade kvinnor som wild cards till Aktieslagets final, där Aktieslaget står för tävlingsavgifter och greenfees. Förra årets deltagare gjorde stor succé och bidrog till den spännande tävlingen. År 2025 har Aktieslaget 30-årsjubileum!

Aktieslaget år 2024 kommer liksom tidigare att drivas ideellt av den tidigare tävlingsledningen bestående av Maud Lindh, Jan Berglund och Claes-Göran Olsson, Aktiespararna.





A woman is standing on a golf course, wearing a dark blue polo shirt with a small logo on the chest, a matching patterned skirt, a light green bucket hat, white socks with a blue stripe, and white sneakers. She is holding a golf bag with a matching pattern and the brand name 'J. LINDBERG' printed vertically on it. The background features a lush green golf course with a palm tree and a pond under a clear blue sky.

**J. LINDBERG**



# PÅ RESA GENOM SPANIEN

*Nu står vi inför en underbar årstid i Sverige, golfbanorna öppnar en efter en och vi ser fram emot en lång, härlig säsong. Dock är det många månader per år när vi gärna byter regn och rusk mot golf, sol och värme någon annanstans.*

*Däremot vill vi kanske inte tillbringa massor av timmar på ett flygplan, allra helst inte om resan är över en weekend och man gärna spelar en runda redan första dagen. Men kan man välja spanska fastlandet hela året om, är det inte kallt i december och januari? Ja, det finns så klart inga garantier när det gäller vädret, men när vi bestämde oss för att bila genom Spanien för ett par år sen njöt vi av behagliga temperaturer och härliga dagar på golfbanan mitt i den svenska vintern. Här är vår berättelse.*

Vår första destination var södra Spanien så vi valde att flyga till Malaga. Många av flygen går tidigt på morgonen från Arlanda vilket gör att man landar runt lunchtid och har hela eftermiddagen på plats. När vi lämnar flygplanet skiner solen från en klarblå himmel och det är drygt 20 grader. Hyrbilen hämtas ut och vi beger oss mot vår första destination som är Cadiz och golfanläggningen Montecastillo. Vi väljer att ta vägen från Malaga mot Sevilla, det vill säga inåt landet istället för kustvägen. Resan som tar ca 2 timmar är oerhört vacker. Landskapet är frodigt och grönt med höga berg och små byar längs vägen. De två timmarna går snabbt och innan vi vet ordet av är vi framme.

## **BARCELO MONTECASTILLO**

Montecastillo ligger i ett område bland villor och lägenheter. Hotellet är inbjudande med högt i tak och fantastisk utsikt över golfbanan från receptionen. Rummen är rymliga och nyrenoverade i varma, jordnära färg-

er. Efter att ha checkat in njuter vi av en sen lunch på terrassen med utsikt över inspelet på hål arton innan vi promenerar bort till klubbhuset och övningsområdet. Vi hinner träna en stund innan mörkret sänker sig och det är dags att gå tillbaka till hotellet för middag och en skön natts sömn innan vi ska spela vår första golfrounda här på Montecastillo.

“ *Hotellet är inbjudande med högt i tak och fantastisk utsikt över golfbanan.* ”

Golfbanan är en känd Europatourbana och har varit värd för Volvo Masters hela fem gånger, designad av Jack Nicklaus. Signaturhålet är definitivt det 18:e, det är verkligen något speciellt. Utslagsplatsen är på toppen av ett berg med magnifik

utsikt över hotellet och det slottslänkande klubbhuset. Vi är två spelare med helt olika hcp men uppskattar banan båda två, den är utmanande och varierande, en bana man gärna spelar igen.

## **VI UPPTÄCKER STADEN JEREZ**

Vi stannar två nätter på Montecastillo för att hinna utforska området lite, här finns massor att se om man vill kombinera golf med utflykter. Dagen därpå väljer vi därför att avstå golfen och sätter oss i bilen efter en riklig och välsmakande frukostbuffé.

Endast 7 km från anläggningen ligger staden Jerez, mitt i det så kallade Sherry-distriktet. Staden har en gammal stadskärna som bjuder på mysiga restauranger, caféer och shopping. Efter ett kort stopp fortsätter vi kustresan ner mot Gibraltar där vi hittar flera pärlor; El Puerto de Santa Maria är en lite mindre stad och strax nedanför den ligger den mer livliga Cadiz. Området känt för sina atletiska hästar.

Dagen går snabbt och vi konstaterar båda två att det hade varit lätt att fylla fler dagar med aktiviteter och sevärdheter. Området känns på något sätt väldigt spanskt och de små kuststäderna är olika varandra i storlek och karaktär, man vill hinna uppleva dem alla. Efter den sista kvällen och natten på Montecastillo för den här gången, packar vi väskorna och sätter oss i bilen för att fortsätta ner till Costa del Sol, Marbella och golfanläggningen Rio Real.

På väg mot nästa mål stannar vi till en kort stund i Marbellas välkända hamn där lyxyachtorna och restaurangerna ligger på rad efter varandra. Om ni inte varit här än så har ni något att se fram emot. Endast 10 minuter från hamnen ligger Rio Real, ett boutiquehotell beläget direkt på golfbanan med samma namn. Här finns 30 stora lyxösa rum, alla med balkonger eller terrasser. Det är inte konstigt att Rio Real är en populär anläggning, här finns verkligen allt för att du ska få en minnesvärd golfresa.

### MAN KÄNNER SIG UTVALD

Direkt när vi kommer fram till hotellet möts vi av trevlig personal som hjälper oss med vårt bagage och visar oss tillrätta. Vi checkar in och går sedan till golfrestaurangen för att äta lunch. Restaurangens terrass har utsikt över golfbanan och vår club sandwich smakar väldigt bra i solen tillsammans med en kall öl. Mätta och belåtna beger vi oss till rangen för att slå lite bollar. Rangen ligger en bit bort men vi hinner inte gå många steg innan vi blir upplockade av banpersonal som kör oss, de ska ändå plocka bollar. Just det där lilla extra, det som gör att man känner sig utvald och speciell kännetecknar flera saker på Rio Real. Frukosten serveras som a la carte. Det finns allt från färsk frukt och färska bär till nyrostad

“*Här finns 30 stora lyxösa rum, alla med balkonger eller terrasser. Det är inte konstigt att Rio Real är en populär anläggning.*”





## BARCELO MONTECASTILLO

bröd med olika pålägg och varma mättande äggrätter. Middagen serveras i den vackra restaurangen där ljuset från takkronorna blandas med kandelabrarnas varma sken. Maten är välsmakande och portionerna rikliga. Kaffet serveras i rummet utanför restaurangen där brasan sprakar välkomnande. Vi känner oss nöjda med dagen, lite trötta och mycket mätta när vi planerar för morgondagens golfrunda. Ingen av oss blir besvikna, banan är precis som hotellet, helt fantastisk.

Hålen är roliga och spännande, greenerna är välskötta och snabba och efter 18 hål känner vi att vi måste få spela mer. Sagt och gjort, efter en snabb lunch beger vi oss ut på banan igen, den här gången hinner vi även fotografera en del för att kunna förmedla lite av det vi upplever. Om du söker något med det där lilla extra, vill uppleva en välskött golfbana, god mat och dryck på ett vackert designhotell är Rio Real helt rätt. Vi får njuta av ytterligare en kväll innan det är dags att packa väskorna igen och bege oss till en helt annan typ av anläggning; La Cala.

### UTMANANDE GOLF

La Cala är en golfanläggning med ett stort hotell, flera restauranger och

inte mindre än tre olika golfbanor. Klubbhuset ligger på bekvämt gångavstånd från hotellet. Vi är inbokade på Asia, den trixiga av banorna och kanske den som räknas som svårast. Jag kan bara hålla med, den var inte lättspelad. Fairway lutade åt olika håll, många hål var dolda och det krävde sin man / kvinna att göra ett bra resultat här. Men å andra sidan är det ju nyttigt att testa sig lite extra ibland.

“ *Maten är  
välsmakande och  
portionerna rikliga.  
(...) Vi känner oss  
nöjda med dagen.*

### LA CALA BJUDER PÅ GOD MAT

Efter rundan njuter vi en stund i det stora klubbhuset innan det är dags att prova en av restaurangerna. Vi väljer Tapas och det känns som att kliva in i en spansk bodega, stämningen är på topp och det är nästan fullsatt. Det finns så mycket gott på menyn, det är svårt att välja och det slutar med att hela bordet är fyllt av

heta små skålar med varierande innehåll. Tillsammans med en god flaska spansk vin blir middagen en smakupplevelse vi sent glömmer. Det här är vår sista kväll på Solkusten, dagen efter ska vi åka till området strax nedanför Alicante för att besöka två olika golfanläggningar; La Manga och Mar Menor.

Det är ca 45 mil mellan de två stora turiststäderna och man kan välja att köra längs kusten eller ta vägen via Granada och Sierra Nevada. Vi valde det senare alternativet och det var spännande att se hur snabbt termometern sjönk från drygt 20 grader till 3-4 grader på bara några mil.

Det finns många som väljer att kombinera en veckas golf med lite skidåkning, vilket kanske känns lite märkligt men är fullt möjligt och förmodligen rätt kul. Vägen var välskött och utsikten över bergen nästan magisk vilket gjorde att bilresan gick snabbt och lagom till middagen var vi framme på La Manga. Det här är en riktigt stor anläggning med ett femstjärnigt hotell, massor av lägenheter, flera golfbanor, tennisbanor, fotbollsplaner och små torg med butiker och restauranger.



## LA MANGA

La Manga är beteckningen på en ca 20 km lång landtunga som avskiljer saltvattenlagunen MarMenor (lilla havet) från Medelhavet. Resorten ligger egentligen inte på själva La Manga utan i närliggande Los Belones och har endast lånat namnet. Vi bor på hotellet och får ett rum med balkong en halv trappa ner. Rummet är nyrenoverat och fräscht, i badrummet finns färska blommor och vi välkomnas med frukt.

Kvällens middag väljer vi att äta på hotellets restaurang. Maten är väl-lagad och god och efter middagen väntar underhållning i nattklubben. Dagen därpå spelar vi en av de tre banorna, en välskött parkbana med många härliga hål. Efter rundan fick vi en guidad visning av området, lägenheterna och det stora nybyggda spa-komplexet med utsikt ända ner till havet.

Dagen avslutades med middag på den lilla italienska restaurangen tillsammans med en av La Mangas säljare som berättar mer om de olika

golfbanorna men även om andra aktiviteter som erbjuds i området. Vi upplever att priserna i hotellets restauranger och barer är lite högre än vad vi är vana vid i Spanien men det finns flera alternativ på bekvämt promenadavstånd, inte minst golfrestaurangen.

“ *En välskött parkbana med många härliga hål.* ”

Det finns fler anläggningar runt Alicante som kan erbjuda spel på fler än en bana. Ona Mar Menor och La Torre är två av dem. Precis utanför den spanska staden Los Alcazares ligger Mar Menor som är vårt sista stopp på den här resan. Resorten består av ett femstjärnigt hotell, flera restauranger och en golfbana direkt utanför dörren. Som om inte det skulle räcka finns 2 andra golf-

banor att välja mellan, alla designade av Jack Nicklaus, och på bekvämt avstånd med bil. Hotellet är välskött och rummen ljusa och fina, det här är helt klart en favorit om man gillar att kunna välja bland flera golfbanor och restauranger.

Vår sista kväll i Spanien är varm och skön, vi sitter ute och njuter av ett glas vin innan middagen serveras i hotellets restaurang. Maten är jättegod och portionerna rejäla, ingen av oss vill tänka på att det är sista spanska måltiden för den här gången.

Dagen därpå är det dags att bege sig till flygplatsen och påbörja resan hem igen. Det går snabbt, bara drygt fyra timmar senare landar vi på ett kallt och frostigt Arlanda, långt bort från värmen och golfen. Och det är ju tur. För då kan man ju börja drömma, längta och planera för en ny resa igen.



BLOMMOR PÅ LA CALA



INBJUDANDE LOBBY PÅ RIO REAL



visit estonia





# ESTLAND - PERFEKT FÖR EN GOLFWEEKEND

*Bara en kort flygresa bort ligger Tallinn, Estlands huvudstad och en av de mest charmiga städer man kan tänka sig. Här ligger det mesta samlat så att man hinner med både lite historia, spela golf, äta fantastisk mat och njuta av behandlingar även om man bara är borta ett par dagar.*

TEXT: SUSANNE GRAF FOTO: ROBERT LINDSTRÖM, KASPAR ORASMAE, RASMUS JURKATAM, KAUPU KALDA, RAGNE VÄRK, RIVO VEBER & NÄLJANE NELIK

Vi besökte Tallin sent på hösten förra året, precis innan golfbanorna stängde för säsongen. Flyget tar ca en timme och transfern från flygplatsen till Gamla stan tar inte mer än ca 20 minuter.

Det gör att det är fullt möjligt att spela golf redan på ankomstdagen men vi valde att checka in på hotellet och sedan utforska Tallinn. Vi bodde på hotell Telegraaf, ett helt fantastiskt hotell beläget mitt i Gamla stan med promenadavstånd till många sevärdheter och restauranger.

Rummen var stora och nyrenoverade. På hotellet fanns det en mindre spaavdelning med bastu, bubbelpool, pool och behandlingsrum. I den stora lobbyn fanns en bar där man kunde varva ner och njuta av något gott att äta eller dricka. Huvudrestaurangen serverade en riklig frukost i form av buffé varvat med à la carte. Den var även öppen för middagar.

Om ni har möjlighet, boka en timme eller två med en lokal guide.

Det ger så mycket att höra någon berätta om stadens historia, få tips om sevärdheter och restauranger. Vår guide började med att ta med oss upp i Tallinns domkyrka, det finns en alldeles nybyggd hiss så man behöver inte gå i trappor. Härifrån kan man njuta av en helt fantastisk utsikt över staden och dess omgivningar.

Vi fortsatte vår promenad till Rådhus-torget där vi fick beundra Tallinns rådhus och besöka Tallinna Raapteek, ett av de äldsta apoteken i Europa.

Den stora blomstermarknaden ligger ett par minuter bort och är öppen dygnet runt. Vår guide berättade att här stannar många till för att köpa en bukett med sig hem, om man varit ute och festat lite för länge. Rundturen avslutades med ett besök på ett mysigt café där man också tillverkade en mängd olika marsipanfigurer.

visit estonia

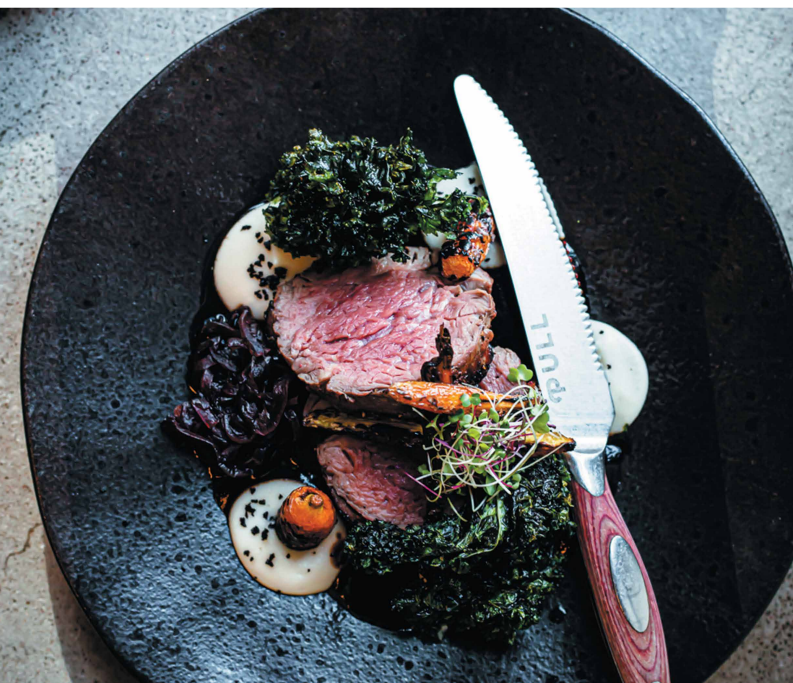
“  
*Vi bodde  
på hotell Telegraaf,  
ett helt fantastiskt  
hotell beläget mitt i  
Gamla stan.*





Timmarna med guiden gick alldeles för snabbt och snart var vi tillbaka på hotellet igen. En snabb dusch och sedan dags för middag som intogs på restaurang Art Priori. Den låg bara några minuters promenad bort och är en av Tallinns många Michelin rekommenderade restauranger.

Art Priori erbjuder en säsongsbetonad meny bestående av estniska råvaror av hög kvalitet. Man lägger stor vikt vid presentationen av både mat och dryck och restaurangen är hyllad för sin eleganta atmosfär och fantastiska service. Ett måste för alla matentusiaster som söker en minnesvärd matupplevelse i Tallinn.



“ *Art Priori erbjuder en säsongsbetonad meny bestående av estniska råvaror av hög kvalitet.* ”

De följande dagarna besökte vi två av Estlands golfbanor; Estonian Golf &Country Club och Niitvälja Golf.

Estonian Golf & Country Club är en välkänd golfanläggning som ligger i Jöelähtme ca 20 minuters bilresa utanför Tallinn.

Anläggningen består av Sea Course 18 hål, Stone course 9 hål samt en korthålsbana. Sea Course är känd för sin vackra kustutsikt och utmanande layout. Den kännetecknas av böljande fairways och strategiskt placerade bunkrar vilket ger en spännande och minnesvärd golfupplevelse. Stone Course är mer av en öppen parkbana, trevlig och ganska lättspelad. Klubbhuset är modernt och innehåller alla faciliteter man kan önska. Restaurangen är känd för sin goda, vällagade mat och vann 2023 pris för sin kokkonst.



Niitvälja Golf ligger ca 30 minuter från Tallinn, det är en av de äldsta golfbanorna i Estland. Det är en riktigt trevlig golfupplevelse, såväl för den med lågt hcp som den med lite högre. På några av hålen finns vatten i spel så man får tänka till lite för att scora bra. Efter rundan kan man njuta en stund på restaurangen i det vackra klubbhuset, eller vid fint väder, på den stora terrassen utanför. Vid ett golfbesök i Tallinn är det här en bana väl värd att spela.

“ *Estonian Golf & Country Club är en välkänd golfanläggning som ligger 20 minuters bilresa utanför Tallinn.* ”

Den sista kvällen njöt vi av en fantastisk middag på vinrestaurangen R14, en liten bit utanför gamla stan i Tallinn. Den här restaurangen rekommenderas i både 2022 och 2023 års upplaga av Michelin guide Estonia och det är inte svårt att förstå varför.

Maten är vällagad, smakrik och vackert upplagd för att tillgodose alla sinnen. Interiören på restaurangen är spännande med en kombination av material och färger i den historiska kalkstensbyggnaden.

Mätta och lite trötta efter en helt perfekt weekend åker vi tillbaka till hotellet för att avsluta kvällen med en drink i hotellbaren. Det här var vår första golfresa till Tallinn men inte den sista, vi kommer tillbaka.



visit estonia

“ *Det här var  
vår första golfresa till  
Tallinn men inte den  
sista, vi kommer  
tillbaka.* ”

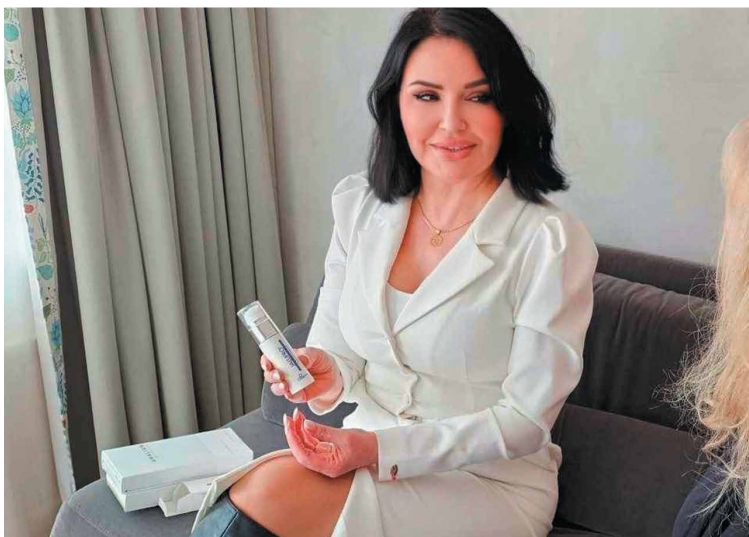


Co-funded by  
the European Union



Investing  
in your future

“ Vill man så  
finns det möjlighet att  
boosta sin hud för  
att behålla sin  
hudstruktur.



# TA HAND OM DIG



*Hur gör man för att vårda sin kropp och behålla ett fräscht utseende när man arbetar mer än heltid, förväntas hinna med familj och vänner samtidigt som hemmet ska vara i toppskick?*

I dagens samhälle kanske ett fräscht utseende och en stark fysik är viktigare än någonsin. I media kan vi dagligen läsa att det är viktigt att hålla kroppen i trim, att äta sunt, att hinna ge ansiktet fuktbehandlingar för att inte se ut russin när vi åldras. Inom skönhetsindustrin finns ett gigantiskt utbud av maskiner och produkter som lovar underverk, men fungerar de verkligen?

Vi stämde träff med Rajat Bhandari och Lena Kulesh som driver IAAT Sweden, ett företag som utbildar läkare och sjuksköterskor över hela världen i olika tekniker när det gäller fuktgivande fillers och trådyft.

Rajat berättar om olika produkter och metoder för att verkligen ge vår hud den näring den så väl behöver, det räcker inte alltid med att smörja in sig med olika krämer, även om det också är jätteviktigt. Precis lika viktigt som att skydda sig ordentligt mot solen när man är på golfbanan.

Men hur ska man då veta vilken av alla dessa behandlingar man ska välja, vad passar just mig och min hud.

- Mitt råd är att man alltid börjar med att boka en konsultation på den klinik man har valt för att få en bedömning av

huden och vilka alternativ som föreslås, säger Rajat. Det är så individuellt, ofta behöver man kanske göra en kur för att få maximal effekt.

Hudens kvalitet förändras med tiden och det uppstår linjer och rynkor. Det beror framförallt på att huden succesivt förlorar de två viktiga komponenterna kollagen och elasticitet. Huden får då svårare att stärka sig själv. Vill man så finns det möjlighet att boosta sin hud för att behålla sin hudstruktur.

Idag finns det fillers som innehåller kollagenstimulerande ämnen. Behandlingen är effektiv på de områden där huden förlorat volym och spänst, vanligast i ansiktet, på halsen och på händerna. Man får en långsiktig förbättring av såväl fasthet som fyllighet. Det är också en behandling som håller lite längre eftersom den stimulerar på djupet.

Om man är intressad av att lära sig mer om hudvård och makeup, bjuder Lena och Rajat in till en del event och kurser under året. Kontakta oss på redaktionen för mer information när och var.

**Läs mer på [www.iaat-sweden.se](http://www.iaat-sweden.se)**



# Play & Stay

Vakna vid första tee  
på The National

Boka vårt kompletta golfpaket med boende, mat och greenfee för en helhetsupplevelse hos oss på The National.

Boende i Superior Double ✓

Trerätters middag ✓

Frukostbuffé ✓

Greenfee 18-hål ✓

Paktpris från\*

**2580:-**



THE  
NATIONAL