



RESOR

Val Thorens bäst på skidor

Kampen om skidresenärerna pågår ständigt. Skidorterna gör allt för att locka till sig turister, och att få dem att återkomma. Nyligen vid World Ski Awards plockade Val Thorens i Frankrike hem titeln som Världens bästa skidresort, och det för tredje året i rad. 1,6 miljoner resenärer från hela världen har medverkat i röstningen. "Den bästa av skidåkning, den bästa av atmosfärer, en pionjärande, otrolig natur och exceptionella snöförhållanden", löd motiveringen.



Val Thorens i franska Alperna. FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Prova höjden av yoga

Vanligtvis gör man sin yoga i en lokal under en gymhall tillsammans med flera andra. Har man tröttnat på det, och vill nå högre höjder, kan man köra ett pass i parisierhjulet High Roller i Las Vegas, USA. Under konceptet "Yoga in the sky" kliver man in i det 167 meter höga hjulet med en professionell instruktör under en timme, det vill säga ett varv. Är man morgonpig kan man möta soluppgången, men det finns även turer vid solnedgång. Vill man träna själv kostar det 75 dollar, annars 28 dollar om man bokar i grupp.



I parisierhjulet High Roller i Las Vegas i USA kan man yoga under en timme. FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Zip-lining är något för den våghalsige. FOTO: JACKIE BOOKAL



Vandring, klättring, zip-lining, kajakpaddling – utbudet är stort – och du väljer själv hur du vill ta dig fram genom Saint Lucias natur. FOTO: JACKIE BOOKAL



Kajakpaddling ger en annan upplevelse av den vulkaniska ön. FOTO: JACKIE BOOKAL



Behagliga miljöer finns det gott om på ön. Här Bouxan Hotel utanför Soufrière. FOTO: MALIN HEFVELIN



Saint Lucia är framför allt en sol- och baddestination med mängder av fina stränder med strandnära snorkling. Alla stränder på Saint Lucia är öppna för allmänheten. FOTO: MALIN HEFVELIN

Den karibiska drömmen

» Kuperade Saint Lucia i Västindien har länge förknippats med flärd och lyx, mycket tack vare öns många dra-på-trissor-hotell, som lockar kändisar och doldismiljonärer. Men på Saint Lucia finns också hisnande naturupplevelser och en högst levande karibisk kultur.

En av de mest spektakulära resorterna på Saint Lucia, ja kanske i hela Karibien, är Jade Mountain. Modern, sofistikerat och fullständigt gale, sprunget ur drömmarna hos en arkitekt med lite för mycket pengar på banken. Som satelliter svävar rummen utanför bergssidan, endast förbundna med öppna gångbroar. Här har man tagit begreppet öppen planlösning ytterligare ett steg genom att helt enkelt plocka bort ytterväggen och låta vinden spela fritt i rummet.

Saint Lucia har sedan 1700-talet varit centrum för en internationell dragkamp. Öriket var franskt sju gånger och engelskt lika många, och det var britererna som till slut vann kampen. Samtidigt har Saint Lucia kvar en tydlig egen identitet, en levande kultur och en stor lokalbefolkning. På exklusiva Boucan Hotel strax utanför staden Soufrière har man anammat intresset för historien och håller kurser i chokladtillverkning från träd till kaka. Merle som är uppvuxen på ön bryter sö-

der en kakaofrukt och visar hur stora fröer ligger inbäddade i mjukt fluff som smakar mango.

– Vi kallar dem djungel-M&M:s, skrattar hon.

Vi krossar torkade kakaofrön till en smet tillsammans med kakaosmör och socker tills en aromatisk doft stiger från våra mortlar. Forskare har upptäckt att choklad höjer serotoninnivån i hjärnan, vilket skapar en lyckokänsla. Och det är precis vad jag känner när jag till slut får pusta ut på verandan med en kakaomartini.

Soufrière betyder "sulfat i luften" och syftar på världens enda drive-in-vulkan. För drygt 35 000 år sedan kollapsade den och lämnade efter sig en stor gytjig gryta där gaser bubblar och puttrar. I ett av de svalare hälen kan man ta sig ett lerbad, som ska vara hälsosamt och stärkande för kroppen, för att sedan åka vidare till ett vattenfall för avsköljning. Vi väljer i stället att åka längs Tet Pauls naturled några kilometer därifrån.

Rufina Victor jobbar som natur-

guide och visar oss inhemska plantor som passionsfrukt, ananas, mango och cashewnötter, där den böjda nöten egentligen är fruktens skaft.

Längs med leden får man en obetalbar utsikt över Saint Lucias berömda Pitóns, de två toppiga berg som är öns kännetecken och som finns stiliserade på allt från landets flagga till den lokala ölens etiketter.

Nerifrån byn Chateaubelle hör man ljuden från vardagslivet. Tuppar som gal, hundar som skaller och barn som leker. Rufina bodde ett par år i huvudstaden Castries, men längtade hem till sitt lilla hus i utkanten av byn.

– I stan måste man köpa det som behövs. Här använder vi kokosnötsolja till matlagning, torkar saltfisk från havet och plockar fikon i trädgården till en festmåltid, säger Rufina.

Att ta sig runt med bil på Saint Lucia tar tid. Det är rejält kuperat längs kusten och i vägkrökarna står ofta getter, så man får vara uppmärksam. När vi når en raksträcka pustar alla ut innan det är dags för nästa stig-

ning, och ännu fler hårnålskurvor.

Erwin Louisy förestår kultur- och naturcentret Greenwood Terrace på kullarna ovanför Rodney Bay.

– Socker har gjort många människor rika här, men väldigt få är lucianer. De flesta som gjorde sig en förmögenhet kom från Europa, berättar hon.

Hon visar trädgården med ett vackert Moringaträd i centrum. Det kallas även mirakelträd, tack vare sina näringsspäckade blad och frön som kan användas för att rena vatten. Här håller man också kurser i kreolsk matlagning. Vi får prova accra, nyfriterade saltfiskkakor som doppas i en karibisk sås så stark att smaklökarna lättar från tungan.

– Folk på ön har börjat förstå att turisterna vill ha det som är unikt och härifrån, hellre än krimskrams. Det har skapat en helt ny form av företagssamhet som vi uppmuntrar, menar Erwin.

I Rodney Bay hålls varje fredag gatufesten Jump Up. Ett par kvarter stängs av för biltrafik och fylls av festsugna

människor som ägnar sig åt "liming", dans på Saint Lucia-vis. Grilloset och cigarröken tävlar om att ligga tätast över området till sent in på natten. I närbelägna byn Anse La Rey har man i stället Fish Friday, en mer tillbakalutad tillställning där man i de olika stånden kan testa färsk fisk och karibiska rätter, som kokta bananer och kreolsk kycklingryta.

Saint Lucias enda mikrobryggeri Antilla Brewing Company ligger i Rodney Bay och har en stor veranda och bar. Här brygger man bland annat ett prisbelönt passionsfruktsöl, som är riktigt gott. Bryggeriets största påhejare är inflyttade européer, vilket får en del lokalbor att vara skeptiska till framgången, berättar bryggaren Sidoine Ephraim.

– Med vår öl för vi in en hantverksmässig tradition till ön. Jag tror att vår bar kommer att bli en plats för både turister och lokalbor att mötas på, säger hon.

Malin Hefvelin/TT