

— ENJOY —

THE GOOD LIFE



UTVALDA RESOR
TILLSAMMANS
MED BIRDIE
GOLF TOURS



GOLF
RESOR
MAT & VIN
SKÖNHET
& HÄLSA

ACCELERATE YOUR GAME WITH **SPEEDBACK**



*Golf är roligare när du slår långt. Och golf är roligare när du träffar fairway.
Nya Cobra KING F9 Speedback är gjorda för att du ska slå just längre och rakare,
och snudd på vartenda test som har gjorts under våren visar att vi har lyckats.
Det här är årets hetaste klubbor. Gå in till din lokala golfshop och prova.*

COBRAGOLF.COM/KINGF9

 **/COBRAGOLFNORDIC**

 **@COBRAGOLFNORDIC**

ETT ENKELT OCH SNABBT SÄTT ATT FÖRBÄTTRA DIN SCORE!



VILKEN GOLFKIKARE PASSAR DIG?

ParGate har två modeller av golfkikare. ParGate PG 3000 TPB är vårt flaggskepp, en kikare för dig som slår långt. Med den senaste tekniken mäter den upp till 1350 m. ParGate PG 1500 CX är lillebror och är en mycket kompetent kikare, även om den saknar musklerna som storebror har så passar den perfekt för de flesta.

PG 3000 TPB – Får plats i fickan och mäter avståndet till flaggan innan du hinner säga Hole-in-one! Räckvidd 5-1350 meter, +/- 1 m noggrannhet, 6,5 ggr optisk förstoring och ett avancerat Pinseek-system! En vattentät och riktigt grym golfkikare helt enkelt.

ParGate 1500 CX – En mycket kompetent kikare. Även om den inte har lika stora "muskler som storebror" så passar den de flesta golfare. Mäter upp till 950 m och fångar flaggan lätt inom 200 m. Vattentålig.



VÄLKOMMEN IN TILL
WWW.PARGATE.SE

Välkommen till Enjoy The Good Life!

ANSVARIG UTGIVARE & CHEFREDAKTÖR: SUSANNE GRAF TRYCKERI: V-TAB



ALKOHOL KAN SKADA DIN HÄLSA



Börja golfresan hos oss...



UPPGE BOKNINGSKOD "GOLF2019" FÖR BOKNING AV ÖVERNATTNING I DUBBELRUM INK FRUKOST SAMT 1 VECKAS PARKERING. I MÅN AV PLATS. BOKA PÅ: INFO@FIRSTHOTELARLANDA.SE // +46 8-4800 2900



FIRST HOTEL ARLANDA AIRPORT

Övernattning, parkering
och shuttle till/från Arlanda
Priser från **495** sek/rum



LÅT OSS PRESENTERA TJEJTOUREN

Golf för tjejer / Kvinnor är ett fantastiskt nätverk för dig som gillar golf, umgänge och att träffa trevliga golfkompisar.

Det spelar ingen roll om du är helt nybörjare eller en erfaren, duktig golfspelare, vilken golfklubb du är med i, om du är ung eller gammal, gemenskapen som finns i vårt härliga nätverk sträcker sig över alla gränser.

Vi arrangerar events, annorlunda roliga tävlingar och dessutom har vi en helt egen tour, Tjejtouren, för dig som vill spela lite mer.

Varmt välkommen till oss!



Läs mer och ta del av årets turnéplan på www.tjejtouren.se

TÄVLA MED GOLF FÖR TJEJER / TJEJTOUREN OCH VINN EN UTLANDSRESA

2019 startar vi Sveriges största amatörtävling för tjejer och spelar en 2 manna scramble med en kamrat från den egna hemmaklubben.

Tävlingen arrangeras på ett antal utvalda svenska golfanläggningar, vi kallar dem delfinaler. Vinnarna på varje delfinal vinner en plats på den stora finalen den 31 augusti 2019 på Lindö i Stockholm.

Bara att vinna en plats på finalen är en underbar vinst; övernattnig, middag, tävling inkl startavgift bland annat.

Mer info på **www.tjejtouren.se**

Psst!

Du har väl inte missat att anmäla dig till Touren i år? Vi spelar på fler platser än någonsin men du räknar fortfarande dina tre bästa resultat. Du tävlar individuellt, det är en A och en B klass och vi spelar slaggolf.

Vinnarna tar sig till den stora finalen den 31 augusti 2019 på Lindö i Stocholm.

Mer info på **www.tjejtouren.se**





BILDER FRÅN
HÖSTENS RESA 2018
MED TJEJTOUREN



I HÖST ÅKER VI TILL TURKIET, HOPPAS
NI VILL FÖLJA MED! LÄS MER PÅ SIDA 65





VÅRA UTVALDA SVENSKA ANLÄGGNINGAR

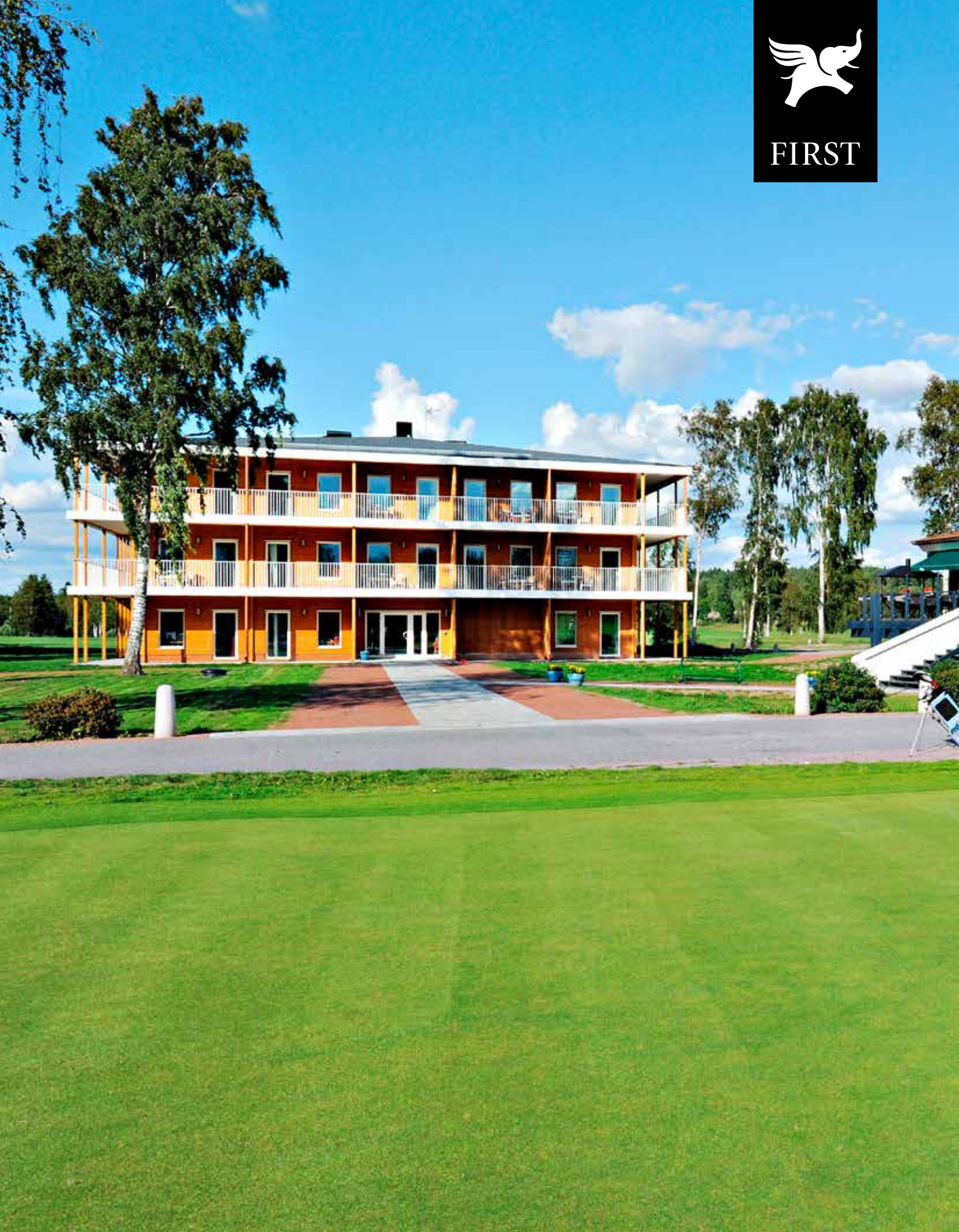
Våra utvalda golfanläggningar är en samling högklassiga anläggningar som erbjuder spel, boende och mat av högsta klass. Självklart ska man vakna med gångavstånd till första tee!

UTVALDA ANLÄGGNINGAR 2019

*First Hotel Lindö Park / PGA Sweden National / Hooks Herrgård /
Golf South (Kallfors & Vidbynäs) / Ekerum Resort Öland / Landeryds GK /
Vallentuna GK / Friiberghs GK*



FIRST



FIRST HOTEL LINDÖ PARK

Planerar du att besöka Stockholm i sommar? Missa då inte en av Nordens största golfanläggning, First Hotel Lindö Park! Här bor du granne med naturen.

Rummen på First Hotel Lindö Park

På First Hotel Lindö Park är alla 66 rummen bekväma med praktisk och modern inredning. Alla rum bjuder på gratis WiFi, rymliga och fräscha badrum, garderob, hårtork, sköna sängar, platt-TV, kylskåp samt balkong eller altan.

Restaurang och bar

Delikat och näringsrik mat och dryck tillagas av hotellets proffsiga kockar. Här får du njuta av personlig service, oavsett om du är på besök som golfare, konferensgäst eller

“

*Alla 66 rum
erbjuder fina bekvämligheter och praktisk och modern inredning.*



“

*På First Hotel
Lindö Park inramas ditt
möte i en vacker och
stillsam miljö...*

helt enkelt bara vill njuta av en härlig lunch eller middag i sällskap med släkt och vänner. Varje morgon dukas en njutningsfull frukostbuffé upp.

Konferenser och möten

På First Hotel Lindö Park inramas ditt möte i en vacker och stillsam miljö med utsikt över golfbanan. Det finns också massor av andra trevliga aktivitetsmöjligheter.

Totalt finns sex konferensrum, av vilka fem är belägna i huvudbyggnaden. Alla konferensrum är utrustade med WiFi och stora, vägghängda TV/LCD-apparater. Projektorer finns tillgängligt på begäran. Under mötets gång finns det alltid tillgång till vatten, frukt och godis samt te och kaffe.

Här kan ni hålla både fester, bröllop och större arrangemang. Restaurangen rymmer 90 personer och under sommarhalvåret kan även ett eventtält med plats för 150-200 personer erbjudas.

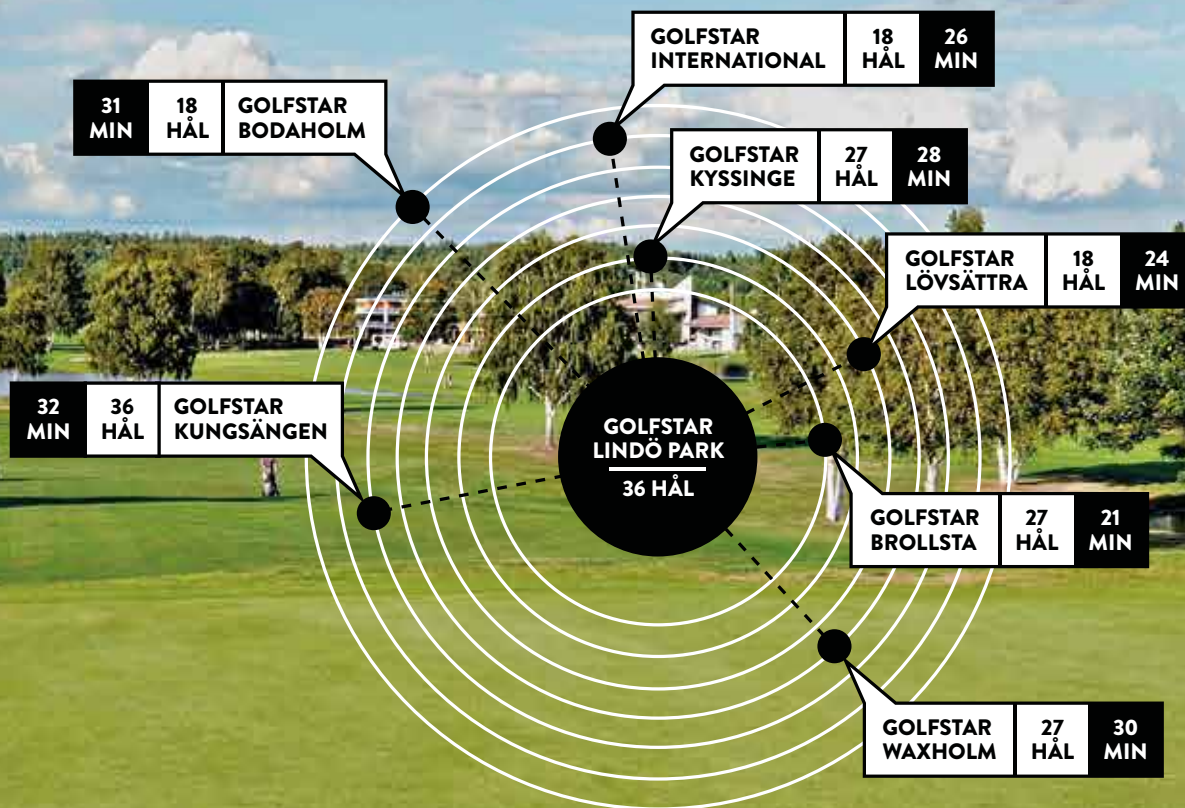
Varmt välkommen till First Hotel Lindö Park!

Läs mer på www.firsthotels.se



MEST GOLFPAKET FÖR PENGARNA!

Vad sägs om 207 hål inom 32 minuters radie?



Välkomna till First Hotel Lindö Park – mitt på banan.

Känn er som hemma i våra rymliga hotellrum, samtliga med egen balkong eller uteplats och utsikt över golfbanorna. Vi erbjuder golfspel på åtta anläggningar inom ca 30 minuter bilresa. Vill du bara ta det lugnt och kanske även njuta av hål 19 efter rundan? Då kan du med fördel ställa bilen och svinga dig igenom GolfStar Lindös två 18-hålsbanor.

Från 1.015 kr

I priset ingår en övernattnig med del i dubbelrum, frukostbuffé, 3-rätters middag, tillgång till vår relaxavdelning samt en greenfee på någon av GolfStars banor.

Boka: maila lindo.park@firsthotels.se eller ring 08-480 013 10.
Läs mer på golfstar.se/golfpaket.

GOLF STAR



“

Hos oss står sport och gemenskap i främsta rummet och på många sätt är vi flexibla, men när det handlar om kvalitet finns inga kompromisser.

PGA SWEDEN NATIONAL

På ett ödmjukt sätt vill sticka ut hakan och säga att här är enbart det bästa gott nog.

Oavsett om det är golf, mat, boende eller konferens vi pratar om är kvalitet vårt främsta kännetecken. Ett stenkast från centrala Malmö möts du av en miljö som inspirerar, motiverar och ger dig ny energi. Hos oss står sport och gemenskap i främsta rummet och på många sätt är vi flexibla, men när det handlar om kvalitet finns inga kompromisser. PGA Sweden National ger dig bara det bästa.

Delad glädje är dubbel glädje

Redan vid infarten till vår anläggning möts du av en vacker miljö, stora ytor och ett klubbhus med personlighet och charm. Vi är stolta över vår klubb och brinner för att dela med oss av vår glädje. Därför slår vi knut på oss själva för att ge dig det där lilla extra. Och vi gör det med hjärtat.

Jorden runt på 36 hål

Världsledande golfspelare har berömt våra 2 proffsbanor. Links Course med stora, mjukt undulerade greener, karaktäristiskt gräs och små djupa bunkrar med branta kanter förflyttar dig till Skottland.

På Lakes Course möts du istället av grönare spelytor, mindre greener, stora bunkrar och en hel del vatten i spel. Teknologi och kunskap förenar de bägge golfupplevelserna, och bara det bästa är gott nog för vår duktiga green keeper.

PGA Sweden National är inte som alla andra. Vi vill mer. Välkommen!

Läs mer på www.pgawedennational.se

Vakna vid första tee

Här bor du i generösa sviter och spelar på banor av olika karaktär. Njuter av trerättersmiddag och frukost med utsikt över skånska vidder och vacker natur.

Spa-kit

När du bokar golfpaket får du en Spa Ritual (gör-det-själv-behandling) från Kerstin Florian.

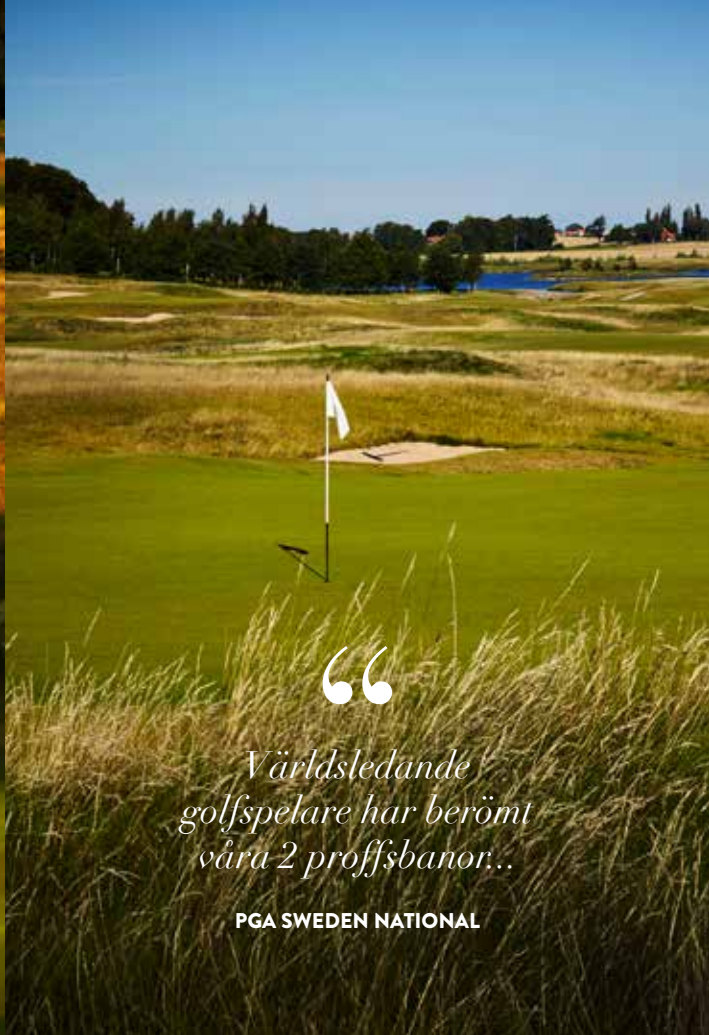
Golfpaket

Greenfee, middag, boende och frukost.
Pris per person från:

2095:-



**PGA SWEDEN
NATIONAL**



GOLFPAKET PÅ SOLEN & VINDARNAS Ö

NJUT AV EN HÄRLIG VISTELSE PÅ EKERUM RESORT ÖLAND INKL. LOGI, GREENFEE
FRUKOSTBUFFÉ OCH TVÅ-RÄTTERS MIDDAG. PRIS FRÅN 1295KR/P*

* Varierar beroende på rumstyp & ankomstdatum.



EKERUM
RESORTÖLAND
0485-80 000 • www.ekerum.com

MIGUEL TORRES – MED STORT FOKUS PÅ KVALITET OCH MILJÖ KAN VI FÖLJA DENNA FRAMGÅNGSSAGA

Miguel Torres Jr, född 1941, är en vinmakare och marknadsförare som betytt mycket för den spanska vinindustrins utveckling, och som sedan 1991 leder familjeföretaget Bodegas Torres, vilket är en av Spaniens största vinföretag. Torres har gjort sig känd för bryta mot konventionerna och pröva nya grepp vilket gett honom flera utmärkelser och erkännanden i den internationella vinvärlden.

TEXT: SUSANNE EKECRANTZ & FOTO: PRESS

Familjen Torres har producerat vin sedan mitten av 1600-talet och Bodegas Torres grundades 1870.

Torres har sitt säte i Vilafranca del Penedès i Katalonien, strax utanför Barcelona. Torres har varit ledande i utvecklingen mot att producera spanska viner i internationell stil, delvis avsedda för exportmarknaden.

Det stora internationella genombrottet kom 1979 då Torres prestigevin Mas la Plana vann vinolympiaden i Paris, som var utformad som en blindprovning i konkurrens med de främsta slotten i Bordeaux. Idag har familjen vinodlingar i många olika spanska vinområden, t.ex. Priorat, Rioja, Galicien, Ribera del Duero och Rueda. Även i andra länder har familjen Torres gjort framgångsrika inbrytningar, t.ex. i USA och i Chile.

Miguel Torres har också skrivit flera böcker med anknytning till vin. Den första var Viñas y Vinos (viner och vingårdar), som utkommit i flera spanska

upplagor och översatts till flera andra språk. Torres har alltid respekterat miljön och använt biologiska alternativ till produkter som är aggressiva mot de naturliga omgivningarna. Den nya klimatsituationen – som framgår av noggranna vetenskapliga studier – har en direkt effekt på deras arbete, eftersom vinstockar är mycket känsliga för miljöförändringar. Eventuella förändringar i deras levande omgivning påverkar deras vegetativa cykel.

I Torres vingårdar har man alltid varit medvetna om att: "Vin är jordens frukt". Med detta ansvar har man under åren engagerat arbetat, generation efter generation, för bevarande av miljön.

Torres åtagande för 2020: Att minska koldioxidutsläppen per flaska med 30% jämfört med 2008. Fyra år i rad, 2015-2018, har Torres utnämnts till "World's Most Admired Wine Brand" av Drinks International.



HOOKS HERRGÅRD

*Hooks Herrgård, vackert belägen vid den lilla Småländska
Hokasjön är platsen där njutning och avkoppling
sammanflätas till en magisk upplevelse.*



“

*Här finns verkligen
allt man kan önska
sig av en skön
golfweekend...*



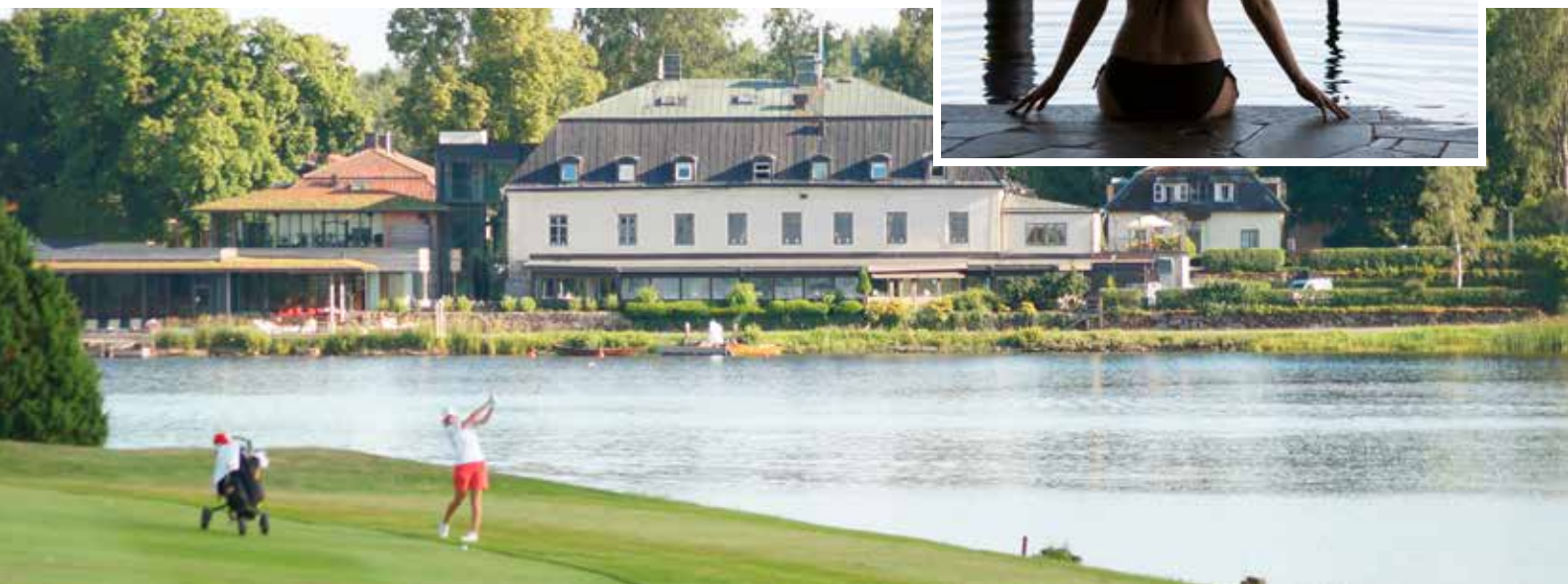
Ett slags skönare liv!

Om ni ännu inte besökt herrgården är det dags nu. Här finns verkligen allt man kan önska sig av en skön golfweekend. Maten är i toppklass, de två golfbanorna är väl-skötta och fantastiskt roliga att spela och spaavdelningen är som en dröm.

Från och med maj har herrgården ett nytt kök, en ny restaurang och nyrenoverade rum.

På anläggningen finns totalt 103 hotellrum i olika rumskategorier, som är fördelade i åtta olika byggnader. I huvudbyggnaden finns herrgårdens vackra restaurang där du njuter av såväl kvällens middag som frukostbuffé. Allt ligger på bekvämt avstånd. Det är bara att parkera bilen, kliva ur och låta sig bli rejält bortskämd ett dygn eller två, för det blir man när man besöker Hooks Herrgård.

Läs mer på www.hooksherrgard.se





JORDGUBBAR

Innehåller en hög dos antioxidanter och är även rika på kalium, folsyra och c-vitamin.



ARONIA

Ett superbär; sprängfyllt av antioxidanter och vitaminer. På vissa platser i världen använder man det till och med som en naturlig blodtryckssänkare.

LINGON

Ny forskning visar att de kan bromsa viss effekt av fet mat. Sögs även inne- hålla ämnen som bekämpar tumör- celler i kroppen.



BOOSTA KROPPEN MED SUPERBÄR

*Din hud behöver antioxidanter och ett bra solskydd
för att inte åldras i förtid.*

Säg superbär och många tänker på exotiska bär såsom goji och /eller acai. Men våra svenska bär är minst lika nyttiga.

I bär finns fytonäringsämnen, som är väldigt häl- sosamma för oss. Det är dessa näringsämnen, tillsammans med till exempel vitamin C och E som verkar som antioxidanter och på så sätt mot- verkar kroppens nedbrytning.

Ju färggrannare bär, åt det mörkröda, blåa och nästintill svarta hållet, des-

to mer antioxidanter men alla bär har alltså olika effekter och det allra bästa ur näringssynpunkt är att variera och äta minst ett par nävar bär per dag av blandade bär.

Tänk också på att en del av bären är väldigt söta, så blanda de söta bären med beska bär och lite nötter och frön. Då håller du dig mät- tare längre och det är en bra grund inför golfrundan.



HALLON

Har visat sig ha en naturlig effekt mot virus, bakterier och svamp, sägs även öka fettförbränningen.



BJÖRNBÄR

Ett av de livsmedel som innehåller mest antioxidanter men är också rika på kalium.

BLÅBÄR

Har naturliga antibakteriella ämnen som anses skydda mot flera sjukdomar.





VILL DU OCKSÅ SLÅ LÄNGRE, KUNNA SPELA OFTARE OCH HA MINDRE ONT?

TEXT: SUSANNE GRAF **FOTO:** POWER PLATE

Vi har träffat teamet bakom Power Plate, ett träningsredskap som erbjuder skonsam träning för alla. Vad är det som gör att till och med en soffpotatis som jag fullständigt älskar det?

Det kan bero på att jag lätt kör igenom ett pass på 20 minuter i hemmiljö men det kan också bero på att jag känner hur mina muskler arbetar på ett sätt jag aldrig upplevt förut.

Men vad är Power Plate egentligen och hur fungerar den?

Power Plate är ett träningsredskap som blir mer och mer populärt, inte minst på grund av de resultat användaren uppnår på en mycket begränsad tid.

Dock är det ingen nyhet. Redan på 70-talet användes vibrationsplattor av kosmonauter i Ryssland för att minska den negativa påverkan på kroppen som sker vid tyngdlöshet. Man ville hålla igång kroppen och bibehålla muskler. Det gav bra effekter och snart användes den av elitidrottare inom olika sporter. I slutet av 90-talet nådde träningsformen ut till övriga världen och den första kommersiella vibrationsplattan lanserades. Det dröjde några år till innan den kom till Sverige men från 2004 har den funnits på marknaden.

“

När man använder vibrationsplattan aktiveras kroppens naturliga reflexsystem...

Idag är vi många som lever i en miljö som fysiskt är väldigt fel. Vi blir mer och mer stillasittande och har allt mindre tid för dagliga aktiviteter. Det är som ett ekorrhjul, i bästa fall hinner vi till gymmet ett par gånger per vecka. Tänk då om våra två timmar på gymmet skulle kunna kompletteras eller till och med ersättas av 20 minuter hemma på vår egen Power Plate.

När man använder vibrationsplattan aktiveras kroppens naturliga reflexsystem. Med hjälp av tredimensionella harmoniska vibrationer kontraherar musklerna 30-40 gånger per sekund och dessutom aktiveras upp till dubbelt så många muskelfibrer som vid träning på golvet.



När fler muskler gör mer, oftare, sker en kraftig ökning av cirkulationen. Mycket forskning har gjorts och idag finns dokumenterade effekter också på ökad rörlighet, bättre balans, mer styrka och ökad förbränning. Man har även sett att kroppen blivit fastare och huden slätare, de hormonella effekterna är kända, Serotonin och det cellreparerande tillväxthormonet ökar samtidigt som stresshormonerna stabiliseras. För att förstå lite mer vilka resultat man kan förvänta sig pratade vi med Staffan, som idag distribuerar Power Plate i Sverige och Norge.

Hur kom du i kontakt med Power Plate första gången?

- Efter 25 år som konsult och företagsutvecklare inom ledarskap, säljtränning, organisationsutveckling etc fick jag problem med nacken och strålningen ut i höger arm. Fick svårt att bära eller dra golfbagen. Jag läste om Power Plate i Svensk Golf, testade och köpte en maskin till mitt hemmagym. När jag började träna försvann mina problem och har efter 13 år aldrig kommit tillbaka. Jag bestämde mig för att människor måste få ta del av denna fantastiska träningsform, startade ett Power Plate Center som jag fortfarande har kvar och resten är en följd av detta.

Du är frisk, vältränad och en aktiv golfare. Hur ser du att Power Plate

kan utveckla oss som gärna vill slå längre, spela mer golf utan att få ont någonstans?

- Den aktiverande effekten av träning på Power Plate gör att stabilitet, rörlighet, explosivitet förstärks vilket är huvudingredienser i en effektiv och skonsam golfsving. Effekterna på de djupa bälmusklerna är otvetydig och ett måste för att orka stå emot gravitationens inverkan under en golfrunda.

“

Den aktiverande effekten av träning på Power Plate gör att stabilitet, rörlighet och explosivitet förstärks...

Vilka resultat kan man förvänta sig och hur ofta ska man träna?

- Resultaten av träningen beror på vad målsättningen är och hur man tränar. Den som använder Power Plate för att värma upp inför golfspel eller annan aktivitet kommer direkt att märka en förbättrad prestation med mindre risk för felbelastning och skador.



Du möter
dem på Lindö
den 31 augusti
Staffan & Emelie

- Den som använder Power Plate för hela träningspass kommer att se effekter på bland annat styrka, balans, rörlighet, förbränning, fasthet, energi.

- Den som använder Power Plate för återhämtning efter en golfgrunda eller annan fysisk aktivitet kommer att vara piggare, mindre stel och få mindre träningsvärk dagen efter. Kombinationen kommer göra att man kan slå längre, spela oftare och ha mindre ont.

Varför ska man välja Power Plate, det finns ju flera vibrationsplattor på marknaden?

- Power Plate är helt marknadsledande med 95% av världsmarknaden. Power Plate är ensamma om att, genom högt utvecklad teknologi, kunna producera neurologiska attraherande tredimensionella harmoniska vibrationer. Detta är helt avgörande för både effekt och hälsa. Power Plate är det enda varumärket som är MDD-certifierad, ett medicinskt certifierat redskap. I princip all forskning kring helkroppsvibrationer är gjord på Power Plate.

“

*Den som använder
Power Plate för att värma
upp inför golfspel
kommer direkt att märka en
förbättrad prestation med
mindre risk för felbelastning
och skador...*

Innan vi avslutade dagen fick vi prova på att träna på en mindre Power Plate, perfekt för hemmiljö.

Emelie, certifierad instruktör med inriktning på bland annat kvinnlig hälsa, visade hur enkel uppvärmning inför golfgrundan kan gå till men också hur skönt det är att få massage när spelet är klart. Hon berättade om vikten av att vi kvinnor tränar vår bäckebotten, att vi bibehåller vår muskelmassa och balans. Det kändes inspirerande att höra henne berätta om hur vi ganska enkelt kan arbeta för bättre cirkulation och få fart på lymfsystemet igen. Emelie är en ung, aktiv kvinna, påläst och kunnig inom sitt område. Att höra henne berätta om alla fördelar träning med Power Plate ger känns oerhört inspirerande, att dessutom få träna med henne gav en extra guldkant på dagen.

Du träffar Emelie och Staffan på Tjej-tourens final, 31 augusti på Lindö. Läs mer på sidan 30.





GOLF FÖR TJEJER/ TJEJTOURENS FINAL PÅ LINDÖ DEN 31 AUGUSTI

Alla vägar bär till Rom brukar man säga, hos oss bär alla tävlingar till den stora finalen på Lindö den 31 augusti 2019.

En riktigt härlig tjejhelg med övernattnig, middag och tävling med ett fantastiskt prisbord där vinnarna tar sig ut i Europa!

Några av våra partners finns på plats och förgyller helgen!

Om du inte vunnit din plats finns möjlighet att boka in sig och delta, pris och mer information finns på **www.tjejtouren.se**

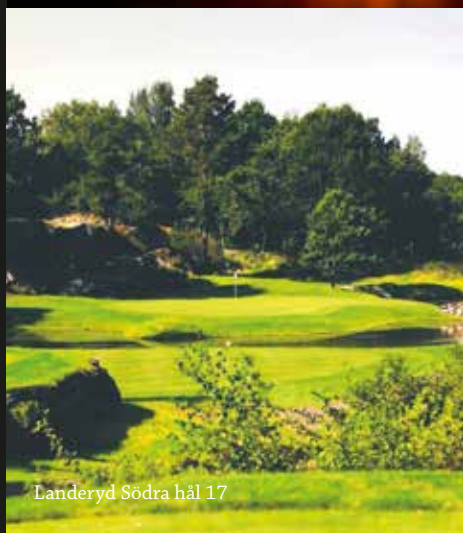


Boka Golfpaket!

Intresserad av en häftig golfupplevelse?

Vi har anpassade golfpaket utifrån dina önskemål.

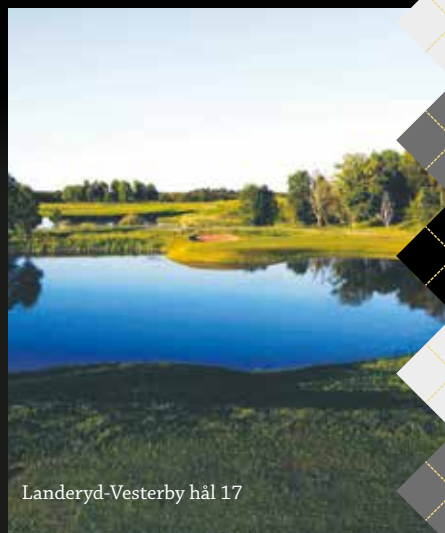
Läs mer om våra olika alternativ på: www.landerydsgolf.se



Landeryd Södra hål 17



Landeryd Norra hål 17



Landeryd-Vesterby hål 17

NYHET!

Bo på
Landeryds GK!
Vi har tio nybyggda hotellrum.



Landeryds GK

Landeryds Golfklubb • www.landerydsgolf.se
Tel 013-36 22 00 • e-post info@landerydsgolf.se

På vår anläggning Vesterby erbjuder vi 83 bäddar!



ROLIGARE GOLF PÅ KALLFORS & VIDBYNÄS





*Välkommen till anläggningarna
som verkligen satsar på att få fler
tjejer och kvinnor till golfen!*

Dels genom att starta "Girls Golf" för den egna medlemmen och dels genom att samarbeta med externa kvinnliga golfnätverk. Målet är att alla ska hitta glädjen till golfen, lära känna fler härliga golftjejer, inspireras och utvecklas.

Kallfors Golf och Vidbynäs Golf med sina välsköta golfbanor, restaurang och hotell är alltid en lika trevlig upplevelse, oavsett man eller kvinna. Det är helt enkelt lite roligare golf.

Vi firar jubileum 2019, Kallfors 20 år, Vidbynäs 15 och Golf South Sthlm 5 år!



Läs mer på www.golfsouth.se





TJEJTOUNENS EGEN SHOP

Nu driver vi vår första golfshop i Stockholm!
Varmt välkomna in till oss på **Åkersberga GK**,

Alltid nya erbjudanden för medlemmar!





Äntligen en bana där det skiljer ordentligt mellan gul och röd tee.

Här kan man verkligen utmana varandra, tävla och ha roligt även om förmågan att slå långt är olika.

Dessutom är hela anläggningen välskött och har en välkomnande restaurang, välfylld shop med lite roliga, annorlunda varumärken och en personal som verkligen gör allt för att få besökaren att känna sig väl till mods.

Om ni inte redan spelat Vallentuna, se till att besöka den i år.



UPPTÄCK ALLÉL

En vetenskapligt utvecklad hudvårdserie, framtagen av två svenska läkare, tillverkas i Schweiz. Det är den första hudvårdskonceptet som erbjuder en fullständig helhetsbedömning av huden via ditt DNA.



- Det har sedan lång tid varit känt att externa faktorer spelar en avgörande roll bakom åldrandet av din hud. Men genom tillkomsten av mer tillförlitliga DNA analyser har man upptäckt att så mkt som 60% av åldrandet styrs av de genetiska faktorerna.

- Ett DNA bär all genetisk kodning för levande organismer innehållande de instruktioner som behövs för att skapa tillväxt, utveckling och kroppens funktioner. Med hjälp av DNA teknik har man möjligheten att mäta de viktiga drivkrafter som ligger bakom din huds åldrande och de 5 kategorierna som är signifikanta.

- Alla Alléls hudvårdsprodukter är 100% veganska och har högsta nivån av aktiva ingredienser. Varje produkt innehåller prisbelönta och patenterade ingredienser som stöds av vetenskaplig forskning och alla är dermatologiskt godkända.

“

*Varje produkt
innehåller prisbelönta och
patenterade ingredienser
som stöds av vetenskaplig
forskning..*

Hur länge har den funnits på den svenska marknaden?

- Har funnits sedan 2017 lanserades först i England men sedan 1 år finns den på den svenska marknaden.

Vad är det som gör den unik?

- 100% vegansk, den innehåller enbart väldokumenterade och testade ingredienser på högsta nivå. Allél erbjuder en unik helhetslösning just för din hud, med hjälp av ditt DNA.



Vem riktar ni er till, dvs målgrupp?

- Alla! Den passar alla hudtyper och alla åldrar.

Varför ska jag välja den istället för någon annan?

- Detta är den enda produktlinje som verkligen matchar din hudtyp. Genom ditt unika DNA kan man plocka fram nyckelfaktorerna till just din huds åldrande och matcha dem med de vetenskapligt utvecklade produkter som passar just din profil.

Vilka produkter finns i serien?

- Allél baseras på 5 kategorier som är fördelade på en dag och natt kräm samt ett serum. De 5 kategorierna består av X- genetik, G- glukos, T- toner, A- antioxidant och C- antiinflammatorisk

- Dessutom finns även kosttillskott, ögonkräm, cleanser och solskyddsfaktor SPF30

Hur gör man för att få fram en bra produkt?

- Genom flera års forskning och produktutveckling samt noggrant utvalda ingredienser som är vetenskapligt beprövade, har man lyckats skapa en hudvårdserie som med hjälp av DNA kan definiera din unika hudprofil och därmed finna drivkrafterna bakom hudens åldrande.

Vad händer om man har känslig hud ?

- Då väljer man den produkten som passar för detta, som tex C- som står för antiinflammatorisk

Berätta kort om er, företaget och vilka ni är?

- Vi, Est Medical är ett medicintekniskt företag med säte i Göteborg. Vi arbetar i nära samarbete med våra affärspartners, såväl kunder som leverantörer. För oss är det en självklarhet att arbeta med säkra och vetenskapligt beprövade produkter som ger de bästa förutsättningarna för att nå önskade behandlingsresultat.

- Vi har mångårig erfarenhet från att vara en samarbetspartner inom såväl den offentliga som den privata sjukvårdssektorn. Vi arbetar även aktivt med att säkerställa att slutkonsumenterna får de säkraste behandlingarna och de rätta produkterna efter sina egna förutsättningar.

- Est Medical består av Anders Schiöld, har sjukvårdsbakgrund och arbetat inom många år inom både läkemedels industri och medicin teknik. Linda Ander, har även hon en sjukvårdsbakgrund och började för 12 år sedan att arbeta med medicintekniska produkter. Malin Emblad, har arbetat inom flyget i 20 år innan hon sadlade om och började på Est Medical.



“

*Varje produkt
innehåller prisbelönta och paten-
terade ingredienser som stöds av
vetenskaplig forskning..*

FIRST PRICE,
BEST EYE CREAM 2018



FIRST PRICE,
BEST CLEANSER 2018



Semester på Friiberghs GK

Friiberghs GK är en populär skogs- och parkbana vid Mälarens strand, geografiskt placerad mitt i den triangel som kan dras mellan Uppsala, Enköping och Sigtuna. Banan ligger i direkt anslutning till den prisade konferensgården Friiberghs herrgården.

Sommargreenfee mån-fredag inkl lunch **295 kr**

Golf och B&B i herrgårdspaviljong (1 pers) från **1 275 kr**
(Dubbelrum, frukostpaket, greenfee 2 dgr)

Golf och B&B i herrgårdspaviljong (2 pers) från **1 950 kr**
(Dubbelrum, frukostpaket, greenfee 2 dgr)

Golf och B&B helpension (2 pers) från **2 590 kr**
(D:o ovan samt middag och lunch)

Erbjudandena gäller endast tiden 1 - 29 juli 2019. Lunch serveras kl 11-14 och middag kl 17-19, inkl sallad och måltidsdryck. Erbjudandena kan inte kombineras med varandra och andra rabatter!

Ring 0171-46 30 12
eller maila till
kansli@friiberghsgk.se



**Friiberghs
Golfklubb**

FÖR SJÄLEN · FÖR MILJÖN · FÖR UTMANINGEN

Daily Sports



OVANLIGT KVINNLIGA GOLFKLÄDER

Svenska Daily Sports visar gång på gång att skandinaviskt mode kan vara långt mycket mer än androgyna basplagg. Deras fokus på funktion och kvinnlig passform har gjort dem till ett favoritvarumärke bland många golfande kvinnor.

Vårens golfkollektion från Daily Sports bygger på sex olika teman där det är enkelt att mixa och matcha plagg för att skapa egna unika stilar. Här finns bland annat toppar i vågade mönster och välskräddade golfbyxor i trendiga färger som ultrablå och vattenmelonröd. Inte svårt att hitta en personlig favorit, eller hur?

Läs mer på www.dailysports.se





På resa genom Spanien

TEXT: SUSANNE GRAF FOTO: JÖRGEN GUSTAVSSON & PRESS

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 färger. 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 golfgrunda här på Montecastillo.

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. Utlagsplatsen är på toppen av ett berg med magnifik utsikt över hotellet och det slottsliknande 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 kustremsan 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 spansk 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.

Kort besök i Marbellas välkända hamn innan vi checkar in på fantastiska Rio Real På väg mot nästa mål stannar vi till en kort stund i Marbellas välkända hamn där lyxyachtarna 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 och/ 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.



BARCELO MONTECASTILLO

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 nyrostat 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 morgond-

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

- BARCELO MONTECASTILLO

agens golffrunda. 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 välkött 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.



VACKRA LA CALA



BLOMMOR PÅ LA CALA



KVÄLL PÅ LA CALA



VYER FRÅN LA MANGA



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. Till sammans med en god flaska spansk vin blir middagen en smakupplevelse vi sent glömmar. 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 för-



modligen 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. Resorts 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 vällagad 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.

Det finns fler anläggningar runt Alicante som kan erbjuda spel på fler än en bana. Mar Menor och Double Tree by Hilton 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. Resorts består av ett femstjärnigt hotell, flera restauranger, lägenheter och en golfbana direkt utanför dörren. Som om inte det skulle räcka finns 5 andra golfbanor 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

“ Klar favorit om man gillar att välja bland flera golfbanor och restauranger.

- MAR MENOR RESORT

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...





Birdie Golf Tours, en del av Unlimited Travel Group

Nu händer det saker på Birdie Golf Tours när Neil Fossett, ny delägare och VD, tar steget in i golfresebranchen igen.

Neil är en skicklig entreprenör och etablerad golfpro. Han är även ägare av Vallentuna Golfklubb och har en gedigen kunskap inom golf och resor. Tillsammans med sitt team vill han bevara det unika som Birdie Golf Tours alltid stått för och samtidigt utveckla och utmana den verklighet som resebranchen står inför.

- Jag ser hur bokningsmönstret har förändrats genom åren. I dag är vi vana att boka det mesta online. Många vill kunna sitta med kompisgänget och planera en resa, klicka på köpknappen och sen ska det vara klart, säger Neil Fossett.

- Samtidigt ska vi värna om de kunder som varit trogna Birdie Golf Tours genom åren, som vill ha den personliga servicen och omtanken.

Det här gör att Birdie Golf Tours går en spännande framtid tillmötes. Inom en snar framtid är hemsidan ombyggd och erbjuder fasta avgångar, till utvalda destinationer och anläggningar för den som vill boka själv.

- Vi kommer att kvalitetssäkra vissa anläggningar där vår egen personal tar emot på plats, fortsätter Neil. Vi börjar med Spanska fastlandet och Turkiet men tanken är att utveckla konceptet på flera ställen. Vi ser fram emot Birdie Golf Tours spännande framtidsresa!

amazing
THAILAND



Kungariket Thailand.

De tusen leendernas land

Mellan Indiska oceanen og Sydkinesiska sjön ligger paradiset Thailand. De långa kustlinjene med sine småøar strax utanfor er badparadis for mange turister. I kombinasjon med møylikhet att snorkla i kritallklart vatten, tryggt ta sig i i djungeln tillsammans med duktige, internationella guider lockar det resenærer frå hela världen att ta sig hit.

Thailands klimat er tropisk og mange hus utanfor stæderne er byggde på pålar for att klare oversvømminger som er vanlige her. Det er enkelt att resa genom landet og mange besøkere kombinerer sol og bad med tempelbesøk og storstadsliv. Thailänderne er ett vänligt sinnat folk, otroligt stolte over sin kultur som de gjerne viser upp. På något märkligt sätt känns det som om de aldrig blir trötta på oss turister, det finns alltid plats for fler og det er med samme varme og vördnad de hälsar oss välkomna gång efter gång.

Kultur og religion

Thailand har ca 61 millioner invånare varav næstan 80% er thailändere. Den største minoritetens gruppen er kineser. Buddhismen er överlägset den største religionen men det finns en liten minoritet av muslimer, ca 4 procent så det er verkligen en minoritet. Thailand er oppdelet i ulike provinser og gränser mot Burma, Laos, Kambodja og Malaysia. Huvudstaden er Bangkok og har ca 6,5 millioner invånare.

Genom att följa Buddhas lära om de fyra sannin-garna kan man ingå i nirvana. Det har tidligere varit allmänt utbredt i Thailand att unga män ska tillbringe en tid av ca tre månader som munk. Det er under kloster livet som den unga munken gjennom går en mogenhetsprocess og blir en man, numera avstår de fleste unga män ifrån munklivet.

Huvudnäring

De fleste invånarna er sysselsatta inom jordbruk där ris, spannmål, sockerrør og soyabønor er viktige grøder. Även fisket försörjer en stor del av befolkningen men självklart blir turismen åter-

igen viktigere og viktigere. Nästan 70 millioner turister besøker årligen Thailand. Thailand har ett tropisk monsunklima med tre årstider, den svala, den bløte og den varme. I sødra Thailand er det dock vanlig att man bare nämner den bløte og den varme.

“Thailänderna er ett vänligt sinnat folk, otroligt stolte over sin kultur...”

**- DE HÄLSAR TURISTER VÄLKOMNA
MED VÄRME OG VÖRDNAD**

När renperioden infaller er det dagligen næstan skyfallsliknande regn, som snabbt går over så snart solen viser sig. Thailands sødra halv er ca 2500 mm regn per år medan det i norra delen endast faller ca 1200 mm.

Thailänderne er ett meget vänligt folk. De viser gjerne stolt upp sin kultur, sin natur og sitt fantastiske djurliv, både ovan og under det klare havet. Religiøse riter syns overallt, mitt i vardagen og nærmere 30 000 tempel smykker det børdige landet.

Monarkin i Thailand äroerhört aktet og uppskattet, man er stolt over sin kungafamilj og hedrer den på alle sätt man tänkas kan.

Missa inte det her når du besøker Thailand

Den 12:e fullmånen i den thailändska kalendern firas Loi Kratong, vanligvis i november.

På mange steder, tex i Bangkok firas dette gjennom att skicka ut tusentals flytande lykter og flotar med blommer på floden. På andre steder slapper man upp svävende lykter i natthimlen samtidigt som man ønsker sig något for det nye året.

Vi vågar utlova en helt fantastisk syn.

Vi er mange som elsker det Thailändska köket. Det er smakrik og sterkt på grund av det flitiga anvendandet av kryddor, inte minst chilipepper.

I viss mån kan man dele in landet i norra og sødra mat traditionen. Den norra med meget köträtter, og den sødra som har påverkats av nærheten till havet, med mera fisk og skaldjursretter, men en sak har de gemensamt ris og chilipeppar.

Västerlänninger som inte er vane vid den kryddrika Thailändska maten kan alltid begära mindre kryddet mat, så lat inte den sterke kryddningen hindre er frå att oppleve det smakrike Thailändska köket. Missa inte gatumaten, spett med fisk, kyckling, flæsk trængs med klibbigt ris og nudlar bland meget annat. Ett av Bangkoks ”gatumatställen” har tom fått en stjerne i Bangkoks første Michelin-guide. Deras skaldjursomeletter lær vara himmelskt goda.

Besøk en nationalpark og njut av natur og djurliv. Bada i vattenfall i djungelen og simma i naturpooler full av fisk som nafsar dig på føtter-



“ Shoppa loss! Det finns hur mycket som helst att handla i Thailand...

- ÅK TILL THAILAND MED EN TOM RESVÄSKA OCH FYLL PÅ DEN PÅ PLATS

na. Två storfavoriter är Erawan National Park och världsarvsklassade Khao Yai National Park där det dessutom finns goda chanser till att se vilda elefanter. I Khao Yai finns även vattenfallet Haew Suwat.

Shoppa loss! Det finns hur mycket som helst att handla i Thailand. Ett gott råd är att åka dit med tom resväska och fylla den på plats. Kom bara ihåg att förhandla om priset, alla gör det och du ska veta att hur mycket du än prutar så har du troligen betalt för mycket. Thailandarna har i generationer levt med att köpslå och pruta så för dem är det så det ska vara.

Det finns otroligt många marknader att besöka, en del dagtid men även många kvälls och nattetid, ja det finns tom flytande marknader.

De kungliga palatsen. Det finns så många saker man ska hinna med när man besöker Thailand och självklart hör besök på något av de heliga palatsen dit. Wat Phra Kaew anses vara ett av de finaste men det finns fler.

Och sist men inte minst måste ni så klart åka Tuk Tuk, kanske inte det mest trafiksäkra transportalternativet men helt klart ett av de mest charmiga.



Fem marknader i Bangkok du måste uppleva

En resa till Thailand bör innehålla minst ett besök till någon av de många marknader landet har att erbjuda då det är ett utmärkt sätt att uppleva äkta thailändsk kultur. Var du än befinner dig i Thailand finns det alltid åtminstone en marknad som har öppet. Dagsmarknader, loppmarknader och flytande marknader utgör en prutares utmaning, en utforskares äventyr och den shoppingsugnes paradiset, med otroliga erbjudanden på allt från exklusiv vintage till konst och hantverk. Det går att hitta allt man kan önska sig, och mer. Här är fem marknader i Bangkok att besöka under nästa resa!

Chatuchak – marknaden med allt och lite till

Chatuchak är ett landmärke i Bangkok och en av världens största marknader där allt går att hitta. Helgmarknader är en tradition i Thailand, och detta är den största – Chatuchak är över 140 000 kvadratmeter stor och inkluderar 27 sektioner med fler än 15 000 olika shoppingbåsar. Här finns kläder, accessoarer, träsniderier, interiör och souvenirer att fynda från hela landet. Vad du än söker, är det troligt att hitta det här till ett förhandlingsbart pris. Det bästa sättet att ta sig hit är att åka till BTS Chit Station eller MRT Station och marknaden har öppet lördagar och söndagar 09.00-18.00.

Bang Lamphu – lokalbornas favoritmarknad

Denna dagsmarknad har en avslappnad atmosfär som mestadels attraherar lokalinvånare som söker bra erbjudanden på bland annat billiga kläder, västinspirerat mode och framförallt traditionella thailändska curryrätter och kokosnötsbaserade desserter. När du ändå utforskar gångarna finns det givetvis även fantastisk mat att prova, och det öppnas allt fler restauranger och butiker i takt med att fler utländska besökare hittar dit. Det är även en bra marknad för hushållsvaror och dylikt. Den smidigaste vägen att ta sig hit är med taxi eller San Seap Canal båttaxi. Bang Lamphus öppettider är 08.00-18.00 varje dag.

JJ Green – kvällens shoppingupplevelse

JJ Green är en av de senaste utomhusmarknaderna inom livsstil, skapad för att förse besökarna med en helt ny shoppingupplevelse. Det som skiljer JJ Green från andra marknader är dess surrende nattliv och hundratals människor bland butiker och båsar som säljer antikviteter, second hand-produkter, kläder, accessoarer och möbler. Detta är den perfekta marknaden för att hitta unika presenter och souvenirer, i ett härligt grönområde. I hjärtat av JJ Green finns ett matområde med rätter från nordöstra Thailand, utöver alla typer av thailändska delikatesser och charmiga ölbarer. JJ Green ligger 200 meter från BTS Mo Chit Station och har öppet torsdag till söndag 17.00-02.00.

Srinakharin Train Market – en hipsters paradiset

Denna marknad, även känd som Talar Rot Fai, ger en genuin och varm känsla i en välkomnande och festlig miljö med pubar, kaféer, matställen och massor av shopping. Marknaden erbjuder en exklusi-



siv shoppingupplevelse med designkläder, second hand och vintage-produkter av alla sorter – allt från cyklar och äldre kameror till animerade japanska leksaker. För att komma hit går det att ta BTS Skytrain till On Nut Station, och därefter taxi. Detta är en perfekt plats att besöka för en rolig utekväll från solnedgång till midnatt, och har öppet torsdag-söndag 17.00-01.00.

Khlong Lat Mayom – en flytande marknad för både stora och små

Denna dagsmarknad är sedan länge etablerad vid flodstranden för lokalinvånarna som från början placerade några båtar i en smal kanal, band fast dem under en låg bro och fyllde dem med olika produkter. Det finns två huvudsektioner i denna marknad – en med färskproducerade råvaror och en med lagad mat såväl som souvenirer av alla sorter. Det är även möjligt att slå sig ned på flodstranden och äta färska skaldjur och lokalodlad frukt som bananer och kokosnötter. Vid en sektion är det möjligt att skapa och måla souvenirer. Runt hörnet finns det attraktioner som att besöka en hästhage eller ta en longtail-båt för att utforska kanalerna och närområdet. Det bästa sättet att ta sig dit är BTS Silon-linjen till Bang Wa Station, och sedan taxi. Öppettiderna är lördagar, söndagar och allmänna helgdagar, 09.30-16.30.

Tom Kha Gai

Soppa med galangal och kyckling, är en klassisk thailändsk soppa. Balansen mellan de tre S:en i soppan ska vara följande – först ska man känna syran sedan sötman och sist sältan.

ANTAL

4 personer

INGREDIENSER

8 dl kokosmjölk
3 dl vatten
0,5 dl hönsbuljongtärning
25 g galangal
1 citrongräs
1 röd chili
4 kaffirlimeblad
500 g kycklingfile
150 g små champinjoner
1 gul lök
3 tomater
1 msk strösocker
0,5 tsk salt
2,5 msk pressad lime
Garnering: koriander

GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp kokosmjölk, vatten och buljongtärning.
2. Skär galangal och citrongräs snett på längden. Kärna ur och skär chilin i ringar. Lägg galangal, citrongräs och chili i grytan tillsammans med limebladen. Låt sjuda under lock ca 5 min.
3. Skär kycklingfiléerna i ca 1 cm tunna skivor. Ansa och halvera eventuellt champinjoner. Skala och skär löken i tunna klyftor. Kärna ur tomaterna och skär dem i grova bitar.
4. Lägg kyckling, champinjoner och lök i buljongen. Tillsätt fisksås, socker och salt. Sjud ca 3 min.
5. Tillsätt tomater och limesaft precis före servering. Garnera med grovhackad koriander.



Green Papaya Salad

*Fräsch sallad perfekt att bjuda på under varma sommardagar.
Papaya är både gott och rikt på antioxidanter, C-vitamin
och karotener.*



ANTAL

4 personer

INGREDIENSER

2 st morot
1 st grön papaya
3 st tomater (i klyftor)
2 st långbeans (köpes i Thai affärer)
2 st vitlöksklyftor
3 st chili (ta gärna mer om du gillar det starkt)
½ st palmsocker
3 msk fish sauce
1 st juice av 1 st lime
jordnötter (garnityr, kan uteslutas vid allergi)

GÖR SÅ HÄR:

1. Riv morot och papaya och ställ i kylan
2. Mortla ihop vitlök, chili, palmsocker, fish sauce och limesaften. När detta är klart, lägg i tomaten och mortla lite till försiktigt
3. Smaka av med socker och fish sauce
4. Lägg sallad i en bunke, blanda i såsen och mortla detta lite till.
5. Hacka jordnötter grovt och strö över salladen

GOLFRESA TILL LJUVLIGA THAILAND

Spela på några av Hua Hins bästa banor!



Njut av en fantastisk tjejresa till Thailand i november med golf, träning, shopping, utflykter och mycket mer!

PROGRAM*:

DAG 1

Ankomst Bangkok därefter transfer till Hua Hin och incheckning på Centara Grand, ett 5- stjärnigt hotell mitt i stan med gångavstånd till allt. (Alternativt likvärdigt hotell)

DAG 2

Golf på Banyan GC.
Middag på Chao Lay Seafood.

DAG 3

Golf på Majestic Creek.
Middag på Hua Hin night market.

DAG 4

Utflykt till Hua Hin Hill Wineryard.

DAG 5

Golf på Springfield GC och After Golf på Seen Space.

DAG 6

Ledig dag och tid för shopping.

DAG 7

Välj mellan golf på Black Mountain eller utflykt till en nationalpark med bad, båt, tempel och yoga.
Gemensam middag.

**Delar i programmet kan komma att ändras, mer info, pris och bokning, se www.birdie.se*

Läs mer på www.birdie.se

MONTE REI

GOLF & COUNTRY CLUB



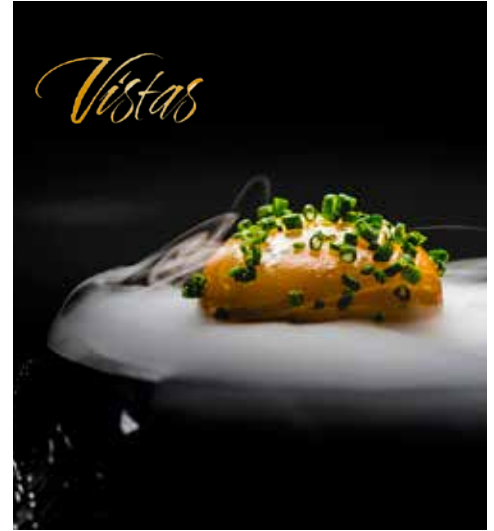
ELEGANT ACCOMMODATION

Monte Rei offers a wide range of villa accommodation options for holiday and short-stay rentals, from one-bedroom villas to three and four-bedroom villas. Villa sizes range from 300m2 up to 400m2 with the latter having its own private swimming pool and garden. The resort operation offers all of its guest's a five-star hotel level service, including housekeeping and turndown service, in-villa dining, and a dedicated 24/7 concierge team.



PORTUGAL'S N.1 GOLF COURSE

The golf offering at Monte Rei is unrivaled in the region with its Jack Nicklaus Signatures course considered, for the past 10 years, as the best golf course in Portugal and nr 1 by Leadingcourses. The breathtaking course together with highest levels of service make for an experience like no other.. Each hole is an individual design triumph, blending effortlessly into the natural canvas and intervals between tee times are always a generous 12 minutes, so play is never rushed and there is always time to fully appreciate this world-class course.



GASTRONOMIC DELIGHTS

Gastronomy is another element of the resort experience that is taken very seriously at Monte Rei. The cuisine at Monte Rei's four restaurants is now overseen by Chef Rui Silvestre, the youngest chef in Portugal to earn the Michelin Star. You can choose from having a light lunch / dinner at The Grill or Veranda, our poolside restaurant, or to have an amazing gastronomic experience at our fine dining restaurant - Vistas, overlooking the amazing 18th hole and lake.

Travel Partner in Sweden



BIRDIE GOLF TOURS

Tel. 08-505 359 50
E-mail: info@birdie.se



JACK'S ESSENTIAL

It's Essential to Experience

FROM
4.450,00 kr*

This bespoke experience offers an amazing opportunity to enjoy the best golf course in Portugal whilst staying in a world-class resort:

- 3 Nights Accommodation;
- 2 Rounds of Golf;
- Daily Breakfast in Veranda;

For further information and rates, please contact Birdie Golf Tours

* Prices are per person based on occupancy chosen





COSTA NAVARINO

MESSINIA, GREECE

More than a home

A rare opportunity to purchase income-generating real estate in the Westin Resort Costa Navarino, Greece. Choose from a range of freehold, fully furnished resort apartments, all located just metres from the beach and The Dunes Course – the multi-award winning 18-hole signature golf course.

2-bedroom resort apartments start from €450,000

Fixed annual rental income equal to 4% of the purchase price, net of expenses for the first five years
8 weeks usage per year | EU Permanent Residency eligibility

☎ +30 6987 100 310

✉ info@navarinoresidences.com

🌐 www.costanavarino.com/real-estate



A REGION SHAPED BY 4,500 YEARS OF HISTORY | UNTOUCHED NATURAL LANDSCAPE | DIRECT FLIGHTS TO OVER 28 EUROPEAN CITIES
130-HECTARE, 5 STAR RESORT | TWO SIGNATURE 18-HOLE GOLF COURSES | 21 RESTAURANTS AND BARS | 4,000 m² SPA

GOLFRESOR TILL TURKIET

Upptäck våra golfresor till lyxiga Turkiet!



CORNELIA DIAMOND

Hela anläggningen känns modern och fräsch. Hotellet passar alla som har krav på sitt boende och vill ha en bekväm semester. Hotellet har ett stort spa där man gärna unnar sig några behandlingar.

Här finns även flera barer, café och restauranger, varav en större bufférestaurang (ingår i priset) och flera la carte restauranger (tillägg ca Euro 10). Hotellet har ett stort utbud av faciliteter, bla. gym, aerobics, bordtennis, tennisbanor, badminton, biljardsalong och bowling. Det finns även en inomhuspool (uppvärmd vintertid).

I Spa avdelningen finns bla. pool, gym, bastu och hamam, som ingår i priset.

REGNUM CARYA GOLF & SPA RESORT

Regnum Carya Golf & Spa Resort är en fantastisk anläggning med ett eget hotell och golfbana som har blivit känd som en av de absolut bästa golfbanorna i Belek.

Det är ett av våra senaste tillskott av resmål och läget precis invid havet, den exklusiva servicen med all-inclusive och mästerskapsbanan gör denna anläggning komplett! Elegans, bekvämlighet och lyx står i fokus och anläggningen är anpassad både för golfare och familjer.

Från och med i år tillhör även den högklassiga golfbanan National Golf Club-anläggningen och därmed erbjuder vi golf på båda dessa banor när du bor på Carya.

Läs mer på www.birdie.se



TITANIC DE LUXE

**Ett av våra favorithotell i Belek, stort och ljust
men ändå personligt.**

På Titanic har man valt en smart lösning för att få till en liten mer gemytlig känsla, man har skapat mindre områden på flera ställen, inte minst i bufférestaurangen.

Här finns inget av skolmatsalkänslan som ibland kan upplevas på andra hotell. Nej här kliver man in i olika rum, dukat i olika stilar, en är tom endast för vuxna. Affärer, cafeer och barer är uppbyggda längs en gata med olika lyktor, det känns som om man promenerar i Rom eller i Paris.

För den idrottsintresserade finns tom en irländsk pub där de senaste matcherna visas på storbilds TV. Standardrummen på hotellet är stora och ljusa, vackert och smakfullt inredda.

Hotellet ligger en bit från havet men precis utanför finns en kanal där man ordnar båtshuttle till stranden, det tar ca 5 minuter och är en rolig och annorlunda idé

Läs mer på www.birdie.se

GOLFRESOR TILL SPANIEN

Sol, värme och prisvärd golf!



ALMENARA GOLF HOTEL

Almenara Golf Resort är en oas i det för övrigt rätt hektiska Costa del Sol. Hotellet ligger i det exklusiva Sotograndeområdet, mitt i Almenaras golfbana och bara 500 meter från Valderrama.

Hotellet har en klassisk spansk arkitektur, rummen är bekvämt inredda med naturliga material som ger en varm och genuin atmosfär. Superiorrummen har utsikt över trädgården, eller om ni väljer att bo i deluxe rummen har ni utsikt över golfbanan.

Almenara har 148 rum, juniorsviter och även ett par sviter med två sovrum. De generösa ytorna, närheten till golfen, hotellets välkomnande design och omgivningens naturliga skönhet gör Almenara till en härlig plats för golf och avkoppling.

VALLE DEL ESTE

Hela anläggningen känns modern och fräsch. Hotellet passar alla som har krav på sitt boende och vill ha en bekväm semester. Hotellet har ett stort spa där man gärna unnar sig några behandlingar.

Här finns även flera barer, café och restauranger, varav en större bufférestaurang (ingår i priset) och flera la carte restauranger (tillägg ca Euro 10). Hotellet har ett stort utbud av faciliteter, bla. gym, aerobics, bordtennis, tennisbanor, badminton, biljardsalong och bowling. Det finns även en inomhuspool (uppvärmd vintertid).

I Spa avdelningen finns bla. pool, gym, bastu och hamam, som ingår i priset.

Läs mer på www.birdie.se



RIO REAL GOLF HOTEL

Med ett svårslaget läge, precis intill Rio Real Golf, med havet inpå och med bara fem minuters bilresa till trendiga Marbella har Rio Real det mesta man kan önska sig för en behaglig golfsemester.

Det välkomnande boutiquehotellet har endast 30 rum och sviter, alla mycket rymliga och med balkonger som blickar ut över banan. Här finns också träningsområden, både driving range, närspel och puttning. En kort taxiresa tar er till gamla stan i Marbella där Apelsintorget är stadens hjärta.

Här pågår alltid ett myllrande folkliv och restauranger och barer står redo att välkomna er med såväl lokala som internationella menyer. Vill ni kombinera golfen på "hemmabanen" med spel på några av de andra oräkneliga banorna längs Costa del Sol går det bra, vi kan boka det mesta!

LA SELLA GOLF RESORT & SPA

La Sella Golf Resort & Spa ligger vackert beläget intill naturskyddsområdet Montgó. Det är en komplett anläggning med 27 utmanande golfhål.

Hotellet med sina 186 rum erbjuder ett varmt välkomnande och en avkopplande atmosfär. Alla rum har utsikt mot bergen eller mot golfbanan och har balkong eller terrass.

Golfbanan med klubbhus och bra träningsområden ligger bara ett par minuters gångväg från hotellet. För smaklökarna erbjuds både genuint spanska och spännande internationella rätter i någon av hotellets restauranger. Vill ni uppleva mer av den spektakulära kuststräckan med sina doftande mandelträd och blommande apelsinblommor kan vi rekommendera en tur till de charmerande stränderna i Denia eller Javea.

Läs mer på www.birdie.se

GOLFRESOR TILL SPANIEN

Sol, värme och golf!



LA VIDA PGA CATALUNYA RESORT

Modernt och stilrent boende nära de fina banorna Tour Course och Stadium Course på PGA Catalunya Resort. Hotellet öppnade i april 2018.

Helt nyöppnat (april 2018) hotell som ligger på PGA Catalunya Resort, granne med Hotel Camiral. Hotellet, som är trestjärnigt, erbjuder moderna rum med balkong och utsikt mot 16:e hålet på Stadium Course.

Ett urval av aktiviteter vid sidan om golfen erbjuds i området, som t ex tennis, paddel, vandring och ridning. Den charmiga staden Girona ligger 14 km från La Vida, medan stranden vid Tossa de Mar ligger 20 km bort.

MAR MENOR RESORT

Välj mellan resortens 6 golfbanor, alla designade av Jack Nicklaus, Välj att bo på lyxiga Intercontinental Mar Menor Resort hotell eller i fina lägenheter.

Mar Menor är perfekt för dig som vill stanna en längre tid. Det finns en egen mataffär, flera trevliga restauranger, det 5-stjärniga hotellet har mycket högklassig service och faciliteter, lobby, restauranger och annan service att tillgå.

Mar Menor erbjuder spel på 6 olika golfbanor. Gångavstånd till Mar Menor-banan. De andra 5 banorna är El Valle, La Torre, Saurines de la Torre, Hacienda Riquelme och Alhama Signature.

Läs mer på www.birdie.se



ALCAIDESA
LINKS GOLF RESORT

MAGISKA ALCAIDESA

ALCAIDESA LINKS GOLF RESORT är en enastående golfanläggning där det både finns ett 4-stjärnigt all inclusive-hotell, möjlighet att spela på 2 olika golfbanor, 36 hål med utsikt över Medelhavet och spektakulära vyer mot Gibraltar och Nordafrika.



WWW.ALCAIDESAGOLF.COM/EN

FÖLJ MED SUSANNE & TJEJTOUREN TILL TURKIET



Följ med Susanne och Golf för tjejer / Tjejtouren till Turkiet i oktober

Förra årets tjejresa till Spanien blev en succé, nu laddar vi om och åker till Turkiet i oktober.

Vi spelar golf, för de som önskar ordnas en del små tävlingar, vi äter och dricker gott men viktigast av allt, vi njuter av en skön vecka med många härliga skratt.

Vi bor på Titanic Deluxe, ett fantastiskt all inclusive hotel i Belek. Hotellet ligger en bit från stranden men den lilla flodbåten tar oss dit på några minuter, Det tar inte mycket längre tid att ta sig till hotellets egen golfbana, tre 9 hålsslingor som alla är utmanande och roliga att spela. Poolområdet är stort och inbjudande, precis som spa avdelningen. Varmt välkommen att följa med på en härlig resa tillsammans med ett underbart tjejgäng!

INFORMATION & BOKNING

I resan ingår:

- 7 nätter del i dubbelrum
- All inclusive
- 4 greenfee med förbokade starttider;
- 3 på Titanic Course och 1 på Nobilis Course
- Transfer
- Övrigt arrangemang på plats

Tillval

Enkelrumstillägg SEK 2 900

PRIS FRÅN

14 490:-

Läs mer på www.birdie.se

GOLFRESA TILL EXOTISKA VIETNAM



Följ med på drömresan till Vietnam tillsammans med Neil och hans team!

För många är Vietnam helt okänt när det kommer till golf. Trots det finns några av Asiens absolut bästa banor designade av såväl Nick Faldo, Jack Nicklaus och Colin Montgomerie precis i det område vi ska besöka. En del golfresor ger verkligen minnen för livet och vi vågar påstå att en golfresa till Vietnam tillhör den kategorin. Banorna är välskötta, layouten spännande och vyerna fantastiska.

Vi kombinerar golf med utflykter, möjlighet till shopping och guidade turer under vår vistelse i Vietnam. Hela reseprogrammet presenteras nedan, hotellen och golfbanorna likaså. Med på resan är Birdie Golf Tours VD, Neil Fossett och hans team.

Varmt välkomna på er drömresa till Vietnam!

INFORMATION & BOKNING

I resan ingår:

- Flyg Stockholm-Hanoi t/r inkl skatter
- Flyg Hanoi-Da Nang t/r inkl skatter
- Mat och dryck ombord
- Golfbag på flyget
- All transfer enligt schema
- Del i dubbelrum, 9 nätter
- Halvpension
- 5 golfrundor inkl. del i golfbil samt caddie (Ej dricks till Caddie's)

PRIS FRÅN

34 995:-

Läs mer på www.birdie.se



LA CALA - GOLFA I VACKRA ANDALUSIEN

La Cala Resort är en mycket omtyckt och inbjudande golfanläggning i Mijas, Costa del Sol, endast 30 minuter från Malaga International Airport och 20 minuter från Marbella. La Cala räknas som en av de finaste golfanläggningarna i Andalusien med 3 utmärkta mästerskapsbanor, designade av Cabell B. Robinson.

America, Asia och Europa är våra tre 18 hålsbanor. Varje bana bjuder på sina unika utmaningar med spektakulära vyer mot Medelhavet och Sierra de Ojén.

LaCala

GOLF HOTEL SPA

MIJAS  SPAIN

WWW.LACALA.COM