



Aktiiviloma Thaimaassa

Moni yhdistää Thaimaan rantoihin, palmuihin ja rentoon elämänmenoon, mutta mitä jos tähän kuvioon lisäisi vielä aktiivisen lomailun? Thaimaan monipuolinen luonto ja miellyttävä ilmasto tarjoavat upeat edellytykset aktiiviselle lomalle. Tässä viisi tapaa viettää aktiivilomaa Thaimaassa.



Jooga – keho ja mieli tasapainoon

Thaimaa on suosittu joogakohde, joka tarjoaa ihanteelliset puitteet yli 5000 vuotta vanhan, mieltä ja kehoa tasapainottavan aktiviteetin harjoittamiselle. Jooga oli alun perin menetelmä, jolla edistettiin lähinnä henkistä kasvua, mutta se on kehittynyt ajan myötä yhä enemmän myös fyysiseksi, terveyttä edistäväksi harjoitukseksi. Tarjolla on niin yksittäisiä tunteja kuin varsinaisia, vasta-alkajista kokeneemmille joogaajille suunnattuja joogalomia.

Missä ja milloin

Joogaa voi harjoittaa vuoden ympäri, satoi tai paistoi ja joogaretriittejä löytyy eri puolilta Thaimaata. Näihin kuuluvat muun muassa Phuketista noin 20 minuutin venematkan päässä Koh Yao Noissa sijaitseva Paradise Koh Yao ja Phuketissa sijaitseva Friendship Beach Resort & Atmanjai Wellness Spa. Yksittäisiä tunteja tarjoavat muun muassa Koh Lantassa sijaitseva Sri Spa and Yoga Center, Koh Phanganista löytyvä Orion Healing Centre ja Koh Taon Ocean Sound Dive and Yoga.

Linkit

<https://www.paradise-kohyao.com/>

<https://www.friendshipbeach.com/>

<https://www.facebook.com/SriSpaAndYoga/>

<https://www.orionhealing.com/>

<http://www.oceansoundkohtao.com/>



Pyöräily – tutustu Thaimaahan polkien

Thaimaa on erinomainen pyöräilykohde kaiken tasoisille pyöräilijöille. Pohjoisosien serpentiinitiet, huikeat vuoristonäkymät ja syvät laaksot soveltuvat kokeneemmille pyöräilijöille. Siellä voit nauttia myös vuoristoratamaisista, huikeista laskuista ja joenpientareen hiekkateistä, joiden varrella on mahdollisuus pysähtyä tutustumaan buddhalaisiin temppelihin ja kukkuloilla asuvien heimojen kyliin. Thaimaan eteläosat tarjoavat vastakohtaisesti pyöräilyä upeissa rannikkomaisemissa. Turvallisuussyistä ja kokemuksen maksimoimiseksi on suositeltavaa lähteä oppaan johdolla järjestetyille pyöräilyretkelle.

Missä ja milloin

Marras-helmikuu on erityisen sopiva ajanjakso pyöräilylle. Kansallispuistoista, kuten Khao Sam Roi Yot (Prachuap Khiri Khan) ja Khao Yai National Park (Nakhon Ratchasima), löytyy upeita pyöräilyreittejä. Eri puolilla Thaimaata, kuten esimerkiksi Khao Sokissa (Surat Thani), Koh Yaossa (Phang Nga Bay) ja Krabissa, järjestetään myös päiväretkiä. Suurin osa retkistä voidaan mukauttaa vastaamaan yksilöllisiä tarpeita ja toiveita.

Linkit

<https://www.grasshopperadventures.com/>

<http://thailandcycletours.com/>

<https://www.spiceroads.com>



Muay Thai – muinainen kamppailulaji

Kokeile thainyrkkeilyä Thaimaassa! Muay Thai eli thainyrkkeily on vuosisatojen takaisesta sotataidosta kehittynyt kamppailulaji. Muay Thai -taistelijat suojelivat taistelukentillä sen aikaisten sotavälineiden, elefanttien, jalkoja. Tämä kamppailulajin muoto on yksi suosituimmista urheilulajeista Thaimaassa niin katsojien kuin harrastajien määrissä mitattuna. Sitä harrastetaan sekä kuntoilu- että itsepuolustuslajina ja se tarjoaa myös valmennusta ammattimaisiksi nyrkkeilijöiksi pyrkiville. Treenaa Muay Thaita lajin alkujuurilla; joka puolella Thaimaata järjestetään kursseja ja leirejä, jotka tarjoavat aidot treenimenetelmät ja tekniikat.

Missä ja milloin

Nyrkkeilysaleja löytyy joka Thaimaan kolkasta ja useat eri tahot tarjoavat englanninkielisiä nyrkkeilytunteja ympäri vuoden mukaan lukien Muay Thai -lomakohteet ja -harjoitusleirit. Bangkokissa sijaitsevaa RSM Muay Thai Academyä pidetään yhtenä Thaimaan parhaimpana nyrkkeilykouluna. Muita tunnettuja nyrkkeilykouluja ovat Thanyapura Phuketissa, Kombat Group Thailand Pattayalla sekä Phuketista ja Bangkokista löytyvä Elite Fight Club.

Linkit

<http://rsm-academy.com/>

<http://www.thanyapura.com/>

<https://www.kombatgroup.com/>

<http://www.elitefightclub.com/landing/index>



Sukellus ja snorklaus – tutustu elämään pinnan alla

Jotkut maailman parhaimmista sukellus- ja snorklausalueista löytyvät Thaimaasta. Safiirinsinisen ja smaragdinvihreän pinnan alla on mahdollista nähdä muun muassa valashaita, pahoaisrauskuja, kilpikonnia, mustekaloja, leijonakaloja ja barracudaparvia. Päiväretkien lisäksi järjestetään sukellussafareita, jolloin sukellusaluksella vietetään useampi päivä.

Missä ja milloin

Thaimaassa on monia sukellukseen ja snorklaukseen sopivia paikkoja. Muutamia mainitaksemme: Koh Chang ympäri vuoden, mutta erityisesti maaliskuusta syyskuuhun sekä Phuket, Hin Muang, Hin Daeng, Phi Phi Islands, Similan Islands, Surin Islands ja Adang-Rawee joulukuusta huhtikuuhun. Chumphon, Koh Tao, Koh Phangan ja Koh Samui tarjoavat hyvät olosuhteet ympäri vuoden marras-joulukuuta lukuun ottamatta.



Vaellus – tutustu Thaimaahan jalan

Thaimaan vaellusreiteistä löytyy sopiva vaihtoehto niin lapsille, vanhuksille kuin kokeneemmillekin vaeltajille. Riippumatta siitä, millaisen reitin valitset, vaellusoppaat antavat sinun taittaa matkaa hätyyttelemättä omassa tahdissasi. Pohjois-Thaimaa on upea vaelluskohde ja oppaan johdolla kokemus voi olla entistä sujuvampi ja mieleenpainuvampi.

Missä ja milloin

Pohjois-Thaimaan Chiang Maista ja Chiang Raista on hyvä suunnata vaellukselle vuoristoheimojen asuttamille vuorille. Vihreät kukkulat ja metsät tarjoavat loistavat puitteet villieläinten tarkkailuun. Suosituimmat reitit ovat Doi Inthanonin -kansallispuiston Kiu Mae Pan ja Ang Ka Luang, Huai Nam Dangin -kansallispuiston reitit sekä Doi Luang Chiang Daon villieläinpuisto. Myös Etelä-Thaimaan Khao Luangin kansallispuisto (Nakhon Si Thammarat) ja alueella sijaitseva vuori Khao Luang, jonka huippu kohoaa 1835 metriä merenpinnan yläpuolelle, on upea vaelluskohde. Kolme päivää kestävä vaellus vuoren huipulle on mahdollinen suorittaa tammikuusta syyskuuhun.

Johan Englundh, SpoilConcept Communication

Puh.: 46 (0)739 82 34 00

S-posti: johan.englundh@spoilconcept.se

Thaimaan matkailutoimisto

Tourism Authority of Thailand (TAT) perustettiin vuonna 1960. Se on Thaimaan ensimmäinen organisaatio, joka vastaa erityisesti matkailun edistämisestä maassa. Vuonna 2002 avattu Tukholman toimisto vastaa Pohjoismaiden ja Baltian alueesta. Tukholman toimisto antaa matkustamiseen liittyvää tietoa suurelle yleisölle, matkatoimistoille ja medialle sekä toimii edistääkseen Pohjoismaiden ja Baltian asukkaiden matkoja Thaimaahan. Lue lisää osoitteessa www.tourismthailand.org/fi. Vuonna 2017 TAT keskittyy kertomaan Nakhon Si Thammaratin provinssista, joka on viehättävä vaihtoehtoinen kohde vilkkaiden turistialueiden ulkopuolella. Thaimaan eteläosassa sijaitsevan provinssin pitkä rantaviiva Siaminlahdella on täynnä pitkiä ja kauniita rantoja, pilaamatonta vihreää metsää ja merkittävää kulttuuriperintöä. Nakhon Si Thammarat on todellinen piilevä helmi luonnon ja kulttuurin ystäville. Alueen historia ulottuu 100-luvulle saakka.