



Aktiv ferie i Thailand

Mange forbinder Thailand med strande, palmer og afslapning. Men hvad nu, hvis man ud over at kunne nyde smukke strande og palmer, også kunne være aktiv? Thailand er det perfekte land at kombinere aktiv ferie med storslået natur og et fantastisk klima. Her er fem måder at få holde aktiv ferie i Thailand!



Yoga - skab balance mellem krop og sind

Forkæl dig selv med en yogarejse til Thailand, og skab balance mellem krop og sind med 5.000 år gamle yogateknikker. Yoga var oprindeligt en fysisk og meditativ praksis, men har i dag udviklet sig til en populær motionsform. Vælg mellem enkelttimer og retreats, der er velegnede til både begyndere som mere erfarne yogaudøvere.

Hvornår og hvor?

Yoga kan praktiseres hele året rundt, uanset vejrforholdene. Vælg blandt yogaretreats i hele Thailand. Et par populære retreats er Paradise Koh Yao i Koh Yao Noi, ca. 20 minutters sejlads fra Phuket, og Friendship Beach Resort & Atmanjai Wellness Spa i Phuket. Enkelttimer tilbydes bl.a. hos Sri Spa og Yoga Center på Koh Lanta, Orion Healing Centre på Koh Phangan og Ocean Sound Dive og Yoga på Koh Tao.

Links

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

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

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

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

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



Cykling - udforsk landet på cykel

Thailand er et fantastisk sted at holde cykelferie. De nordlige dele af landet med snoede veje, fantastiske udsigter og dybe dale er perfekt til den rutinerede cyklist. Der venter spektakulære nedkørsler og singletracks langs floderne, hvor der er mulighed for at stoppe ved de buddhistiske templer og møde bjergstammer. Landskabet i nord står i kontrast til de sydlige dele, hvor man kan nyde fantastiske udsigter langs kysten. Det anbefales at tage en guide med på turen, og booke via et rejseselskab af sikkerhedsmæssige årsager samt for at få optimalt udbytte af rejseoplevelsen.

Hvornår og hvor?

November til februar er et godt tidspunkt at cykle i Thailand. Mange af nationalparkerne har gode cykelruter, som fx Khao Sam Roi Yot (Prachuap Khiri Khan) og Khao Yai National Park (Nakhon Ratchasima). Der er mange muligheder for dagsture i andre dele af landet, fx Khao Sok (Surat Thani), Koh Yao (Phang Nga-bugten) og Krabi. De fleste ture kan tilpasses til individuelle behov og ønsker.

Links

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

<http://thailandcycletours.com/>

<https://www.spiceroads.com>



Muay Thai - gamle kampsporter

Lær thaiboksning i Thailand! Muay Thai, også kendt som thaiboksning, er en gammel kampteknik. Muay Thai-krigerne beskyttede elefanterne, som blev brugt til krig i gamle dage. Denne form for kampsport er i dag en af de mest populære sportsgrene i Thailand, blandt både tilskuere og udøvere - som motionsform, selvforsvar eller for at blive en professionel bokser. Træn Muai Thai i kampsportens hjemland. Der er træningscentre over hele landet, der tilbyder traditionel træning og teknikker samt informerer om kampsporten.

Hvornår og hvor?

Der er mange centre i hele landet, der tilbyder undervisning på engelsk hele året rundt, herunder Muay Thai-resorter og -træningscentre. RSM Muay Thai Academy anses som en af landets bedste bokseklubber, beliggende i Bangkok. Der er også Thanyapura i Phuket, Kombat Group Thailand i Pattaya samt Elite Fight Club i Phuket og Bangkok.

Links

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

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

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

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



Dykning og snorkling - opdag livet under overfladen

Nogle af de bedste dykkersteder i verden, hvor man kan udforske livet under den safirblå og smaragdgrønne overflade, er i Thailand. Det er muligt at få spotte hvalhajer, rokker, skildpadder, blæksprutter, dragefisk, stimer af barracudaer og koraller, for blot at nævne nogle få. Der arrangeres dagsture samt hvalsafari, hvor man bor på båden i flere dage.

Hvornår og hvor?

Der er mange steder i Thailand, som er velegnede til dykning og snorkling. For at nævne et par stykker – Koh Chang hele året rundt, men især fra marts til september, samt Phuket, Hin Muang, Hin Daeng, Phi Phi Islands, Similan Islands, Surin Islands og Adang-Rawee fra december til april. Chumphon, Koh Tao, Koh Phangan og Koh Samui er velegnede hele året rundt, med undtagelse af november og december.



Vandring - udforsk landet til fods

Thailand tilbyder både vandring til den erfarne trekker samt til børn og ældre, takket være de mange forskellige ruter. Uanset hvilken rute, du vælger at tage, vil guiderne ikke presse dig til at gå hurtigere, end du kan. Den nordlige del af Thailand er fantastisk til vandreture, hvor lokale guider fuldender de smukke naturoplevelser.

Hvornår og hvor?

Chiang Mai og Chiang Rai i den nordlige del af Thailand tilbyder smukke vandrestier i de bjergrige områder, hvor de etniske bjergstammer bor. De grønne bjerge og skove danner en naturlig ramme om det rige fugle- og dyreliv. De mest populære vandrestier er i Kiu Mae Pan, Ang Ka Luang, Doi Inthanon National Park, Huai Nam Dang National Park og Doi Luang Chiang Dao Wildlife Conservation. Et andet fantastisk sted at vandre er Khao Luang National Park (Nakhon Si Thammarat) i det sydlige Thailand, med parkens højeste bjerg, Khao Luang, med en højde på 1.835 meter over havets overflade. Vandreturen til toppen tager tre dage, og kan opleves fra januar til september.

Johan Englundh, SpoilConcept Communication

E-post: johan.englundh@spoilconcept.se

Tlf.: 46 (0)739 82 34 00

Om Thailands turistbureau

Tourism Authority of Thailand (TAT) blev grundlagt i 1960 og var den første organisation i Thailand med særligt ansvar for at fremme turismen i landet. Det thailandske turistbureau i Stockholm blev etableret i 2002 og er ansvarlig for de nordiske og baltiske lande. Det thailandske turistbureau tilbyder rejseinformation til borgere, rejsebureauer og pressen og arbejder også på at motivere indbyggerne i de nordiske og baltiske lande til at rejse til Thailand. Læs mere på <http://dk.tourismthailand.org/home> I 2017 sætter TAT fokus på provinsen Nakhon Si Thammarat, der er et charmerende alternativ til de travle turistområder. Provinsen ligger i det sydlige Thailand og har en lang kystlinje langs Den Thailandske Golf med flotte sandstrande, uspolerede grønne skove og en enestående kulturarv. Nakhon Si Thammarat er virkelig en skjult perle for natur- og kulturelskere, og dens historie går tilbage til det andet århundrede e.Kr.