

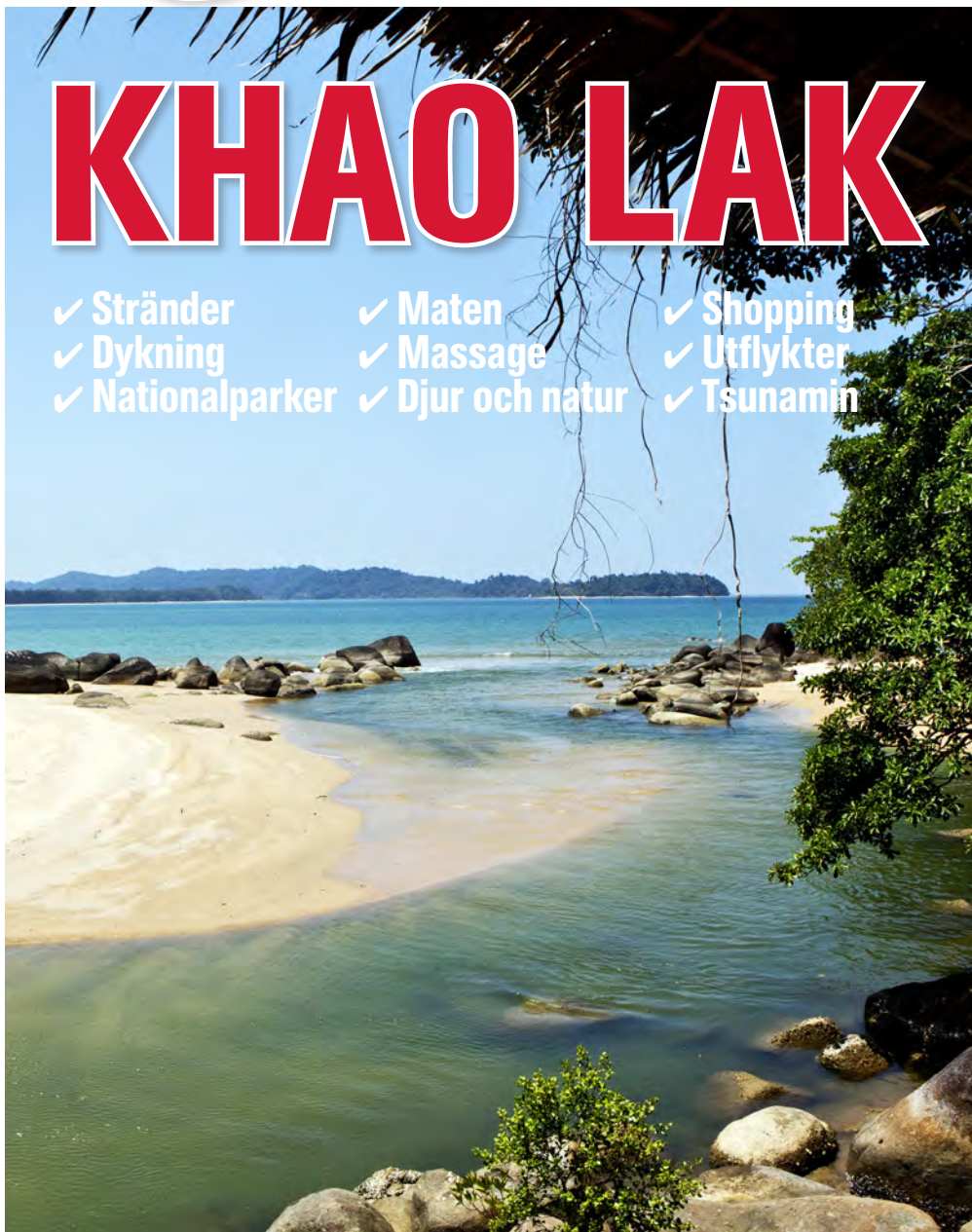
AFTONBLADET

Publicerad december 2016

Resa **GUIDE**

KHAO LAK

- ✓ Stränder
- ✓ Dykning
- ✓ Nationalparker
- ✓ Maten
- ✓ Massage
- ✓ Djur och natur
- ✓ Shopping
- ✓ Utflykter
- ✓ Tsunamin



2 KHAO LAK

Precis så här ska tropikerna se ut

Khao Laks långa kuststräcka mot Andamansjön är dess största tillgång. Mil efter mil med mjölvit sand som slickar den turkosa vattenlinjen. Fonden med regnskog och höga kullar klädda i ogenomtränglig grönska spår bara på hur vi tänker oss hur tropikerna ska se ut, dofta och låta. Precis så här!

Den tragiska tsunamin förändrade förstås allt längs den här kusten och minnet lever kvar varje dag hos invånarna och som besökare är det omöjligt att inte drabbas. Nu har den långa kusten med ett pärlband av Thailands finaste stränder kvar minnena men strävar förstås efter att gå vidare. Det bästa man kan göra är att stödja lokalbefolkningen som förlorade så mycket men som nu kommit på fötter igen.

Här kan du äta vackrare och godare än du trodde det var möjligt. Nationalparken har du runt hörnet, fylld med tropisk regnskog och

vindlande upplevelser. Vill du uppleva ännu mer stillsamma platser finns små öar alldeles utanför kusten. Maten, byarna, naturen, ljuden av tropikerna, de magiska solnedgångarna – allt det där kommer att etsa sig fast hos dig. Men mest kommer du att minnas mötena med människorna.



Text & foto: **JONAS HENNINGSSON**

5 x viktiga fakta

Pass/visum/tidsskillnad

Passet måste vara giltigt i sex månader efter inresan i Thailand. Svenskar får automatiskt ett turistvisum vid gränsen som varar i 30 dagar. Vill du stanna längre går det att ansöka om ett visum på thailändska ambassaden i Sverige. Många tar en sväng till Malaysia, Laos, Kambodja eller Vietnam för att sedan få ett förnyat turistvisum när de kommer tillbaka. Tidsskillnaden är plus 6 timmar vintertid, 5 timmar sommartid.

Språk

Engelska fungerar utmärkt på

turistorterna. Slänger du in någon thailändsk fras, kanske bara en hälsning god dag eller tack så mycket, blir du ännu bättre mottagen.

Klimat/bästa tid

Högsäsongen varar från oktober till mars då temperaturen ligger kring 30 grader. Övriga perioder är vädret lite varmare med ibland kortare skurar under dagen.

Hälsa

Vaccin som brukar rekommenderas utöver vanligt grundskydd är mot kolera,

hepatit A och B. Till vissa riskgrupper rekommenderas dessutom Dukoral, som är ett koleravaccin. Gula Febern-vaccin krävs om du anländer från vissa länder i Afrika eller Sydamerika. Bäst är att rådfråga din närmaste vaccinationsklinik om vad just du behöver.

Säkerhet

Khao Lak är ett lugnt resmål med låg brottslighet. Sunt förnuft gäller här precis som överallt. Ha koll på dina värdesaker, på många hotell har man möjlighet att låsa in pass, datorer och pengar. Gör det.

redaktion

Guideredaktör Sture Bjarnelind (sture.bjarnelind@aftonbladet.se). **Redigerare** Yvonne Westerman. **Kartgrafik** Rikard Bodin. **Text och foto** Jonas Henningsson. **Övrigt foto** Janne Danielsson, Wikimedia Commons. **Utgivare** Aftonbladet Hierta AB. **Ansvarig utgivare** Sofia Olsson Olsén. **Adress** Aftonbladet, 105 18 Stockholm. **Telefon** 08-725 2000.

AFTONBLADET

Khao Laks måsten



Bangsak-
stranden **8**



Shoppa på
marknad **17**



Street
food **13**



Gott på
Klong Koo **14**



Sharky Bar – bästa
solnedgångshänget **15**

5 x praktiska fakta

El

I Thailand har man 220 volt, men uttagen ser annorlunda ut med ett tredje hål för jordningen, så ta med en adapter.

Telefon

Täckningen är bra i Khao Lak men det kostar förstås att ringa hem. Bäst är att köpa ett kontantkort och använda under vistelsen. Eller att ringa med Skype eller andra program där du har nät.

Internet

Gott om internetkaféer. Men många restauranger, barer och kaféer har numera wifi att erbjuda sina gäster. Hotellen förstås också, framförallt de små enklare brukar vara snabba med att erbjuda wifi. De stora lägger gärna på en extra kostnad för servicen.

Pengar/dricks

Thailändska baht är det som gäller. 100 SEK motsvarar 371

THB (december-15). Kreditkort går att använda på hotell och vissa restauranger men kontanter är ett bättre val här. Att lämna dricks är inget krav i Thailand. Men runda gärna av notan på restaurangen, det uppskattas.

Dricksvatten

Drick inte vatten direkt från kranen. Köp istället vatten på flaska, det kostar bara några kronor per flaska.

4 KHAO LAK

5 x tsunamin

Värst drabbat

Khao Lak var det område i Thailand som drabbades allra hårdast av tsunamin på annandag jul 2004, och det var här flest människor miste livet. Man räknar med att omkring 5000 människor omkom bara i Khao Lak-området. Speciellt hårt drabbat blev Bang Niang som är ett platt område en kilometer in från kusten. Det allra mesta är sedan länge reparerat eller ombyggt men tsunamin finns förstås fortfarande kvar i folks minne. Dessutom finns de olika monumenten som en påminnelse över det ofattbara.

Varningssystem

Runtom i Khao Lak ser man skyltar som förklarar bästa vägen till säkra evakueringsplatser. Det finns också ett varningssystem med larm om en flodvåg skulle nära sig.

The Tsunami Memorial, Baan Nam Khem

The Tsunami Memorial i Baan Nam Khem ligger alldeles nära överfarten till Koh Kho Khao. En lång skulpterad väg och en lika lång och väldigt drabbande vägg med namnen över dem som förlorade sina liv här utgör basen för monumentet.

Polisbåt 813

Patrullbåten 813 sveptes långt upp på land och har legat kvar på samma plats allt sedan tsunamin, mer än en kilometer från havet.

Museum

Tsunamimuseet i Khao Lak har bilder, några informationstavlor och ett par videofilmer om katastrofen. Donationen för att komma in är 100 baht och går till att bygga ut museet med en större utställning. Tsunamimuseet ligger längs huvudvägen i Bang Niang på vänster sida om man åker norrut.



Polisbåt 813.

5 x resa hit

Charter

Charterbolagen har samtliga Thailand på programmet och Khao Lak är ett populärt semestermål. Prisexempel med Fritidsresor: Flyg, transfer och boende på familjehotell inklusive frukost kostar 7998 kronor/person i mars.

- ▶ www.ving.se
- ▶ www.fritidsresor.se
- ▶ www.apollo.se

Reguljärflyg/egen hand

Det går dagliga flyg från Stockholm och Köpenhamn till Phuket. En tur- och returresa kostar ungefär 6000 kronor, med byte i Bangkok. Khao Lak ligger ungefär en timme och

en kvart från Phukets flygplats.

Leta biljetter på:

- ▶ www.destination.se
- ▶ www.skyscanner.se

Inrikesflyg

En flygbiljett från Bangkok till Phuket eller Krabi kostar från 400 kronor om man reser med Airasia, några hundralappar mer om man väljer Thai Airways.

- ▶ www.airasia.com
- ▶ www.thaiair.com

Båt

Många båtfluffar förstås och många anländer till Phuket stad med båt, därifrån är det en och en halv timme upp till Khao Lak. Båtar går till bland

annat omätligt populära Phi Phi-öarna. Från Kao Lak är det smidigt att åka till Similan och Surin, liksom till Koh Kha Kao.

Buss

Många åker buss genom Thailand. Det är billigt och långsamt. För att ta dig till Khao Lak tar du en buss från Morchit station i Bangkok, andraklassbiljetter kostar drygt hundralappen, resan tar femton timmar. Förstaklassbiljetten kostar en femtiolapp mer och den resan tar tretton timmar. Vill man korta resan ytterligare en timme finns det en VIP-avgång som tar tolv timmar och kostar drygt tvåhundra kronor.

5 x ta sig runt

Lokalbussar

Bussen mellan Takua Pa och Phuket går flera gånger om dagen. Khao Lak–Phuket Town tar 1,5–2 timmar och kostar ungefär 25 kronor. Du kan också åka buss mellan olika orter inom Khao Lak, kostar runt 10 baht.

Songthaew

Songthaews är det absolut billigaste och smidigaste sättet att ta sig mellan de olika stränderna. Songthaew är en liten lastbil med täckt flak och två bänkar. De går längs huvudvägen och ibland ner till stränderna. 10–15 kronor mellan t ex Khao Lak och Bang Niang. Fungerar också som taxi, då betalar man för hela bilen.

Taxi

Hotellen har egen taxiservice och längs huvudgatorna finns skyltar överallt med taxi. Använd dem för att åka mellan stränderna, till något vattenfall eller för en lite långre tur, som



Många hyr motorcykel.

för att shoppa eller åka till någon strand på Phuket. Från stranden Khao Lak till shoppingstråket vid Nang Thong/Khao Lak Center betalar 1–3 personer 40 kronor, därefter 15 kronor/person, men det kan gå att pruta. Längre turer har fasta priser, Phuket Town kostar ca 400 kronor. En heldag med chaufför går på runt 900–1 000 kronor, det är ett bra

sätt att uppleva hela området under en kortare tid.

Hyra motorcykel

Motorcyklar är det absolut vanligaste färdmedlet för thailändarna själva. För den som känner sig trygg i trafiken är det ett enkelt sätt att resa runt, men tänk på att trafiken kan vara ganska ostrukturerad, det är en helt annan trafikultur än hemma i Sverige. En vanlig dygnshyra är 200–250 baht från någon av de lokala uthyrningsfirmorna. Från 2011 är det lag på att både den som kör och den som sitter på bak måste ha hjälm, många turister verkar tyvärr inte bry sig om detta.

Promenera

Khao Laks by är väl värd att strosa runt i, spankulera omkring på smågatorna och prova någon av restaurangerna. Den flera mil långa stranden är som gjord för att vandra längs.

6 KHAO LAK

5 x boende

Manathai

Bangsak är min favorit av stränderna – den kilometerlånga sandremsan är nästan folktom och inbjudande. Manathai är ett av bara tre hotell här. Man har en fin stor pool som vetter mot stranden. Hotellet satsar mycket på sin mat, som ligger en bra bit över priset man betalar på strandrestaurangerna, men som är välgjord och vackert presenterad av en ambitiös kock. Härligast är den av restaurangerna som ligger nere mot havet. Dubbelrum från 800 kronor.

► 2/4 Moo 8, Bangmuang, Takuapa, Phang Nga
► www.manathai.com/khaolak

Bangsak Village

Bangsak Village är stilfull och personlig med en underbar pool som vetter ner mot en folktom strand. Har dessutom en liten enkel men mysig restaurang nere mot vattnet. Allt som behövs för en s lyckad semester. Dubbelrum från 675 kronor/natt inklusive frukost.

► www.bangsakvillage.com

Poseidon bungalows

Svensk-thailändska Poseidon ligger i södra utkanten av Khao Lak, fint placerat med regnskog som fond och egen strand. Har också en egen restaurang. Passar för den som vill ha en lugn och rofylld semester. Ägarna hjälper dig med dykkurser, utflykter till Similan (man kör två turer i veckan med egen båt) och andra öar eller nationalparker i området. Träbungalow för två personer kostar 250 kronor/natt. För 445 kronor/natt kan en hel familj bo i en större bungalow.

► 1/6 Khao Lak, Lam Kaen, Thai Muang, Phangnga
► www.similantour.nu/bungalows.se.html

Sungarden Emerald Beach Resort & Spa

Fint familjehotell som ligger vid Khao Lak-stranden en bit söder om Khao Laks centrum. Poolområdet är bra och barnens favorit brukar bli vattenrutschkanan. Har många aktiviteter för både barn och vuxna så Sungarden Emerald passar den som vill hänga mycket på hotellet. Lämnar man hotellet finns det barer, restauranger och butiker alldeles utanför. Rummen kostar från 750 kr lågsäsong och runt 1 250 kr under högsäsong.

► 7/10 Moo 2 Ramkean, Thai Muang

► www.khaolakemeraldresort.com

Khao Lak Seaview Hotell

Fint läge vid Nang Thong-stranden. Man kan välja att bo nere mot vattnet eller på andra sidan den lilla vägen i en bungalow. Flera pooler, restauranger, tennis, squash och ett spa. Hotellet ligger nära huvudgatan med många restauranger och barer.

► 18/1 Moo 7 Nang Thong Beach Petchkasem Road



Bangsak Village på Bangsakstranden har en fin tropisk pool.

5 x lär känna Khao Lak

Vilka åker hit

Khao Lak är betydligt lugnare än närliggande Phuket. För barnfamiljer passar tempot utmärkt. Det är nära till det mesta och allt är väldigt enkelt här. Även par och backpackers hittar hit, stränderna är inbjudande fina i den här delen av Thailand.

Lugnet

Till Khao Lak kommer den som vill ha en avkopplande semester. Förutom några mysiga barer finns inte mycket nattliv att tala om. Stränderna är närmaste befriade från försäljare och solstolar på rad. Det är inte svårt att hitta en egen plätt här så kom hit för att njuta av lugnet. November till april är högsäsong, inte minst för att det regnar mindre då. Men denna information är du förstås inte ensam om. Åker du under regnsäsongen kan du

fortfarande ha många och långa soliga stunder. Och långt färre turister att trängas med.

Dykning

Khao Lak är den turistort som ligger närmast Similan Islands, som är en av de bästa dykplatserna i världen med sitt klara vatten och stora chans att se djur som sköldpaddor, rockor och valhaj. Tänker du dig en stor del av semestern på Similan Island är Khao Lak den absolut bästa basen.

Nationalparker

En del av Khao Lak ligger i Khao Lak-Lam Ru National Park och Khao Lak är också närmaste orten för att besöka nationalparken Koh Sok. Tycker du om naturen och att vandra eller kanske paddla kanot i vildmarken så finns mycket att hämta här. Vattenfallen som finns på moppeavstånd från

de flesta hotellen är också ett härligt inslag.

Natur

Naturen är enastående, för många besvaras bilden av hur ett tropiskt paradiset ser ut när de hittar sin egna lilla badvik med genomskinligt vatten, kritvit pudervit sand, vajande palmer och tät tropisk regnskog. Thailand är som allra vackrast här. En tropisk miljö som besöks av så många varje år – självklart kostar det på. Vattenfrågan är ett problem, som besökare kan alla hjälpa till att minimera skadan så mycket som möjligt. Hushåll med vatten, skräpa inte ner. Även hotellen har förstas om ansvar, vilket det känns som att de blir mer och mer medvetna om. Från att tidigare ha ignorerat påverkan har många i alla fall erkänt att det de gör lämnar avtryck. Mycket mer kan förstås göras ändå.



Stranden i Khao Lak.

8 KHAO LAK

5 x stränder



Stranden i Bangsak är min favorit. Lång och nästan folktom.

Bang Sak

Bang Sak är områdets lugnaste och i mitt tycke finaste strand. Ett par kilometer av nästan orörd finkornig sand. Tre hotell ligger instuckna i grönskan, ett par strandrestauranger och någon liten bar – det är allt som finns här. Men det är en enkel match att traska vidare till nästa betydligt mer frekventerade strand, Bang Niang.

Khao Lak

Längst söderut ligger stranden som gett hela området sitt namn. Här finns en samling fina resorthotell med tillhörande butiker och barer utanför.

Khuk Khak

Populär bland charterturister, inte minst barnfamiljer. Stranden är fin med lent mjölig sand, har en mängd små mysiga restauranger som kantar den, några små barer och butiker.

Nang Thong

En halvmil norr om stranden Khao Lak ligger Nang Thong. Stranden är långsmal och från den går en liten väg med butiker upp till huvudgatan. När man talar om Khao Laks Centrum är det här området man syftar på, det benämns ibland som Nang Thongs huvudgata. Längs stora Väg 4 finns det största utbudet av restauranger, butiker och dykställen. De flesta ryggsäcksresenärer hamnar här.

Bang Niang

Den långa Bang Niang-stranden är en av de populäraste stränderna för charterturister. Bang Niang drabbades allra värst av tsunamin, här finns tsunamimuseet, samt de två minnesmonumenten. Stort utbud av billigt boende och restauranger och hängvänliga barer.

5 x att göra

Massage

Ja, du behöver inte gå många meter för att se en ny skylt med all upptänklig form av massage. Priserna är närmast kopierade om du väljer stället på stranden. Däremot kan de skilja mycket på hotellen. En timmes standardmassage kostar en hundring, enkelt att komma ihåg.

Matlagningskurs

Många är vi som fallit pladask för den thailändska kokkonsten. Det är roligt och lärorikt att vara med på en matlagningskurs och lära sig kombinera alla smaker på bästa sätt, perfekt

när man kommer hem från resan och vill fortsätta känna dofterna och smakerna av Thailand. De flesta stora hotell har en egen matlagningskurs, eller kan hjälpa dig hitta en. En typisk kurs är 3–4 timmar, kan innehålla ett besök på matmarknad och så förstås matlagning och provsmakning.

Se solnedgången

Solnedgången är spektakulär över Khao Lak flera mil långa strandlinje. Bäst ser man den ute från havet, på en båtutflykt, eller från någon av barerna nere på stränderna, här kan man sippta på en cocktail och se havet

bli spegelblankt och himlen mörkrosa.

Lyssna!

Regnskogens alla små ljud är fascinerande och en stor upplevelse första gångerna man är i sydostasien. Att bara sitta på sin veranda och lyssna på naturen är storslaget och alldeles gratis.

Bada

Förstås. Bada i sammetslent vatten. Missa inte de tidiga morgnarna när du får havet nästan för dig själv och ser solen klättra upp över palmerna. En bättre start på dagen finns inte.



Massage hittar du längs alla stränder.

10 KHAO LAK



-  = hotell
-  = restaurang
-  = bar
-  = shopping

 2 km

↑
Surin
Islands,
Richelieu
Rock
(fin dykning)



4

4

4005

4

Andamansjön

Similan
Islands
(dykning)

Railay, Ko Tapu, Koh Lanta,
Koh Phi Phi Leh

5 x djur i vattnet

Delfin

Kommer du förhoppningsvis att se om du gör en båtutflukt. Kaptenerna vet var de fina simmarna brukar hålla till och kommer att göra allt för att hitta dem om du vill. När de hoppar längs båten vet man att temperaturen ändras och att vådret kommer att slå om.

Papegojfisk

Papegojfishen kommer du att se när du snorklar, grönblå och vacker är den. Du kommer garanterat att få se många andra färgglada fiskar på snorklingsturen.

Revhaj

Revhajarna ser man framförallt

tidigt på morgonen.

Barracudor

Barracudor är vanliga i de här vattnen.

Rockor

Rockor finns men bara under vissa delar av året.



Snorkla bland papegojfishar.

5 x träd

Mangoträd

Mangoträden har också vackra och goda frukter, snart på en tallrik nära dig!

Caschewträd

Cashewträden är vanliga på slutningarna.

Kokospalm

Kokospalmer ser du förstås

överallt här.

Akacia

De fina akaciaträden som man känner igen på sina långa spröt är vanliga.

Tamarind

Akacian är inte att förväxla med tamarinden som är snarlik, men bladen växer olika.

Minilexikon

Hej – Sawa dii

Tack – Khawp khun.

Kah/Khrap – Efter hej och tack lägger kvinnor alltid till kah och män khrap.

Hur mår du? /Jag mår bra.

– Sabai dii reu? /Sabai dii

Ja/Nej – Chai/Mai chai (du kan också använda "kah/khrap" för att svara ja).

Väder

Dags-temperatur och antal regniga dagar per månad.



	32	33	34	33	32	31	31	31	30	31	31	32	Khao Lak
	-1	-1	3	8	14	19	22	20	15	9	5	2	Stockholm
JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC		
16	14	10	11	11	13	13	14	14	15	16	17	Stockholm	
5	4	6	14	23	22	21	22	24	23	16	7	Khao Lak	

Priskoll

Så mycket kostar:

Öl, 33 cl: 15 kr.

En thairätt: 15–20 kr.

Kopp kaffe: 8 kronor

Kortare taxiresa: 45 kr.

Vatten: 6 kr/litern.

12 KHAO LAK

5 x mat

Fisk och skaldjur

En av anledningarna till att jag ständigt återvänder till Thailand är maten, och då inte minst det som plockas upp ur havet, färskt och fräscht och förstås mycket gott.

På vissa restauranger kan du peka ut fisken direkt i deras akvarium för att sedan få den serverad, nylagad, på din tallrik. Hummern betalar man efter vikt.

Mango Sallad

En het mangosallad passar mycket bra till fiskrätter, prova den tillsammans med red snapper.

Tom Yum

En het och populär thailändsk soppa smaksatt med citrongräs. Tom betyder koka och yum betyder att det är en blandning mellan surt, salt och sött.

Khao Niaow Mamuang

Tungvrickaren Khao Niaow Mamuang är knäckande god. Mango, sticky rice med kokosmjölk och en massa spännande kryddor.

Kang Keaw Wan Gai

Kang Keaw Wan Gai är en av mina verkliga favoriter. Kyckling i grön curry. Kyckling är en av de populäraste kötten i Thailand.



I stort sett allt i Thailand smakar gott.



Kyckling i grön curry.

5 x dryck

Juice

Det är enkelt att hitta färskpressade fantastiskt goda juicer för en tia. Beroendeframkallande.

Öl

Någon av de lokala ölsorterna Singha och Chang fungerar alldeles utmärkt till den

heta maten, eller bara som törstsläckare i solen. Blir man trött på dem finns ofta Heineken nära till hands.

Vin

Mycket har hänt på vinfronten de senaste åren. Nu är det relativt enkelt att hitta bra viner på många restauranger.

Vatten

Viktigaste drycken under din tid i Khao Lak. Slarva inte med den utan drick mycket, mer än du tror du behöver.

Iste

Iste är en fantastisk uppfinning som passar som hand i handske i tropikerna.

5 x enkla matställen

Marknaden

Bästa stället att prova många rätter är på marknaden i Khao Lak by. Sallader, seafood, risrätter och nudlar, öppet sent.

Spett på stranden

På många platser på i Khao Lak kan man köpa riktigt bra grillade kycklingspett. Kostar några kronor, smakar fantastiskt.

Gatukök

De finns på många håll inne i Khao Lak by, men också på stränderna. Gatuköken. Snart hittar du din favorit där du kan testa köttätter eller vegetariska rätter för någon tia. Gott och enkelt.

Längs 4:an

Längs den inte särskilt inbjudande motorvägen 4 finns en hel del dolda matskatter. Små enkla hak, inte alltid ens med ett namn. Men ofta hittar man förbluffande god och smakrik mat här, liksom färsk. En av mina favoriter är Paped Restaurant långt norrut längs vägen nära Bangsakt.

Ambulerande gatukök

De små ambulerande gatuköken ser man lite överallt. En moped med tillhörande litet kök, så fiffigt. Ofta satsar man på grillspett och annat gott.



Miss inte gatuköken.

5 x sötsaker

Mango!

En av många mangospecialiteter är mango med sticky rice, en annan är mangojuicen som är svårslagen.

Coconut cream

Coconut cream görs genom att blanda kokosnöt och vatten. Resultatet blir en tjockare massa

som man kan spara flera dagar i kylskåpet.

Thailändsk pannkaka

Du kommer att stöta på många små pannkaksstånd och på menyer runtom i Khao Lak. De serveras tunna med valfri fyllning, exempelvis choklad, nutella, jordnötsmör eller

mango/kokosnöt. Pannkakorna kostar mellan 10 och 15 kronor.

Egg custard

En krämig paj som är mycket populär i Aisen.

Jackfrukt

De stora jackfrukterna ser du lite överallt. Söta och goda.

14 KHAO LAK

5 x restauranger

Klong Koo

Min absoluta favorit i Khao Lak är Klong Koo. Miljön är unik, man sitter i en liten bäck och äter med vattnet kring benen, mitt ute i regnskogen.

Kocken jobbade på JW Marriot i åtta år innan han tillsammans med frun bestämde sig för att öppna eget.

Alla rätterna är riktigt högklassiga, missa inte de heta sopporna och förstas färsk fisk. Du hittar Klong Koo på vägen till vattenfallet Sairung som också är värt ett besök. Bara öppet dagtid mellan 11 och 17.

► Pak Weep Khao Lak
Finns på Facebook

Ma Ma Mr Leks

Av ett tiotal snarlika ställen på stranden Khuk Khak tycker jag bäst om familjerestaurangen Ma Ma Mr Leks. Suveräna soppor och curryrätter. Och förstas perfekt läge längs stranden, men just det delar Ma Mas med alla andra ställen på den här strandremsan.

► Khuk Kak Beach
Finns på Facebook

Khao Lak Seafood

Namnet avslöjar en del, eller hur? Gillar du fisk och skaldjur ska du söka upp den här lilla mysiga restaurangen. Personlig och trevlig service och alltid bra mat. Hyr också ut rum.

► Moo 7 19/1 Kukkak, Takuapa, Phang Nga
► www.khaolakseafood.com

Lom Lay Seafood

Lom Lay har bara funnits ett år men har redan blivit ett populärt tillhåll för många. Läget på den nästan folktomma Bangsakstranden är perfekt. Personalen gör allt för att du ska trivas. Klockan fem varje eftermiddag fylls det isade bordet på med färsk fisk, då



Nygrillad fisk på Klong Koo.

kollar kvällens gäster in vad de ska beställa lite senare. Bra fisk som sagt och fin fin solnedgång.

► Bangsak
Finns på Facebook

Green Pepper On The Beach

Svenskägda Green Pepper On The Beach i Bang Niang är ett

perfekt stopp för den som vill ha fisk- och skaldjur. Eller för den delen bara ta en drink och hänga och titta på havet och solnedgången, läget är perfekt för det. Systerrestaurangen Green Pepper The Restaurant är också värd ett besök.

► 55 Moo 5, Khao Lak
Finns på Facebook

5 x barer

Tarzan Bar

Namnet är väl inte helt lyckat. Men Tarzan bar är bra och den har varit med många år nu. Ligger vid huvudgatan i Khao Lak, nära supermarket.

► Ban Kao Lak
Finns på Facebook

Sharky Bar

Sharky bar vid skärningen mellan stränderna Bangsak och Khuk Khak är ett skönt ställe alldeles ute vid vattenlinjen med bästa solnedgångsplatserna.

Två burmesiska bröder langar ut cocktails och öl och spelar gärna sjuttitalsrock för gästerna som

aldrig tycks vilja lämna stället. När de kulörta lamporna tänds är stället ofta fullt.

► Khuk Khak
Finns på Facebook

Happy Snapper

Happy Snapper är en bra samlingspunkt alla kvällar i veckan. Ofta spelar band på scen, bra bar och minglig stämning. Ligger på huvudvägen Thanon Phetkasem i Nang Thong på andra sidan stranden.

► 5/2 Moo, 7 Keuk Khak Takua Pa, Phang Nga

► www.happysnapperkhaolak.com

Running Deer Bar

Är du det minsta inne på hårdrock har du hittat hem på Running Deer. Baren ligger vid hotellet Happy Lagoon, på vägen mellan huvudvägen och stranden i Nang Thong.

Finns på Facebook

Memories

Memories öppnade på samma plats som restaurangen där nuvarande ägaren arbetade innan tsunamin. Bra mat och kall öl med perfekt läge på stranden. Hyr ut bungalows.

► Pakarang Beach, Khao Lak
► www.memoriesbar-khaolak.com



Sharky Bar är populärt när solen börjar dala.

16 KHAO LAK

5 x dykning Similan Islands och Surin Islands

Similan

Det självklara utflyktsmålet för många som kommer till Khao Lak är förstas nationalparken Similan Islands nio öar som tillsammans utgör ett av världens bästa dykstråden. Här finns goda chanser att se sköldpaddor och delfiner dessutom. Många dykresor går hit från Phuket, men det är mycket kortare transportsträcka från Khao Lak så de flesta har Khao Lak som bas innan de drar ut på sina dyk. Man kan välja att göra en dagstur, åka med en övernattningsbåt eller sova över på den av öarna som har bungalows, där även nationalparkens högkvarter ligger. Ibland tillåts grupper också att tälta. På samma ö finns en restaurang. Under monsunsäsongen, 1 maj–1 november, är öarna stängda. Större övernattningsbåtar går till vattnen i området ändå, men det är för farligt för småbåtar och sikten är mycket sämre.

► www.similans.net

Surin Islands

En annan klassiker är Surin Islands som har varit nationalpark sedan 1981. Surin ligger längre norrut och nås därför av färre resenärer, men den är inte mindre sevärd för

det. Med flera grunda korallrev nära de två största öarna, Koh Surin Nua och Koh Surin Tai, är det också en perfekt dröm för snorklare, sikten är ibland uppåt 40 meter. Öarna är också värda att besöka till fots, så ta med dig bra skor för att kunna gå över klipporna mellan de olika små stränderna. Parken är öppen november till maj. Hit ordnas övernattningssturer från Khao Lak. Från Khuraburi, ungefär 80 km norrut, kan man åka på dagstur, som säljs från flera olika arrangörer i byn. Enda boendet på öarna finns på Surin Nua.

► www.surin-islands.com

Richelieu Rock

Den här klippan som precis sticker upp ur havet vid lågvatten sägs vara en av de tio bästa dykplatserna i världen. Anledningen är framför allt att chansen är stor att se de väldiga valhajarna här i februari, mars och april.

Även andra stora djur som djävulsrockor glider ofta förbi i strömmarna här, samma strömmar som gör att det här stället inte passar för nybörjardykare. Richelieu räknas ofta till Surin även om den ligger ungefär mittemellan Surin-öarna och fastlandet.

Ta dykcertifikat

Många många passar på att ta dykcertifikat när de är i Khao Lak. I Khao Lak är det vanligast att man gör uppdyken på Similan Islands, kan det bli bättre? Dykcertifikat kostar runt 4000 kronor men priserna varierar en del så fråga runt och kolla runt innan du bestämmer dig. Gör du uppdyken mer lokalt från stranden kan det bli lite billigare

Olika turer/arrangörer

Trots det nära läget är det vanligast att åka ut 3 dagar/2 nätter både till Similan och Surin, pris från 3000 kronor. En fyradagstur, där båda ögrupperna besöks, kostar från cirka 5500 kronor. Dagsturer till Similan kostar från 1250 kronor. Några av de största arrangörerna är Sea Dragon, som kör turer till Similan året runt. En av dem som ordnar dagsturer är IQ Dive. En dagstur med två dyk på lokala rev kostar runt 500 kr. Kon-Tikis har en sajt på svenska och Scandinavian Divers har personal som talar svenska.

► sea-bees.com/diving-khao-lak/
► www.seadragondivecenter.com
► www.iq-dive.com
► www.kontiki-thailand.com
► www.scandinavian-divers.com

5 x upplevelser

Ljuden

Trots alla besök i tropikerna glömmar man ibland hur det låter när kakofonin av djur sätter igång varje kväll.

Maten

Oj, maten. Man kan ju åka tillbaka till Thailand bara för maten, visst kan man det. Jag har vänner som gör just det.

Havet

Oj, havet. Vad vackert det är i gryningen, vad lent det är när man omfamnas av det under dagen. Och vad majestätiskt det är i solnedgången.

Människorna

Många thailändare är väldigt trevliga, uppmärksamma, serviceminded och vänliga. Det

är lätt att trivas på hotell och restauranger med en sådan inställning från personalen.

Utflykterna

Skärgården, dykningen som är bland de bästa i världen, regnskogen och nationalparkerna som är enastående, kulturen – allt detta ligger nära till hands att utforska.

5 x shopping

Souvenirer

Suktar du efter t-shirts eller kepsar med tryck har du ju verkligen hamnat helt rätt. Många köper också de karakteristiska fiskarbyxorna med sig hem.

Marknaden i Bang Niang

Marknaden i lilla Bang Niang är populär inte minst bland resenärer. Här hittar man billiga kläder och krimskramsiga souvenirer, liksom en del fynd. Jag åker främst hit för den underbara maten som man kan gå och småäta av hela dagen. Allt från kycklingspett till smarriga pannkakor finns.

Hantverk

Vackert thailändskt trähantverk hittar man överallt. Det kan vara allt från små snidade figurer till

större sällskapsspel. Även andra fina hantverk, som handgjorda lampor är bra köp.

Strandkläder

Har du råkat glömma strandkläderna så är det ingen fara. Baddräkter och badshorts liksom saronger är bra köp. Vill du snorkla mer än en dag kan du lika gärna köpa en egen. Då kan du dessutom sticka ut på havet när du känner för det.

Skräddare

Du kommer inte att vara i Khao Lak länge förrän du ser alla små skräddarateljéer, på varenda strand finns de. Den som vill kan få en måttbeställd kostym med extra byxor och skjortor för runt tusenlappen. Men det är inte helt enkelt att veta vem man ska välja. Kolla runt, fråga runt innan du bestämmer dig.



Hantverk finns överallt.

5 x utflykter

Phuket

Phuket är stökigt, bökigt och mängder av turistresmå. Därför känns det som en smärre chock efter någon vecka på en lugn strand uppe i Khao Lak. Till Patongs myller av barer tar det ungefär 2 timmar i taxi. Pris enkel väg är runt 600 kronor så det kan vara värt att hyra en bil med chaufför för hela kvällen eller hoppa på en arrangerad tur istället. Bussar avgår med jämna mellanrum och kostar omkring 30 kronor per person. En arrangerad heldags shoppingtur går på omkring 300 kronor/person och då ingår ofta både Patong och Phuket Town.
► www.phuketportalen.com

Railay

Railay West och Phra Nang tillhör de finaste vykortsväckra

stränderna. Railay når man med båt från Krabi eller Ao Nang.

Ko Tapu/James Bond-ön

Ön där man 1974 filmade Mannen med den gyllene pistolen, Ko Tapu, känner man igen från mängder av bilder. Den skjuter rakt upp ur havet, spektakulär och vacker. Ett tips är att kombinera turen med att paddla kajak runt kalkstensklipporna. Platsen där man filmade ligger i Pang-Ngabuken och det är inte långt från Khao Lak. Många arrangörer har med James Bond-ön i programmet förstås, som exempelvis Khao Lak Vista som tar 700 kronor för en heldagstur (430 kronor för barn 4–12 år, yngre är gratis). Glöm ej solskyddsmedel och hatt.
► www.khaolakvista.com

Koh Lanta

En favoritdestination för svenskar. Och det är ganska enkelt att förstå varför. Long Beach som ligger nära huvudstaden Ban Sala Dan är mest exploaterat. Vill man ha det lite lugnare ska man bege sig mer söderut.
► www.lanta.se

The Beach

Koh Phi Phi Leh är en given utflykt, ön där filmen The Beach spelades in har en fin hästskoformad strand, Maya Beach, inramad av vajande palmer och med höga kalkstensberg som fond. Runt två hundra kronor kostar turerna (med snorklingstopp), inträde till Leh som är national park går på en hundralapp dessutom.

18 KHAO LAK

5 x nationalparken Khao Sok

Varför

Khao Sok är en av Thailands allra finaste nationalparker, bara några mil från Khao Lak. Hit åker man för att se vild natur med häftig växtlighet, för att bada i vattendrag mitt i regnskogen och förhoppningsvis för att se fåglar och en mängd andra djur.

Om parken

Khao Sok är över 700 kvadratkilometer stor. Kalkstenen gör att det finns gott om grottor med droppstensformationer som stalaktiter. Hjortar, tapirer, leoparder och tiger lever vilt här.

► www.khaosok.com

Ta sig hit

Lättast är att åka med en arrangerad tur. Men det går att åka hit själv också. Man kan hyra bil och köra hit, eller ta någon av bussarna som går väg 401 mellan Takua Pa och

Surat Thani och hoppa av vid avtagsvägen till Khao Sok. Här passerar tillräckligt med trafik för att någon ska erbjuda skjuts in till själva byn där ingången till nationalparken finns och där alla turarrangörerna håller till. Här finns också ett bra utbud av boende och restauranger.

► www.ecokhaolak.com

Aktiviteter

I själva nationalparken får man bara vandra och cykla. Alla turer som innehåller elefantridning, kanot, ATV eller att åka på floden i bildäck sker utanför parken. I parken kan man vandra själv på stigarna eller gå med en grupp som ibland tältar över natten. Några självklara stopp är vattenfallet Ton Kloï och ravinen Tang Nam som ligger längst in i parken, 6–7 km från entrén. Tänk på att det tar lång tid att gå hit (ca 4 timmar) så börja

tidigt så att du hinner tillbaka före skymningen. Vill du hänga med på en aktivitet är det bra att tänka på att det blir dyrare om det bara är du och en vän som åker och billigare om ni kan följa med en grupp. Därför är det också då bra att vara här tidigt.

Bo

Det häftigaste boendet är utan tvekan Tree House. Under högsäsong kostar rum med varmvatten och fläkt från 320 kronor. Rummen är verkligen som trädkojor och ligger dolda i tjock grönska. Man når restaurangen via små hängbroar mellan träden. Det finns också gott om billigare boende här i byn och det är inte nödvändigt att boka i förväg, i alla fall om man inte kommer för sent på eftermiddagen. Uppkoppling hittar man i restaurangen.

► www.khaosok-treehouse.com

5 x ljud

Cikadorna

Ett av många fantastiska ljud är cikadornas spel. En och annan gecko stämmer också in.

Marknaderna

Att besöka en thailändsk marknad är en höjdpunkt.

Energin, maten, människorna.

Vågskvalp

Inget går upp emot ett lugnt och stilla vågskvalp?

Flip flop

Ett skönt ljud är när sandaler

sprätter upp den mjölvita sanden. Det signalerar tropisk värme och salta bad för mig.

Palmrassel

Varför inte ligga i hängmattan och lyssna till palmkronornas rasslande?

5 x årtal

1800-tal

Kinesiska exploatörer utvann mineralfyndigheter som fanns här. Läget mittemellan två viktiga gruvorter, Phuket och Takuapa, gjorde att Khao Lak hamnade mitt i handelsleden.

1900-tal

Gummiplantagerna utvecklade

Khao Lak och området omkring än mer.

1949

Siam bytte namn till Thailand.

1970-talet

När bron mellan ön Phuket och fastlandet stod kvar drog inte minst Khao Lak nytta av den

ökande turistillströmningen. Nu började många nya hotell och resorts att byggas.

2004

Även om de flesta materiella skadorna i Khao Lak är åtgärdade påminns man än idag om tragedin, genom minnesplatser och annat.

5 x filmer

The Impossible (2012)

Ewan McGregor och Naomi Watts har vad som krävs för att skildra det fruktansvärda och otänkbara. The Impossible handlar om en familj som drabbas av tsunamin. Verklighetstroget och drabbande starkt.

Mannen med den gyllene pistolen (1974)

Trots att det är fyrtio år sedan den filmades drar fortfarande Bondrullen Mannen med den gyllene pistolen turister till området. Förklaringen är förstås Bond-klippan i Phang Nga-

bukten, ön kallas sedan Roger Moore var här för Bond-ön. Inte alla känner till att Bond faktiskt återvände till Bond-ön Koh Ping Khan långt senare, den är med i en scen även i Tomorrow Never Dies från 1997, då med Pierce Brosnan Bond.

The Beach (2000)

Okej, stranden som Leonardo Di Caprio hängde på ligger strax söder om Phuket, men många gör utflykten ner till Phi phi-öarna även från Khao Lak. The Beach som bygger på Alex Garland's spännade roman lockar horder av turister årligen

till den numera hårt ansträngda paradismiljön.

Himmel och Helvete (1993)

Oliver Stones Vietnamfilm har några underbara scener filmade i Phuket stads gamla koloniala kärna. Huset är fortfarande idag öppet för besökare.

På spaning med Bridget Jones (2004)

Uppföljaren till Bridget Jones dagbok förde Rene Zellweger, Hugh Grant, Colin Firth och resten av filmteamet till Phuket och Phang Nga-bukten.

5 x faror

Solen

Solen är stekande stark, ett faktum som inte alla verkar ha tagit in. Var noga med att skydda dig med solskyddsmedel, ha huvudbonad och tröja på dig så mycket som möjligt. Och drick en väldig massa vatten, mer än du tycker att du behöver.

Trafiken

Trafiken kan vara lite småbökig med ilska omkörningar och en annan trafikkultur helt enkelt. Dessutom kör man på

vänster sida vilket kan skapa lite förvirring. Att hyra scooter är väldigt vanligt bland turister. Att köra runt utan hjälm är inte bara olagligt utan också dumt. Häromåret hamnade landet på näst sista plats bland världens länder när man rankade dödlighet i trafiken.

Myggen

Smörj in dig, använd myggnät, stäng dörren till bungalowen eller rummet. När skymningen nalkas är myggen jättenöjda, då

börjar deras högtidsstund.

Havet

Havsströmmarna och vågorna kan vara lömska. Var uppmärksam när du badar och håll koll på badflaggor om det finns på just din strand.

Maneter

Inte alla maneter är farliga, men en del bränns rejält. Bäst är att applicera vinäger om man blir bränd.

5 x siffror

2

Två säsonger utmärker vädret. Den varma torra säsongen pågår från november till april och regnsäsongen mellan maj och oktober. Medeltemperaturen är 25–32 grader.

3

Den thailändska flaggan har tre olika färger. Rött, vitt och blått.

Det röda symboliserar nationen, det vita buddhismen och det blå monarkin.

8

8 mil är det mellan Phuket och Khao Lak. Många resenärer kombinerar de båda resmålen.

25

25 kilometer lång är Khao Laks

sandstrand. Gott om utrymme således.

70

Så länge satt kung Bhumibol Adulyadej på tronen innan han avled i oktober 2016. Nu heter kungen Maha Vajiralongkorn.



Ny kung.

5 x telefonnummer

Ringa hem

Sveriges landsnummer är +46. Ring billigare över internet med exempelvis Skype.

► www.skype.com

Ringa till Thailand

Ska man ringa till Thailand är det +66 följt av numret som gäller. Hoppa över första nollan i

riktnumret. Riktnumret till Khao Lak är 076.

Turistpolisen

Turistpolisen nås på nummer 1699.

Larmnummer

Det enda nummer man behöver komma ihåg är larmnumret 191.

På det når man polis, ambulans och brandkår.

Generalkonsulatet

Sveriges Generalkonsulat ligger i Phuket. De har nummer +66 (0)76 380 000. Svenska ambassaden i Bangkok når du på telefonnummer +66 (0)2 263 7200.

5 x bra sajter

Turistbyrån i Stockholm

Thailändska turistbyrån i Stockholm, TAT, har en sajt med en del information om Khao Lak och de omkringliggande resmålen. Men också bra information för den som ska resa runt i landet. Tyvärr är sajten mest på engelska.

► www.tourismthailand.se

Allt om Khao Lak

Vass sajt med all tänkbar information om området, stränder, festivaler, restauranger, hotell, transport, utflykter – det mesta du kan tänkas vilja veta inför ditt besök här.

► www.khaolak.net

Bra om hotell

Bra sajt med information om hotell, men även aktiviteter, utflykter och om hur man tar sig runt på bästa sätt i regionen.

► www.khaolak-hotels.com

Officiella turistbyrån

Webbplatsen för Thailands officiella turistbyrå, Tourism Authority of Thailand, TAT.

► www.tourismthailand.org

Info om hela Thailand

Lonely Planet har en hel del information om Khao Lak, n men också generellt om Thailand som resmål med kultur, historia mm.

► www.lonelyplanet.com



Godis för ögat.



Nära 200 reseguider att ladda ner!

• Miami & Florida Keys • Washington • Los Angeles • Chicago • Istrien • Peking
• Tokyo • Sydney • Barcelona • Hamburg • Mallorca • Gardasjön • Reykjavik •
Phuket • Hua Hin • Koh Lanta • Cinque Terre • Algarve • Köpenhamn • Santorini

Resa

Alla guider: www.aftonbladet.se/reseguider