

EN ANNAN SIDA AV

Koh Phangan

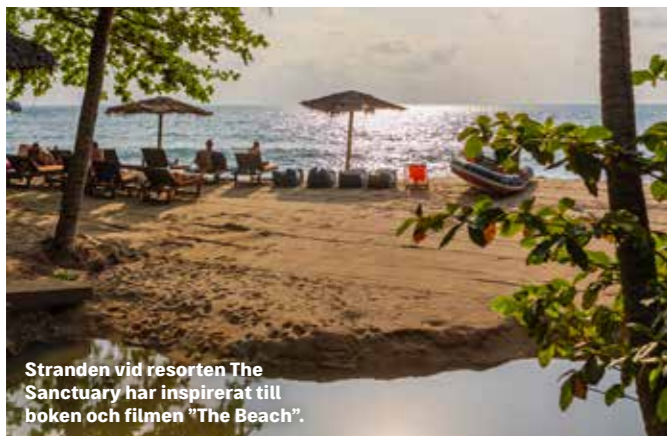
Koh Phangan förknippas ofta med vilda fullmånefester, men det är långt ifrån hela sanningen. Möt en annan sida av den thailändska ön, där naturen, paradistränderna och yogalivet står i fokus.

TEXT JOHAN AUGUSTIN FOTO JONAS GRATZER

Koh Phangan har vuxit från festö till att vara en destination som erbjuder mycket mer.



Turistnäringen har återuppstått på Koh Phangan efter pandemin.



Stranden vid resorten The Sanctuary har inspirerat till boken och filmen "The Beach".



Till resorten The Sanctuary tar du dig med båt – eller via stigar i regnskogen.

”Den tidigare festön lockar mer och mer till sig resenärer som under veckor, eller till och med månader, kommer hit för ’att dyka in i sig själva’ ”

Inne i yogastudion är det helt tyst. Inte ens andtagen från deltagarna, som i dag deltar i en yin-yoga-klass, hörs. Klassen startar med meditation där alla sitter i lotusställning på golvet av rustika teakplankor. I regnskogen utanför råder dock en helt annan stämning. Här försöker syrsor och andra insekter överrösta fåglar, i vad som blir ett slags meditativ musik till yogaklassen. Stigar genom skogen leder till ett spa ännu högre upp på den regnskogsklädda kullen, där thaimassage i olika former erbjuder den som vill ta lugnet till nästa nivå. Och det är just det som besökare till The Sanctuary vill göra.

Resorten, som ligger inbäddad i frodig djungel med en egen liten sandstrand som sägs vara förebild till stranden i Alex Garland's kultbok "Beach", som senare blev film med Leonardo DiCaprio i huvudrollen, ligger på sydöstra sidan av ön, och den bergiga skogsterrängen gör att gäster nästan uteslutande kommer hit via motorbåt. Resorten ligger på välbehövligt avstånd från Haad Rin Beach – som har blivit synonymt med de fullmånefesterna som satte Koh Phangan på kartan redan i mitten av 1980-talet. I restaurangen vid stranden sitter gäster på trägolvet vid låga bord och samtal, medan någon läser en bok i en av de uppsatta hängmattorna. En kvinna blickar ut mot havet och målar av bergen med den lilla inklämda stranden i ett ritblock.

Thailand, som före pandemin hade 40 miljoner internationella besökare om året, såg sin turismindustri slås i spillror under pandemiåren med olika reserestriktioner som avlöste varandra. Sedan oktober 2022 är dock samtliga regelverk borta, och landet har öppnat upp gentemot världen igen.

– Vi är nästan helt fullbokade nu, och det är även färjorna

som kommer till ön, säger manager på The Sanctuary Nolan Dalby som är.

Han berättar vidare att han har sett Koh Phangans förvandling över åren, där den tidigare festön mer och mer lockar till sig resenärer som under veckor, eller till och med månader, kommer hit för "att dyka in i sig själva". Det finns så många "digitala nomader" nu för tiden, säger Nolan. Och en resort på en strand i skogen passar därför bra att bara varva ner på.

– Vi erbjuder en plats där du kan vara du. Vissa säger att de ska stanna i två veckor, men de stannar i flera månader.

Själv beskriver han ön som ett "fantasy land" som han inte har några planer på att lämna för hemlandet Storbritannien.

Den som gillar långa utsträckta sandstränder ska fortsätta upp på östkusten. Här ligger såväl den "lilla" stranden Thong Nai Pan Noi som den "stora" stranden Thong Nai Pan Yai. Även om de båda stränderna anses vara några av öns mest idylliska känns det inte trångt när man promenerar i det varma turkosa vattenbrynet. Det är sen eftermiddag, och en västerländsk ung kvinna mediterar på Thong Nai Pan Noi med stängda ögon vänd mot havet. Dykshopen H2O Original PADI 5-Star Center som ligger intill stranden tar med dykare och snorklare ut för att, om de har tur, få simma med valhajar. Det sker i den marina nationalparken Ang Thong som täcker 42 öar i ett område som sträcker sig över 100 kvadratkilometer väster om Koh Phangan. Förbudet mot stora trålare har haft en positiv inverkan på det marina livet under ytan, och det har även avsaknaden av turister och båtar under pandemin, som tidigare åkte skyttetråff mellan öarna.

– Korallreven är friska nu, säger Alise Martin som driver dykshopen. De har återhämtat sig efter alla turister som ibland >>

Skymning över paradiset. Från baren 2C Bar har besökarna en storslagen utsikt över stränderna i de båda Thong Nai Pan-vikarna.



**Bottle Beach,
vacker, långgrund
och svårtillgänglig.**



**Den tropiska kvällen avnjuts med
fördel på en restaurang vid stranden
som the Dolphin Lounge.**



”Apor kommer ner på stränderna, och nyligen såg jag unga nyfikna delfiner när jag dök”

» trampade på korallerna, och även det övriga djurlivet har på sistone visat sig mer än tidigare. Apor kommer ner på stränderna, och nyligen såg jag unga nyfikna delfiner när jag dök. Även om de internationella besökarna har börjat återvända känns ön inte alltför fullbokad, eftersom det inte finns samma stora antal resorter som på andra håll i Thailand. Vi försätter promenaden som leder in till Thong Nai Pan Yai, den stora stranden. Att gå längs stränderna är ett bra sätt att ta in omgivningen, hoppa i vad som känns som ljummet vatten och samtidigt få en naturlig solbränna utan att ligga och pressa på ett och samma ställe. Samtidigt som solen börjar sjunka över bergen vid den lilla stranden finns det knappast något bättre ställe att följa solens nedgång med en sundown cocktail än uppe på den stora strandens sluttningar. Här överblickar 2C Bar båda Thong Nai Pan-vikarna, med sina stränder. Det är inte bara ett perfekt vykort att spara i mobilen utan även ett sätt att slappna av på riktigt. Hängmattan i restaurangen är redan upptagen av en ryggsäcksluffare som är djupt försunken i Bob Marley-låten som strömmar ur högtalaren. För den bästa utsikten leder en trappa till ytterligare en plåtå, där gästerna sitter på trägolvet, tillbakalutade på bekväma puffar. Två av dem är de tyska kompisarna Nicole Bräutigam och Denise Kluge som har besökt Koh Phangan några gånger tidigare. Enligt dem är den östra sidan den bästa, med mer djungel och mindre trängsel. De jämför vidare ön med Bali som har fler turister, och dit de inte vill åka längre just på grund av det.

– Här är mer avslappnat, säger Denise Kluge. Det är ett bra alternativ.

Morgonen därpå blir det snabbt varmt i solen på terrassen till femstjärniga Santhiya Koh Phangan Resort & Spa. Resorten, som genomgående är byggd i robust teak, har även möbler i trä, och eftersom hotellet ligger högt på kul-

larna ovanför den lilla och stora stranden finns det ingen anledning att stressa igenom frukostbuffén, som består av både thailändska och västerländska rätter. En kock frågar hur äggen ska tillagas, men det är framför allt faten med uppskurna tropiska frukter som mango som lockar mest. En skön vind från havet blåser rakt igenom terrassen och fungerar som en naturlig luftkonditionering och gör oss redo för ännu en dag, denna gång kantad med äventyr.

Koh Phangan är uppkallat efter sandbankarna som finns utanför ön, men det är den bergiga kusten som sticker ut när longtailbåten slår mot vågorna på väg mot en undångömd strand. De vitgrå granitklipporna blandas med växtlighet, där regnskogen desperat försöker ta över nya plättar av mark. Eftersom infrastrukturen på ön medvetet inte har utvecklats så mycket betyder det samtidigt att skogen kan breda ut sig och täcka största delen av ön, där över hälften av ytan är avsatt i skyddade områden. Många ställen kan därför enbart nås med båt, motorcykel, eller till fots.

Ett sådant ställe är Bottle Beach. Longtailbåten kastar ankare nära den långgrunda stranden som är inklämd mellan två skogsklädda utlöpare. Någon yogar under ett par palmer, täckningen på mobilen är borta, och på en restaurang som överblickar den lilla stranden är ägaren stolt över att det nu finns mycket fisk i havet igen. Färsk fisk är tack vare detta en del av menyn på Dolphin Bungalows där man blickar över en av de ”finaste stränderna någonsin”, som några besökare utbrister. Den som har mycket tid att utforska hela ön kan vidare vandra genom regnskogen till närliggande vattenfallet Than Sadet, som ligger i nationalparken med samma namn.

Koh Phangan handlar inte om att stressa, utan att ta vara på varje stund på denna speciella ö som är så mycket mer än att dansa under en fullmåne. Några dagar ger bara mersmak för att tillbringa mer tid här. Varför inte stanna några veckor, eller ett par månader, om du kan? ♦

GUIDE/KOH PHANGAN

SE & GÖRA

H2O ORIGINAL PADI 5-STAR CENTER

Upptäck ön under ytan

Häng med ut på havet på en dyk- eller snorkelutflykt. Det marina livet är rikt, och har du tur kan du få simma med en valhaj. Det finns många olika utflykter att välja mellan.

h2ooriginal.com

BOTTLE BEACH

Båttur till bästa stranden

Sägs vara öns bästa strand, och den känns öde utan många besökare. Det finns en stig genom djungeln för att ta sig hit, men en båttur är att rekommendera för att få en blick från havet in mot stranden.



Strandliv på Bottle Beach.

BAJA BIKES

Cykla genom djungeln

Varför inte upptäcka ön från en cykelsadel? Häng med en guide i en grupp som tar dig runt på ön genom djungelstigar och lokalbysar. "Highlights Bike Tour" tar dig genom gummiträdsplantager, tempel, en fruktmarknad och mer, med en engelskspråkig guide.

bajabikes.eu/en/koh-phangan-tours

ÄTA & DRICKA

DOLPHIN BUNGALOWS

Kuddar på stranden

Det går bra att bo här också, men framför allt är det närheten till havet som lockar, eftersom du hör vågsvullet när du sitter på restaurangens stora kuddar. Rejåla portioner med bra thaimat, särskilt stora grillade räkor.

dolphin-bungalows.hotel-kohphangan.com

2C BAR

Solnedgång i hängmattan

För den bästa solnedgången över stora och lilla stranden är 2C Bar ett måste. Boka en helkväll med mat och drinkar uppe på klippan.

[facebook.com/2CBphangan](https://www.facebook.com/2CBphangan)

FLIP FLOP PHARMACY BAR

Pizza för hela slanten

Om du har tröttnat på thaimat ska du ta dig till Flip Flop Pharmacy Bar som serverar de bästa pizzorna på ön. Restaurangen ligger på stora stranden, Thong Nai Pan Yai.

Facebook: [Flipflop Pharmacy Thailand](https://www.facebook.com/FlipflopPharmacyThailand)



BO BRA

SANTHIYA KOH PHANGAN RESORT & SPA

Lyxhotell med utsikt

Ett lyxigt alternativ med svärslagen strandutsikt. Många rum har egen pool, och resorten har dessutom två stora bassänger, varav en med vattenfall. Dubbelrum från 1500 kronor.

santhiya.com/kohphangan

THE SANCTUARY

Yoga i regnskogen

För slappa dagar i regnskogen i egen "villa" med en egen strand. Finn ro inombords genom yoga, meditation och massagebehandlingar. Dubbelrum från 600 kronor.

thesanctuarythailand.com

PANVIMAN KOH PHANGAN

Resenärernas val

Den fyrstjärniga resorten Panviman Koh Phangan överblickar den lilla stranden, Thong Nai Pan Noi, och har en egen infinity-pool vänd mot havet. Panviman har vunnit priset Resenärernas val på Tripadvisor, och känns hemtrevlig. Resortens spa erbjuder ett antal behandlingar, där Panviman Body Ritual rensar bort alla spänningar och gör kroppen redo för en skön övistelse. Dubbelrum från 1100 kronor.

panvimanresortkohphangan.com

RESFAKTA

Res hit: Ön saknar flygplats. Att flyga till grannön Koh Samui är snabbast, och tar cirka 45 minuter med färja, men är betydligt dyrare än att flyga till Surat Thani på fastlandet. Färja och buss mellan Koh Phangan och Surat Thani tar cirka fyra timmar.

Bästa tiden: Mellan december och mars. Bästa månaderna för dykning är april-juni.

Tidsskillnad: +6 timmar.

Språk: Thailändska. Många i turistnäringen pratar engelska.

Valuta: Baht (THB).

Prisnivå: Betydligt billigare än i Sverige, även om priserna har gått upp. Thailand har 30 på Forex semesterindex (Sverige 100).

Ta dig runt: Hyr bil, vespa eller mc. Eller betala för en privat taxi.

Läs mer: welove-koh-phangan.com