



Få städer förknippas så mycket med gråa nyanser som Warszawa, den polska huvudstaden som totalförstördes under andra världskriget och misshandlades av kommunismen. För oss som nyligen besökt staden är allt detta nu historia. Numera råder inga tvivelaktigheter kring att Warszawa är en av Europas mest levande, sprittande och nyskapande storstäder, en huvudstad med mycket personlighet, charm och som sjuder av liv. Medan glänsande skyskrapar, nya restauranger och läckra nattklubbar växer fram, är Warszawas många historiska byggnader en påminnelse om stadens praktfulla historia.

Text: Camilla Emring & Johan Järlmo

Vi möter Agata Kabza, vår guide som skall ta oss genom Warszawas många sevärdheter. Vi går genom Gamla Stan med sina kullerstensgator som kantas av vackra kyrkor och monument, fantastiska kaféer och restauranger. Vi stannar till vid ett stort torg, Rynek Starego Miasta, torget är mittpunkt i Warszawa och finns med på UNESCO:s världsarvslista.

Orangerie och antikinspirerad amfiteater
Solen skiner, det doftar vår, vinden är fortfarande lite sval, folk går med uppknäppta

jackor och vårskorna är framtagna. Vi tar oss ner till korsningen Aleje Armii Ludowej och gatan Belwederska och går in i den stora parken, Park Łazienki, vi möts av en enorm grönska, kanske det vackraste grönområde som vi besökt. Vi tar en promenad runt de skimrande dammarna och till det vackra palatset, går förbi ett orangerie och en antikinspirerad amfiteater som ligger ute i vatten.

Parken är verkligen en perfekt oas om man ville ha en lugn och skön stund från storstadspulsen. "Titta", sonen tar tag i armen

han har fått syn på några påfåglar som stolt spatserar med sin enorma fjäderprakt. "Wow, så många, titta" vår mellersta dotter pekar ivrigt mot ett stort träd, ekorrar och åter ekorrar, det fanns ekorrar precis överallt. Oerhört charmigt och även lite exotiskt på en och samma gång.

Tack vare att det är smidigt att ta sig runt i staden, är det enkelt att planera sitt besök och hinna med allt man vill göra och se under sin vistelse. Det börjat bli dags för lunch och vi går mot Krakowskie Przedmieście, en av de mest kända gatorna i Warszawa.

RESFAKTA WARSZAWA

Befolkning: 1,7 miljoner

Resadit: Nonstopflyg med Wizz Air från Skavsta, Göteborg och Malmö, Ryanair från Skavsta, Lot från Stockholm och Köpenhamn, SAS från Köpenhamn.

Valuta och prispå: En zloty = cirka 2:32 kronor (april 2016). Warszawa är en av Europas billigaste städer. Lunch cirka 40 kronor, huvudrätt på lite finare restaurang cirka 100 kronor.

Ta sig runt: Du ta dig runt med tunnelbana, spårvagn eller buss. Lättast är dock att promenera och åka taxi mellan de olika platserna. Att åka taxi är väldigt billigt och dessutom är många chaufförer väldigt pratglada och delar gärna med sig av lokala tips.

Tidsskillnad: Ingen tidsskillnad.

Gå en guidad tur: Free walking tour är precis som det låter gratis guidade promenader. Start flera gånger om dagen från Sigismundkolonnen mitt emot kungliga slottet.

Nationaldag: 3 maj



Att gå ut och äta är billigt i Warszawa, det kan ofta vara mer än halva priset i jämförelse med Sverige.

En huvudrätt på en fin restaurang kan till exempel kosta mellan 40 – 60 kronor.

Att komma närmare det polska köket

Likadant som staden var förknippat med gråa nyanser så var det polska köket förknippat med rödbetssocker och rödkål, men även här slogs vi av häpnad.

Det polska köket domineras bland annat av köttträtter, piroger, soppor, polsk korv och Bigos (en rätt med surkål som huvudingrediens). Men det finns även populära vegetariska rätter så som rödbetssocker Barszcz eller de ryska piroger (pierogi). De sistnämnda har blivit en nationalrätt och finns i stort sett alla restaurangmenyer i Polen.

Vi slår oss ner på en mysig restaurang som heter Zapieчек. Inredningen är gammeldags och personalen bär karakteristiska polska klänningar, vi välkomnas med stora leenden.

Zapieчек är känd för sina pierog (polska dumplings). Vi beställer in olika pierogi, bigos och bosch. Det finns många olika varianter, vi finner snabbt några favoriter med goda fyllningar.

Något som man inte heller bör missa är de polska desserterna, då folket från Warszawa är tokiga i sötsaker. Vi rekommenderar att du testar de söta pierogi och särskilt den med jordgubbar, en riktig god smakupplevelse.

Så Zapieчек är väl värt ett besök om man är ute efter en helhetsupplevelse och vill komma närmare det polska köket.

Efter intagen lunch så styrde vi kosan mot Halfmarathon Expo, en stor mäs sa som arrangeras i samband med PZU Półmaraton Warszawski. Strida strömmar med löpare som skall hämta ut sina race kit väller in genom entrédörrarna, så även vi. Det väntas cirka 14 000 löpare så det förklarar en del.

“Welcome, Camilla and Johan, please follow me” vi välkomnas av Kasia Knapек, en av organisatörerna till Półmaraton Warszawski. *“Here you go, 9141 och 9142, Emring Jarlmo, Good luck”*

Vi träffar de andra i samma löpargrupp som vi är inbjudna till, Sandra från München, Jeffrey från London och Kent från Oslo, spännande med nya bekantskaper och med

löpning som gemensam nämnare var samtalsämnen rätt givna.

Vi får våra race kit, den vita påsen innehållande nummerlapp, tidtagarchip, tröja och andra roliga saker påminner oss om vad som står näst på agendan, nämligen att ta oss an 21 kilometer genom Warszawa.

Sunday – Runday

Vi gör oss startklara med en gedigen frukost på hotell Radisson Blu Sobieski, ett centralt beläget och prisvärt hotell som vi bor på under vår vistelse. Vi slussas vidare till bussen som skall ta oss till startområdet, vi får namnbadgar med texten “Zawodnik”, vi får reda på att det betyder elit, vi ler mot varandra, en skön känsla infinner sig i kroppen, benen känns pigga, förberedelserna har gått enligt plan.



Klädpåsar märkta med vårt startnummer delas ut så vi kan förvara de plagg som inte skall vara med under loppet, allt är väldigt bra organiserat och det finns inga frågetecken eller oklarheter.

En efter en kliver det på välkända löpare från yttersta världseliten på bussen, de hejar och ler mot oss, alla med samma Zawodnik-namnbadgen runt halsen. Bussen rullar och under färden så ropas de ut de namn som skall befinna sig på startlinjen 10 minuter innan start, de är de namn som kommer blanda sig med i toppstriden.

Man kan riktigt ta på förväntningarna och spänningen som ligger i luften, alla är väldigt fokuserade och vissa löpare har sina egna coacher och manager med sig på bussen och ger de sista peppen innan det är dags för dagens prestation.

Överallt ser man praktiskt taget löpare, visa värmer upp, några stretchar, vissa äter banan, andra rättar till det sista på sin utrustning och många står i kö till de portabla toaletter som finns för att råda bot på nervositetkisseriet.

Vi går in i den startfällan och placerar oss mitt i fältet, det är medryckande musik ur högtalarna och vi kan urskilja att speakern kör någon form av nedräkning.

Startskottet går, och världseliten liksom vi är iväg, vi springer längst gator och torg, i var och vartannat gatuhörn står musikanter och spelar taktfast musik, det är en härlig atmosfär runt hela banan. Dagen som låter stadens befolkning gå man ur huse, det är glada polacker som har med sig stora bjällror, det är cheerleaders med stora puffar, det är små barn som sträcker ut sin lilla hand med hopp



om att få en high five, det är plakat och det är färgglada vimplar.

Vi vänder upp mot den första bron och möts av en sidovind som ryker tag i en, det enda som man hör i vår klunga är andetag, fotisättning och vinden som tar tag i nummerlappen som sitter på löparnas tröjor. Vi är på väg, klockan visar en bra snittid och vi håller vår plan.

Vi passerar vätskestationer med vatten, skalade bananer och energidryck, vi passerar stora uppblåsta båggar med texten för 5, 10, 15 kilometer och hör hur det piper vid varje löpares passering. Vi klockas och vi ligger fortfarande i ett jämnt och fint tempo.

Vi svänger upp mot loppets andra bro och möts av ett publikhav, de känns nästintill överkligt, vi kommer på oss själva springa och le, är detta möjligt? Vilken upplevelse.

Heja Emring Jarlmo Go Sweden go

16 kilometer passerade och vi möts av ett igenkännande plakat med texten “Heja Emring Jarlmo, Go Sweden go”, barnen och morfar har tagit sig till en strategisk plats och ger oss enormt med energi i kurvan. Vi passerar löpare efter löpare som sakteliga har tagit slut på energi.

Vi hör hur pumpade musik dånar lite länge bort, hur applåder och hejarop kommer allt närmare, vi har bara några hundra meter till mål. Vi liksom flyger fram, benen känner vi knappt, utan vi går på ren vilja. Vi tar varandras händer och bryter mållinjen, vi

kan urskilja hur speakern säger något kring Sweden, våra startnummer och målgång.

Vi tittar på varandra och det rinner en glädjetår längst kinden, vi grejade det! Vi kom under två timmar som var vårt mål, vår sluttid blev 1.58:34 och vi fick en fantastisk upplevelse och transportsträcka genom Warszawa, vi blev framburna av gästvänliga polacker som gav oss kraft.

Det hängs medaljer runt våra halsar och en pressfotograf kommer fram och ber oss hålla fram medaljerna. Vi möter upp resten av familjen, det blir kramkalas och barnen får varsina medaljerna runt halsen, de fingrar lite på dem och man ser hur stolta det är. Vi känner oss som vinnare.

Mot De Gyllene Terrasserna

Efter dusch, mat och vila hoppar vi in i en taxi, som för övrigt är väldigt billigt att använda och beger oss till Zlote tarasy, De Gyllene Terrasserna. Vi har lyckats att tajma in första riktiga vårdagen i Warszawa. Vi sätter oss i solen på uteserveringen, Lubię to. En härlig känsla infinner sig i kroppen, här sitter vi mitt i en pulserande huvudstad, solen som värmer skönt, glada förbipasserande människor, ett sorl av ljud, här skulle vi vilja stanna tiden en stund och fortsätta njuta av att vara i nuet.

Tack Warszawa för minnesvärda dagar, vi kommer tillbaka!



MISSA INTE DETTA

Park Lazienki
Gamla Staden
Kungliga Slottet
Kulturpalatset
Krakowskie Przedmieście
Chopinmuseet

BARNENS TOPPLISTA

Cafeeérna
Efterrätterna
Shoppingen
Pizzorna på Lubię to
De fluffiga täckena på Radisson Blu Sobieski