

Du behöver: Läka ett krossat hjärta

Ett brustet hjärta precis innan sommaren kan vara ... ditt livs chans till världens bästa semester! Cosmos tips för att bota hjärtesorg: Att surfa bort smärtan i ljuvligt, turkost vatten med vågor som lyfter dig högt över ytan. När du glider fram på vattnet och lägger allt fokus på att ta dig över nästa våg kommer du snart att känna dig starkare än någonsin. Det kan både kändisarna (Cameron Diaz och Gisele Bündchen för att ta två exempel) och halva Cosmos redaktion intyga – alla har de surfat bort hjärtesorgen i vågorna. Bonus är alla brunögda surfarmän som heter något i stil med Carlos eller Charles-Albert. Snart kommer du att undra vad du såg i den där bleka killen i kofta hemma i Sverige.

Surfa bort hjärtesorgen!

Peter Sahlberg och Jens Holmer från Surfakademin ger dig sina bästa nybörjartips:

- 1 Börja surfa på en longboard** – en längre och bredare surfbräda. Då blir det roligare i början.
- 2 Gå en surfkurs** så slipper du springa in i de vanligaste fällorna.
- 3 Kom ihåg att surfning inte är en tävling** utan en lek som alla kan lära sig!

Lev chict i Biarritz

Den sydfranska lilla staden är ett chict paradis för surfarsugna Cosmotjejer. Förutom fantastiska stränder och härliga vågor från Atlanten vimlar det av sköna människor som är där för att koppla av, festa och surfa. Svenska Surfakademin (Surfakademin.se) ordnar kurser här. Du bor mitt i stan, surfar på dagarna och njuter av vinstimmiga kvällar på snygga barer. Bästa gatan heter Rue du Port Vieux, där du kan äta crepes på Creperie bretonne, ostron på Bar basque och sippa rosé på baren Ventilo.

PRIS: Fem dagars surflektioner och sex natters boende kostar från 5 290 kronor.

Ditt ex kommer kännas som en futtig liten prick i jämförelse med det mäktiga havet!



Vem behöver en kille att luta sig emot när man har en stadig surfbräda?

Fånga vågen i Algarve

Algarvekusten, södra Portugals långa kustremsa, lockar mängder av surfare – nybörjare som proffs – som kommer för de kritvita stränderna och storslagna vågorna. Det finns flera surfarskolor som håller till längs kusten, men ett tips är att ta dig till den sydligaste "tippen" av Portugal. Här ligger till exempel Sagres, en liten vacker kuststad i Costa Vicentina nationalpark som är omgiven av en mängd stränder. Bland annat Algarve surf school (Algarvesurfschool.com) ordnar kurser.

PRIS: En veckas surflektioner plus boende kostar cirka 5 350 kronor.

Partaja på Bali

För att komma riktigt långt från mannen som krossade ditt hjärta – hoppa på flyget till Bali. Det ultimata stället att börja på är Kuta, en pulserande surfstad på södra Bali dit det strömmar människor från hela världen för att surfa och festa billigt. Fortsätt sedan till någon av de lugnare områdena runt omkring, som till exempel Dreamland beach eller de

Låt vågorna krossa hjärtesorgen med full kraft!



TIPS! Ta en eller två veckors kurs för att lära dig surfa – sedan kan du stanna längre och hyra bräda på egen hand.

små paradisoarna Gili islands utanför Bali där du kan snorkla, dyka och dricka öl till sköna reggaeton. Odyssey surf school (Odyssey-surfschool.com) och Big kahuna surf school (Bigkahunasurfschool.com) är exempel på några av Kutas surfskolor.

PRIS: Fem dagars kurs kostar från tusenlappen. Flyg tur och retur från 7 500 kronor.