

# Ein Blick über fast das ganze Land

Wer nach Montenegro reist, fährt in der Regel nach Kotor. Die Kleinstadt am Ufer der Adria gehört seit 1979 zum Weltkulturerbe und ist zum Synonym für den Tourismus im Balkan geworden. Das wahre Montenegro findet man direkt hinter den Stadtmauern. Von Rasso Knoller

Drei Kreuzfahrtschiffe liegen in der fjordähnlichen Bucht von Kotor vor Anker. Jeden Morgen um 9 Uhr verwandelt sich die Kleinstadt von fünfeinhalbtausend Einwohnern in eine brodelnde Touristenmetropole, in ein Disneyland am Meer. Hinter der viereinhalb Kilometer langen Stadtmauer rüsten sich dann die Souvenrhändler auf den Ansturm der Kreuzfahrttouristen und die Restaurants stellen ihre Tische hinaus. In den alten Stadtorten stauen sich die Menschenmassen, sie wurden für einen solchen Ansturm nicht gebaut.

Im Schlepptau ihrer Guides ziehen die Tagestouristen dichtgedrängt durch die engen Gassen. Sie alle steuern „Sveti Trifun“, die römische Sankt-Tryphon-Kathedrale, an.

Sie gilt nicht nur als schönstes Gotteshaus in der Stadt, die meisten Montenegriner gestehen ihr diesen Titel auch fürs ganze Land zu. In ihrem Inneren bewahrt man die Reliquien des Stadtheiligen auf. Der Widerspruch, dass dessen Gebeine auch in Rom zu Grabe getragen wurde, ficht zumindest die Gläubigen nicht an. Die ältesten Teile der Kirche stammen aus dem 12. Jahrhundert, die Stirnseite mit den beiden Türmen kam aber erst nach dem Erdbeben von 1667 hinzu.

In Kotor teilt man die Zeit auch heute noch in die Jahre vor und die nach dem Erdbeben ein. Allerdings meint man damit das von 1979, das die gesamte montenegrinische Küste erschütterte und die Altstadt von Kotor in Trümmer legte. Zehn Jahre



In Rijeka Crnojevica, einem kleinen Dorf am Nordufer des montenegrinischen Skadarsees, reiht sich ein Restaurant ans andere. Besuchermagnet ist die alte geschwungene Brücke. BILDER: RASSO KNOLLER



Der Blick auf die Bucht von Kotor ist atemberaubend.

hat man für den Wiederaufbau gebraucht, doch heute steht die Stadt wieder im alten Glanz da.

Eine enge Gasse, ein lauschiger Platz mit einer Kirche und ein paar Restaurants, manchmal auch ein Brunnen und statt dem Restaurant ein Café oder eine Bar. So ließe sich Kotor in wenigen Worten beschreiben. Nicht zu vergessen, die selbstbewussten Katzen, die um die Ecken streichen und Kotor den Beinamen „City of cats“ eingebracht haben. Passenderweise gibt es hier auch das einzige Katzenmuseum des Landes. All das schaut man sich aber am besten nach 16 Uhr an, dann sind die Kreuzfahrttouristen zurück an Bord und Kotor gehört wieder den Einheimischen.

Dann ist auch der beste Zeitpunkt, die Stufen hinauf zur Burg zu steigen, die hoch über der Stadt auf dem San Giovanni Hügel liegt. Am Nachmittag ist es nicht mehr so heiß. Romantiker und Spurfüchse steigen zum Sonnenuntergang den Berg hinauf, die einen wegen des milden Lichts, das dann die Bucht samt

Kreuzfahrtschiffe in ein sanftes Rot taucht, die anderen weil nach 20 Uhr der Eintritt kostenlos ist.

Die Romantiker fahren hinaus zur Insel „Maria vom Felsen“, die vor der Küste von Perast im Meer liegt. Auf dem winzigen Eiland liegt einzig die namensgebende Kirche, doch die ist so fotogen, dass so mancher Reisende allein wegen ihr nach Montenegro kommt.

## Raus aus der Stadt

Weil sich nahezu der gesamte Tourismus des Landes in Kotor abspielt, beginnt das „wahre Montenegro“ gleich außerhalb der Stadtmauern. Nur wenige Kilometer entfernt steigen die Montenegriner im Nationalpark Lovcen über mehr als 400 schneitreibende Stufen zum 1565 Meter hoch gelegenen Gipfel des Jezerski Vrh hinauf. Auf dessen Spitze steht das Mausoleum von Petar II. Der 1851 verstorbene Fürstbischof war einst der unangefochtene politische Führer im Land und hat auch heute noch seine Anhänger. Entsprechend dicht ist der Pilgerstrom

zum Gipfel hinauf. Aber auch für diejenigen, die mit der Geschichte des kleinen Balkanlandes nicht viel anfangen können, lohnt sich der Aufstieg. Von oben genießen sie den grandiosen Weitblick über gut zwei Drittel der montenegrinischen Landesfläche.

Nur wenige Kilometer entfernt liegt unten im Tal die alte Hauptstadt Centinje. Bis 1918 hatte hier die Regierung ihren Sitz und noch heute residiert im „blauen Palast“ der Staatspräsident. Noble Botschaftsgebäude aus früheren Zeiten erinnern an den einstigen Ruhm der Stadt, leere Straßen kurz nach Ladenschluss an die nicht ganz so noble Gegenwart.

Die Umgebung der Stadt bietet sich als Wandergebiet für all diejenigen an, denen der hochalpine Norden zu anspruchsvoll ist. Auf den Pfaden der Region ist man auch in der Hochsaison meist allein. Der 30-jährige Amijan Sahman, Guide beim Reiseanbieter Weltweitwandern, erklärt warum das so ist: „Für uns Montenegriner ist das Leben an-

## MONTENEGRO

■ Individuelle Reiseende erreichen das Land über die **Flughäfen in Kotor und Podgorica** oder die nach Podgorica und Bar führende Bahnlinie.

■ Eine **acht tägige Wanderreise** zu den Highlights Montenegros bietet Weltweitwandern für rund 1900 Euro an ([www.weltweitwandern.com](http://www.weltweitwandern.com)).

■ Die Weinverkostung bei Angelika Temper-Jablan ist im Reiseprogramm enthalten. Die **Bike and Wine Tour** bucht man über <https://3travel.me>.

strengend genug, in der Freizeit verbringen wir unsere Zeit lieber im Restaurant oder Café.“

## Besuch im Weinberg

Auch bei Angelika Temper-Jablan geht es ums Essen und Trinken. Die Österreicherin ist als Entwicklungshelferin nach Montenegro gekommen, der Liebe wegen ist sie geblieben und jetzt führt sie eine kleine Reiseagentur. Bei ihrer Bike and Wine Tour lernt man nicht nur montenegrinischen Rotwein aus der Vranac-Rebe kennen, sondern auch die kulinarischen Leckereien der Region. Der Schmaus findet idyllisch neben den Rebstöcken im eigenen Weinberg statt. Weil Schwiegervater Pavle begeisterter Schnapsbrenner ist, gehört der eine oder andere Klare zur Verdauung mit dazu.

## Flamingos in den Salinen

Für viele Gäste sind die Restaurants und Cafés auch ein Hauptgrund, warum sie in Virpazar am Skadarsee aufs Boot steigen. Am Zielort Rijeka Crnojevica, einem kleinen Dorf am Nordufer, reiht sich ein Restaurant ans andere.

Abseits der Lokale wirkt Rijeka Crnojevica mit seinen halb verfallenen Häusern eher wie eine Geisterstadt. Eine Sehenswürdigkeit hat der kleine Ort dann aber doch zu bieten, die geschwungene Alte Brücke, Stari Most, von 1853.

Der Skadarsee ist vor allem wegen seiner reichhaltigen Vogelwelt bekannt. Reiher, Kormorane und Pelikane sind hier zu Hause. Einzig der Skadar-Wasserfrosch, der nur hier zu Hause ist, verflucht die Vogel-dichte – denn bei den meisten Vögeln steht er ganz oben auf der Speisekarte.

Von den Flamingos immerhin droht dem Frosch jedoch keine Gefahr. Die waten ein paar Kilometer entfernt beim Ulcinj durch das seichte Wasser der dort stillgelegten Salinen.

## Radfahren mit jeder Menge Meerblick

**Schleswig-Holstein:** Wattenmeer und Nordfriesland lassen sich per Drahtesel bestens erkunden

Das Meer im Blick, Fahrtwind im Gesicht, Glücksgefühle stellen sich ein: Die maritime Landschaft an Nord- und Ostsee in Schleswig-Holstein lässt sich mit dem Fahrrad besonders authentisch entdecken. Das weite flache Land bietet mit Radfernwegen, vielen regionalen Routen sowie geführten Radtouren etliche Möglichkeiten. Dabei lässt sich so manches Kleinod am Rande der Strecke entdecken. Zudem lädt eine Radtour im Sommer dazu ein, sich zwischendurch im Meer zu erfrischen.

Zwischen Nordsee- und Ostsee-Strand erwartet Radlerinnen und Radler eine insgesamt 200 Kilometer lange Rundtour durch die deutsch-dänische Grenzregion. Die Tagesetappen sind zwischen 40 bis 50 Kilometer lang und führen auf der Grenzroute und auf dem „Nord-Ostsee-Radweg“ mit Start und Ziel in Flensburg. Von hier führt die Tour über Medelby nach Süderlügum (Highlight sind hier die Binnendünen) und weiter nach Højer in Dänemark. Die Weite und Ruhe der Wie-

dingharde sind hier spürbar. Über Leck geht es dann zurück nach Flensburg.

Viel zu sehen gibt es in der Region Nordfriesland – und das geht am besten mit dem Fahrrad. Die Radrouten führen durch die abwechslungsreiche Landschaft der Geest und der Marschen zwischen Küste und Binnenland, vorbei an Kirchen, Mühlen, historischen Gebäuden und Zeugen der Deichbaugeschichte und Landentwicklung. Die Routen sind untereinander kombinierbar und haben jeweils Entfernungen von 14 bis 43 Kilometern. Ein Beispiel ist etwa die Warftenroute. Los geht es am Hafen von Dagebüll mit Blick auf die Fähren, Inseln und Halligen. Anschließend führt die Route durch Friesendörfer wie Fahretoft und Waygaard mit Warften, die halligtischen Erdhügel, die einst zum Schutz vor Sturmfluten und Hochwasser dienten.

Die Sammlungswerke des Museums Kunst der Westküste lassen sich nun auch bei einer Radtour entdecken: entlang kuratierter Kunstrou-

ten geht es über die Insel Föhr. Über multimediale Inhalte gibt es so einiges über die Werke zu erfahren – unter anderem über Audioinhalte, jeweils angepasst für Kinder und Erwachsene. Das Herz der App bildet eine Landkarte der vier Westküstenländer Norwegen, Dänemark, Deutschland und die Niederlande. Hierauf lässt sich erkennen, wo einzelne Werke aus der Museumsammlung motivisch zu verorten sind.

## Auf den Inseln

In der Nähe von Orten, an denen Kunstwerke entstanden sind, können App-Nutzende selbst aktiv werden. Wie haben die Künstlerinnen und Künstler den Ort gesehen, als sie ihn malten oder fotografierten? Was ist dort heute zu sehen? In der App ist auch ein Vergleich zwischen dem Kunstwerk und dem eigenen Foto des Ortes möglich. Weitere Radtouren unter [foehr.de/radfahren](http://foehr.de/radfahren).

Auf Amrum kann man von Nord nach Süd und vom Wald zum Watt alles mit dem Rad erkunden. In je-

dem Dorf auf der Insel gibt es einen Verleih, der neben Straßen- auch E-Räder, Helme, Hundekörbe und Kinderanhänger parat hat. Es gibt Hilfe bei Reifenpannen, Tauschmöglichkeiten und einen Bring- und Abholservice.

Auf der Insel ist man sich der Bedeutung des Fahrradtourismus bewusst und guckt nach vorn: Gemeinsam mit dem Kreis Nordfriesland, der im Mai ein Radwegkonzept auf den Weg gebracht hat, das besonders außerhalb der Städte aufs Rad setzt, wird an Beschilderung und Wegführung gearbeitet, damit jeder leicht den Weg über die Insel findet.

Auf Amrum setzen viele Tages-touristen mit dem Rad über und sehen deshalb auch gleich am Anleger Tafeln mit den schönsten Inselrouten. Ein Best of für eine Stunde oder eine 20-Kilometer-Route durch alle Dörfer mit Abstecher zum Kniepsand: alles entfernt von der Hauptstraße auf alten Wirtschaftswegen und idyllischen Routen durch den Wald. Einkehrmöglichkeiten liegen viele direkt am Weg.

Satte 200 Kilometer Radweg sorgen auf Sylt für wechselnde Perspektiven, quasi im Vorbeifahren. Keine extremen Steigungen, dafür freie Sicht auf Dünen, Heide und Meer. Besonders beliebt sind die „Fernstrecken“ entlang der stillgelegten Inselbahntrasse. Die Nordtour führt von Westerland über Wenningstedt und Kampen nach List, die Südtour von Westerland über Rantum nach Hörnum. Weit verzweigt sind die Radwege durch den Sylter Osten. Sie laden ein zu einer Rundtour über den Nössedeich Richtung Morsum Kliff und zurück durch die Tinnumer Wiesen oder das Rantum-Becken. Sollte einem die Puste ausgehen – die Linienbusse fahren regelmäßig und nehmen Radfahrende nebst Drahtesel mit. Fahrradverleihe, teils mit kostenlosem Bring- und Abholservice, gibt es in allen Inselorten. Ressourcenschonend ist der „Refill-Radweg“. Der führt über 42 Kilometer von der Südspitze Sylts nach List. Unterwegs können Trinkflaschen an 21 Refill-Stationen mit Sylter Leitungswasser aufgefüllt werden.

## Kräuterfahrt im Bernina-Express

Gästen des legendären Bernina-Express bietet sich wieder die Möglichkeit, eine Kräuterfahrt im weltberühmten Panoramawagen zu unternehmen. Der Tagesausflug kombiniert die Unesco-Welterbestrecke der Rhätischen Bahn mit einem Einblick in die faszinierende Kräuterwelt des Graubündner Tals Valposchiavo. Dort ist in Le Prese die Familie von Reto Raselli, dem Schweizer „Kräuterkönig“, mit der BioTeemärke Raselli zu Hause. Zur Einstimmung gibt es im Panoramawagen des Bernina Kräuter Express einen Raselli-Kräutertee. Unterwegs genießen Fahrgäste die Highlights des Unesco-Welterbes. Dazu zählen das berühmte Landwasserviadukt oder das sogenannte Dach der Rhätischen Bahn, das Ospizio Bernina, in 2253 Metern Höhe. Bis 27. Oktober startet die Reise jeweils am letzten Freitag des Monats. In Le Prese tauchen Naturfans in ein wahres Meer an BioKräutern ein. Die Führung durch die Kräuterfelder und die Produktionsstätte der Raselli Erboristeria Biologica dauert eine Stunde. Infos unter [tickets.rhb.ch/de/pages/bermina-kraeuter-express](http://tickets.rhb.ch/de/pages/bermina-kraeuter-express)