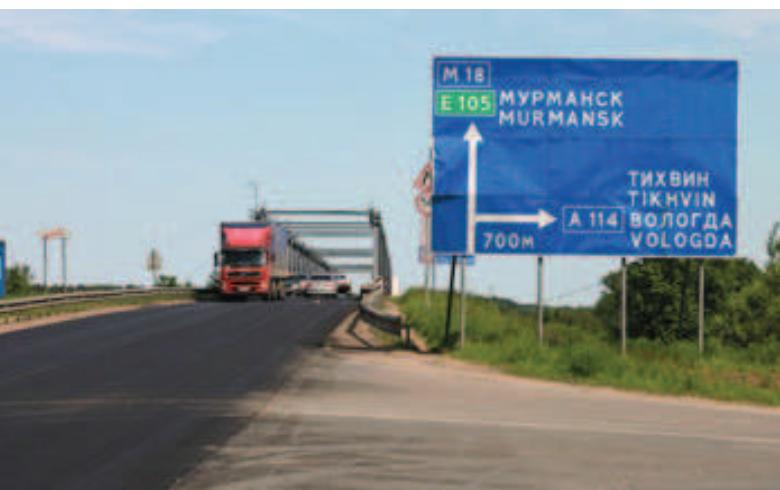


# Mit dem Fahrrad durch Zentralrussland

EINE REISE ZU BESONDEREN ORTEN, GASTFREUNDLICHEN MENSCHEN UND EINER KULTUR,  
DIE UNS IMMER WIEDER STAUNEN LÄSST – VON JÜRGEN KRENZ



Die M18 bei Novaja Ladoga



Der Autor Jürgen Krenz mit seinem Fahrrad in Rybinsk

**A**m Moskowski Bahnhof bin ich gerade dabei, mir eine Fahrkarte für die Elektritschka, die Vorortbahn, zu kaufen, als mich ein älteres Pärchen anspricht, was ich denn hier machen würde. „Ich werde mit meinem Fahrrad von Petersburg über Vologda nach Moskau fahren“ antworte ich. Sie schütteln nur mit dem Kopf und drücken ihr Unverständnis darüber aus. So etwas könne auch nur Deutschen und Finnen einfallen, sagen sie. Die Bahn füllt sich alsbald mit Pendlern, die von der Arbeit kommen und nach Hause fahren. Nur Verkäufer drängeln sich noch mit ihren Körben voller duftender Pirogen und Getränke hindurch. Valeri setzt sich neben mich. Wir kommen ins Gespräch. Er erklärt, dass seine Rente von 300 \$ zum Leben nicht reichen würde, er müsse nebenher arbeiten, so hat er zumindest 1000 \$ im Monat. Valerie ist

an der lokalen Historie interessiert und zeigt mir aus der Bahn, wo sich 60 km vor Petersburg die Frontlinie während des Zweiten Weltkrieges befunden hat. In Volchov endet der Zug. Nach einem Einkauf von Lebensmitteln steige ich auf mein Fahrrad und beginne nun meine Reise in den letzten Strahlen der Abendsonne. Es ist Juli und die Sonne wird erst nach 23.00 Uhr untergehen. Es bleibt also genug Zeit, um einen Platz für mein Zelt zu finden.

Am nächsten Morgen fahre ich durch Staraja Ladoga, dem Zentrum des alten Russland. 862 baute hier der Wikinger Rurik seine erste Burg als Zeugnis seiner Macht in diesem Gebiet. Ein Blick auf den Ladogasee, dem größten Binnensee Europas, bleibt mir von einem breiten Schilfgürtel verwehrt. Gegen Mittag fahre ich dann auf der A114, welcher ich von nun an 600 km weit folgen werde. Die

Bundesstraße A114 führt bis nach Vologda. Die Straßen sind hier ein wenig breiter als jene in Europa, auch gibt es zwei Meter breite Sandstreifen neben den Fahrbahnen, doch sind diese in der Regel nicht befahrbar. Fahrradwege sind hier vollkommen unbekannt. Also radle ich auf der Straße, was ein wenig gewöhnungsbedürftig ist, vor allem, wenn mich die Laster bei Gegenverkehr mit 50 Zentimeter Abstand zu meinem Lenker überholen.

## NEBEN DER STRASSE

Nebenstrecken sind in Russland unbekannt; zwei Städte werden ganz einfach durch eine einzige Straße verbunden. Nebenstraßen sind nur Stichstraßen zu Dörfern neben der Hauptstraße. Gleich >



Scannen Sie den QR-Code & erfahren  
Sie mehr über die Anforderungen.

# Wir suchen kluge Köpfe!

Bewerben Sie sich jetzt als Steuerfachangestellte/r.  
Gern auch mit Zusatzqualifikationen.

[www.bittrich.de](http://www.bittrich.de)

BITTRICH & BITTRICH  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT MBH



Frische, leckere Pfifferling zum Kaufen an der Landstraße

neben dieser beginnt das Landleben: Schotterstraßen, Holzhausdörfer, Gemüsegärten, Fischfang am Fluss und meistens ein Dorftelefon. Dieses ist heutzutage auch über Funk an das Telefonnetz angebunden. In fast jedem Dorf gibt es zudem ein „Magazin“, einen kleinen Kaufmannsladen, der alles für die Grundbedürfnisse des Lebens vorhält. Mich führt ein kleiner Weg hinab zu alten Fischerhütten an einen idyllischen Fluss. Der ist eine Pause wert!

Morgens zwischen 8.00 und 10.00 Uhr fährt es sich am schönsten auf den Bundesstraßen, dann kommen die PKW, SUV und LKW wieder in großer Zahl. Sucht man ein Café am Straßenrand, braucht man nur nach mehreren parkenden LKW Ausschau halten. Dort gibt es dann meist statt er-

wartetem Kuchen gutes hausgemachtes Essen und einen Kaffee – eine Wohltat nach Nudelsuppe und Brot am Vorabend.

#### WAS DER WALD ALLES HERGIBT

Es ist die Zeit der Blaubeeren und Pfifferlinge. Als Russe geht man gerne in die Wälder und sammelt beides, gerne auch wilde Erdbeeren. Nach getanem Sammeln steht man dann am Wegesrand und bietet seine Früchte den Vorbeiziehenden an. Das sieht zwar lecker aus, ist aber leider nichts für meine räumlich begrenzte Küche am Fahrrad.

Nach 500 km auf der A114 beschließe ich einen kleinen Abstecher nach Norden zu unternehmen. Nach Belosersk, am See „Beloe Osero“, dem

„Weißen See“, und Kirilov. Hier besuche ich den großen Kremlin mit Kloster. Die weißen dreistöckigen Burgmauern sind schon von Weitem zu sehen. Mehrere Verteidigungswälle schützen das allerheiligste des Klosters vor Angriffen. Nach der endlosen Ruhe auf dem Land treffe ich hier auf unzählige Touristen. Wie ich erfahre, kommen sie auf Flusskreuzfahrtschiffen, auf welche ich ab hier wiederholt treffen werde. Das hat auch Vorteile, denn mit dem Tourismus steigt auch die infrastrukturelle Versorgung an. Neben den so genannten Magazinen erwarten mich jetzt auch Restaurants und echte Cafés.

Es folgen zwei ruhige Tage, in denen ich meine müden Gliedmaßen schone, in der Milch- und Butterstadt „Vologda“; eine angenehm provinzielle >



Fan werden und tolle Rezepte finden



von  
Lösecke



## Herbstzeit in Lüneburg - Zeit für Genießer

Am Besten mit unseren neuen nussigen Likörvariationen. Pur, im Kaffee, Latte Macchiato, On the Rocks oder als I-Tüpfelchen in selbstgebackenen Cookies.

Erhältlich in jedem Feinschmecker-Geschäft in Lüneburg und Umgebung.



St. Sofia's-Kirche in Vologda

Stadt von 300.000 Einwohnern. Am gleichnamigen Fluss befindet sich auch der zum Museum umgebaute Kreml und die St Sofias Kirche. Die große, mit fünf Zwiebeltürmen versehene Kirche wurde in nur zwei Jahren für Ivan den Schrecklichen um 1570 erbaut. Fresken aus dem Jahre 1680 schmücken die Kirche bis heute. Am laufenden Band wird hier geheiratet, den ganzen Tag fahren Hochzeitspaare mit Gefolge zu wichtigen Punkten in der Stadt und lassen sich filmen und fotografieren: vor Kirchen, Kriegsdenkmälern, vor Leninstatuen, vor weiteren Denkmälern und vor der Glücksbrücke, wo das Glück mit einem Vorhangeschloss am Geländer besiegt werden soll. Meine gute Landkarte zeigt mir endlich mal eine Nebenstrecke nach Rybinsk an der Volga. Morgens

verlasse ich Vologda in Richtung Süden, die sich mit einem wundervoll bunten Blumenstand aus Plastikblumen am Friedhof verabschiedet. Schon werden die Datschensiedlungen mit ihren Wochenendhäusern und Gemüsegärten weniger. Mit wenig Autoverkehr lässt es sich auf dieser Strecke gut fahren; als nach 50 km nur noch die pure Natur zur Freude anregt, folgt noch ein letztes Dorf, und dann endet diese Straße in einem Matschweg mit bis zu einem Meter tiefen Schlammfützen. Ein Autofahrer erklärt mir, dass diese Straße schon seit 20 Jahren nicht mehr gepflegt wurde. Ein Durchkommen ist nur mit großen Allrad-LKW möglich, wenn überhaupt. Also stimmt es doch mit den fehlenden Nebenstrecken, und ich begebe mich auf den Rückweg. Abends erreiche ich die

M8, die Magistrale von Archangelsk nach Moskau. Den Verkehr vertrage ich an diesem Tag einfach nicht mehr, und ich suche mir einen Schlafplatz an einem schönen Anglersee.

### ZWIEBELTÜRME, VIELE ZWIEBELTÜRME

Mit Jaroslavl erreiche ich den so genannten „Goldenen Ring“ nordöstlich von Moskau. In diesen Städten saß früher die „Kraft des Landes“, wie auch das spirituelle Zentrum der russisch-orthodoxen Kirche. Die Volga schlängelt sich durch die Landschaft; auch die das urbane Jaroslavl liegt an ihren Ufern. Die unzähligen Zwiebeltürme der Kirchen und Klöster blitzten durch das Grün des Stadtzentrums bis zur Uferpromenade. Daneben



**Die Bundesstraße 114 nach Vologda**

stehen Theater und Basare, große Plätze lockern das Gefüge auf; in der Nebenstraße bieten die Menschen vom Land alles aus ihrem Garten und aus dem nahen Wald an. Um das Stadtzentrum folgen die Gürtel zum Wohnen und die Industriestandorte für die 600.000 Einwohner der Stadt.

Auf dem Weg nach Rybinsk stehe ich abends an der Volga und genieße die Aussicht, als mir ein 35-jähriger Mann mit einem Lächeln ein Bier anbietet. Beim Genießen erzählt er, dass er 20 Jahre lang Polizist war, jetzt aber pensioniert sei. Das Gehalt von 500 Euro im Monat sei zu wenig zum Leben, insbesondere mit Familie. Jetzt arbeite er in der Sicherheitsbranche beim Fernsehen und verdiene 3000 Euro, das sei komfortabler.

#### **FAHRRADFREUNDE UNTER SICH**

In Rybinsk treffe ich Vladimir oder besser: er findet mich. Vladimir ist 53 Jahre alt und Fahrradliebhaber. Er selbst sitzt auf einem schicken Rennrad und möchte ein Foto von mir mit Fahrrad vor dem Lenindenkmal machen. Aus einem Moment werden



**Ein russisches Dorf**

letztlich fünf Stunden, bevor ich die Stadt wieder verlasse. Zusammen gehen wir in einem Sportzentrum lecker essen. Nebenher ruft Vladimir alle seine Freunde vom Mobiltelefon aus an und verabredet Treffen über die Stadt verteilt. Daraus entsteht eine schöne Stadtrundfahrt. In einem Café erzählt mir einer seiner Freunde, dass er pensionierter Architekt sei. Als das Gespräch auf die Gehälter kommt, erläutert er, dass er nur 200 Euro Rente erhielt. Die Wohnung sei privatisiertes Sozial Eigentum, nur deshalb könne er davon mehr schlecht als recht leben.

Nach 15 Tagen und weiteren 1.400 Kilometern werden meine Beine müde oder werden morgens gar nicht erst wach. Ich brauche mehrere Stunden und fast 40 gefahrene Kilometer, bevor ich wieder einigermaßen vorankomme.

Uglitsch zeigt sich dann aber wunderbar herausgeputzt. Es gibt Restaurants, schöne Parks, viele Souvenirstände, schöne Kirchen und – natürlich auch viele Touristen. Nur deshalb ist es so herausgeputzt. Die Touristen kommen mit den Flusskreuzfahrtschiffen. Nahe der Pier treffe ich den Musiker >



**Ein idyllischer Platz am Fluss Sjas**



**Ursprüngliches russisches Holzhaus**



Ganz bequem SaLÜ-Gutscheine shoppen:  
[www.salue.info](http://www.salue.info)

# Einfach relaxen

Wenn es draußen kalt wird, stellt sich das SaLÜ ganz aufs Verwöhnen ein. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut z. B. im Relaxarium Wellness und reichhaltige Pflege der besonderen Art. Mit Thalasso, Granatapfel und Amaranth oder Weintrester mit Champagneröl und Wärme entspannen Sie und Ihre Haut wird erfrischt und tankt wertvolle Pflege.

Reservieren Sie jetzt Ihren Wunschtermin:  
Tel. 04131 723-0.

**SA**LÜ!

Salztherme Lüneburg, Uelzener Str. 1-5,  
Mo.-Sa. 10-23 Uhr, sonn- u. feiertags 8-21 Uhr

[www.salue.info](http://www.salue.info)

Im Verband der  
GESUNDHEITSHOLDING  
LÜNEBURG  
FOCUS LEBEN



**Anglersee bei Grjasovez**

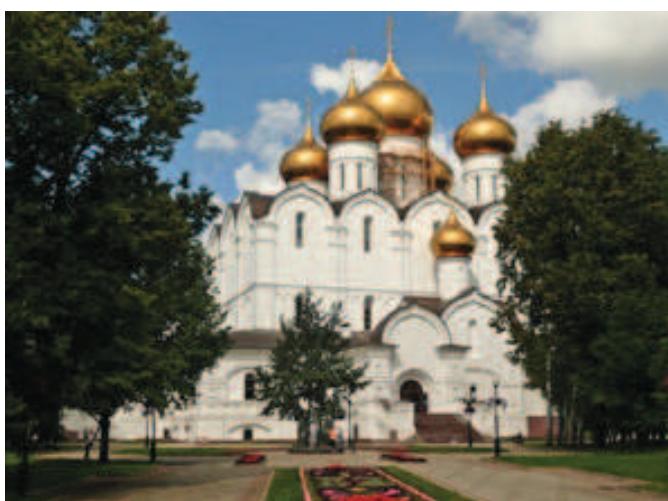
Ivan. Er entlockt Weingläsern wunderbare Klänge. Immer wenn sich Touristen nähern, feuchtet er noch einmal seine Fingerspitzen an und beginnt mit Beethovens Fünfter. Zwischendurch erzählt er, dass er Jazzpianist und auch schon in Deutschland aufgetreten sei. Von seiner Musik bietet er auch gleich eine CD und DVD an. Die Volga wird wiederholt gestaut, um die Schiffsfahrt zu erhalten und um Strom zu erzeugen. Leidtragende sind Städte wie Kaljazin, hier ist dadurch

ein ganzes Kloster untergegangen, nur der Kirchturm ragt noch aus den Wassermassen heraus. Sergiev Posad liegt kaum 60 Kilometer vor den Toren Moskaus und ist ein Zentrum des russisch-orthodoxen Glaubens. St. Sergius von Radonezh gründete 1340 das Dreieinigkeits-Kloster, ein bis heute aktives Kloster und Zentrum des Glaubens. Neben Touristen aus aller Welt kommt hier täglich eine Vielzahl russischer Bürger an, die hier ihren Glauben leben. Stundenlang stehen sie an für eine

Segnung am Grab von St. Sergius, trinken heiliges Wasser aus der Klosterquelle oder lassen sich von der spirituellen Stimmung einfangen. Den Verkaufsstand der klostereigenen Bäckerei darf man bei einem Besuch nicht verpassen: Ahnlich Ausgezeichnetes und Außergewöhnliches habe ich sonst nirgendwo bekommen. Drei weitere Tage fahre ich um Moskau herum, um diese wunderbare Reise schließlich am Flughafen Vnukovo nach 1.800 Kilometern zu beenden.



**Holzhaus in Vanskoe**



**Mariä-Entschlafens-Kathedrale in Jaroslawl im Goldenen Ring**



**Kirchturm bei Kaljasin in der aufgestauten Wolga**