

Die Veranstalter des Tiflis-Marathons beim lockeren Ausjoggen vor der Kulisse des knapp 4000 Meter hohen Tschauki-Massivs

RUNNER'S HIGH IM KAUKASUS

Georgien gilt als der neueste Geheimtipp unter Outdoor-Fans. Der Kaukasus mit seinen mächtigen Gebirgszügen ist ein Top-Revier für Läufer, Kletterer und Mountainbiker. Die Hauptstadt Tiflis lockt zudem mit einem faszinierenden Mix aus Weltoffenheit und jahrtausendealter Kultur. Einen Marathon gibt es auch. Unser Autor hat daran teilgenommen

Text und Fotos HEINRICH ANDERS



01



02

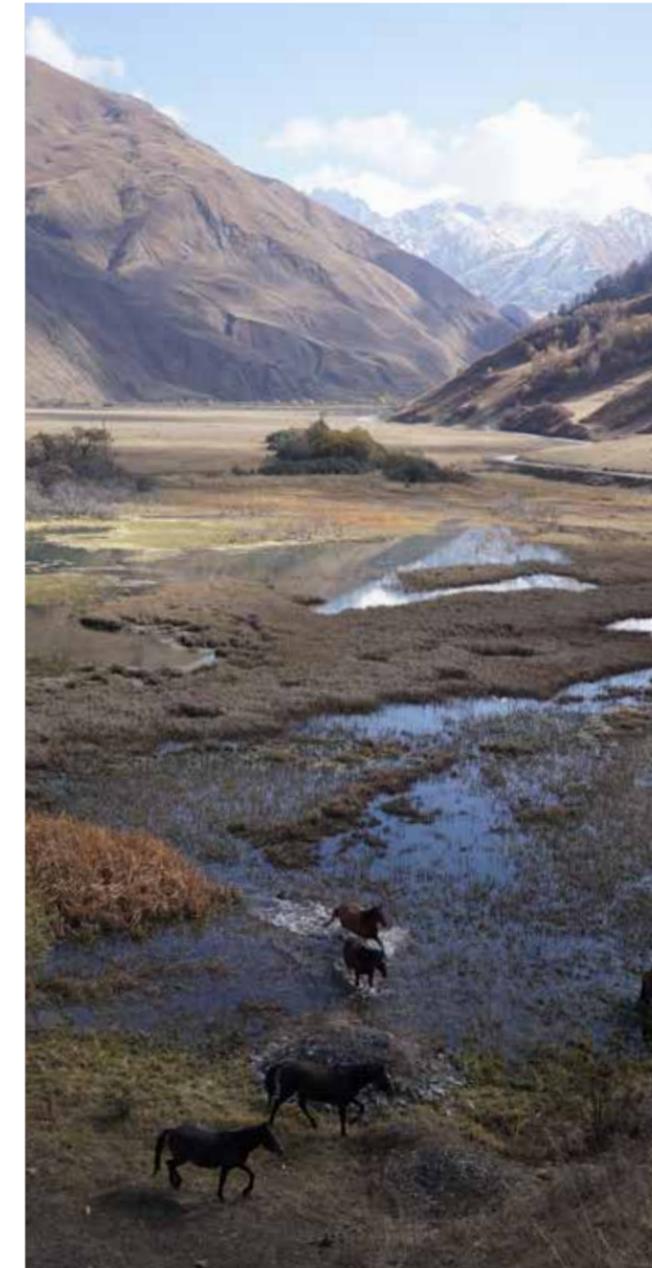


03



04

SO SCHÖN DIE ALPEN
SIND – IN PUNCTO
ERHABENHEIT
KÖNNEN SIE MIT
DEM KAUKASUS
NICHT MITHALTEN



05

A

ls der Weg etwas flacher und breiter wird, bremst Peter, der eben noch zügig vorangefahren ist, plötzlich ab, wirft das Rad herum und zeigt mit beiden Armen zurück in die Richtung, aus der wir gekommen sind. „Leute, seht euch das an!“ Auch wir

halten an und drehen uns um. Vor dem Eingang des Tals thront ein gewaltiger Berg, der den ganzen Vormittag von Wolken verhüllt war – der Kazbegi (deutsch: Kasbek), der vielbesungene, mythenumwobene „König des Kaukasus“. Mit seinen knapp über 5000 Metern ist er zwar nicht der höchste, aber ohne Frage der bekannteste Berg Georgiens. „Das ist so selten. Wir haben so ein Glück!“, ruft Peter und strahlt übers ganze Gesicht, als die Wolken auch noch den Blick auf den Gipfel freigeben.

Der Münchner Peter Gottwald ist Rennleiter des Tiflis-Marathons. Seine gute Stimmung erklärt sich auch dadurch,

dass die Veranstaltung am Vortag ein voller Erfolg war. Das war nicht unbedingt zu erwarten, denn im Vorfeld gab es massive Probleme mit den Behörden: Der Lauf wurde kurzfristig abgesagt, konnte dann aber doch stattfinden. Statt eines neuen Teilnehmerrekords gab es dadurch viel Verwirrung und Frust in der noch jungen georgischen Laufszene.

★ ★ ★

All das ist glücklich überstanden, Peter könnte ausspannen und nichts tun. Doch die Mountainbike-Tour ins Gebirge hat er seit Monaten geplant, um uns einen Eindruck von den überwältigenden Laufmög-

- 01 Das Denkmal der georgisch-russischen Freundschaft (1983) an der Georgischen Heerstraße
- 02 In den Bergen des Kaukasus reiten noch Tataren – natürlich ohne Sattel
- 03 Die versammelte Dorfjugend von Sno gönnt sich eine Mittagspause
- 04 Die letzten Meter des Aufstiegs zur Alm sind noch mal richtig steil, danach wird's flacher
- 05 Frei laufende Pferde im Tal des Flusses Sno

lichkeiten zu geben, die das Land bietet. Also hat er einen Kleinbus mit Fahrer organisiert, der uns in dreistündiger Fahrt die 150 Kilometer aus Tiflis hierhergebracht hat. Im winzigen Ort Sno, kurz vor Stepanzmina, dem Hauptort der Region, warteten schon Mountainbikes auf uns.

Die Fahrt ins Sno Valley hinein ist zuerst sehr entspannt, da die Schotterstraße keine nennenswerte Steigung aufweist. Wir kommen an winzigen Dörfern vorbei, wo die Kühe, Hühner und Schweine frei herumlaufen. Zäune gibt es keine, nur hier und da eine Steinmauer. Die Häuser sind klein und sehr einfach, ihre Dächer beste-

hen nur aus Wellblech. Auf den halb überschwemmten Wiesen am Fluss grasen scheinbar herrenlose Pferde. Auf den letzten drei der knapp 15 Kilometer bis zum Ende der Schotterstraße im Bergdorf Juta geht es dann plötzlich steil bergan. Der Fahrweg wird schmaler, ausgewaschener und schlängelt sich am Berg entlang in einen Seitenarm des Tals hinein.

★ ★ ★

Als wir nach rund 400 Höhenmetern japsend und mit schweren Beinen in der nur aus einem Dutzend Häusern bestehenden Siedlung ankommen, lassen wir die Räder stehen, weil der Rest des Weges so steil »



01



03



04



02



05



06

DIE SOWJETUNION IST ZWAR LÄNGST GESCHICHTE, DOCH IHRE OBSKUREN MODERNISTISCHEN BAUTEN PRÄGEN DAS STADTBILD VON TIFLIS BIS HEUTE

ist, dass man nur noch gehen kann. Aber nach kurzem Aufstieg sind wir am Ziel: Hier, auf dieser von mächtigen Vier- und Fünftausendern umringten kleinen Alm, beginnt der rund zehn Kilometer lange Trail, den Peter uns unbedingt zeigen wollte, da er ihn für einen der schönsten der Welt hält. Wieder fängt er an zu grinsen, strahlt buchstäblich vor Glück. In der Tat: Schöner geht's kaum. Was einem die Natur hier bietet, ist wahrlich überwältigend. Die warme Herbstsonne taucht die vom langen, trockenen Sommer verdorrten grasigen Kuppen in ein goldbraun schimmerndes Licht. Dahinter ragen die schroffen,

Ende Oktober schon wieder schneebedeckten Zinnen des bei Kletterern beliebten Tschaukhi-Massivs (3842 Meter) auf.

Der Trail schlängelt sich an einem netten Gebirgsbach entlang über struppige, aber gut belaubte Wiesen immer tiefer in den Nationalpark Kazbegi hinein. Gut, der Kaukasus ist nicht von solch postkartenhafter Schönheit wie die Alpen, aber in puncto Erhabenheit übertrifft er alle übrigen europäischen Gebirge bei Weitem. Man fühlt sich fast wie im Hindukusch: majestätische Gebirgsketten, ein archaisches Miteinander von Mensch und Natur, unendliche Weiten fast ohne Touristen.

Dabei sind wir nicht am Ende der Welt, sondern in Europa, wenn auch ganz am Rand: Die Wasserscheide des Kaukasus und damit die Grenze zu Russland sind nur ein paar Kilometer entfernt. Wir könnten dorthin laufen, wenn wir wollten. Aber wir begnügen uns mit ein paar lockeren Kilometern, gönnen uns im Anschluss auf der Sonnenterrasse der Almhütte ein kühles Bier und lassen die vergangenen Tage Revue passieren.

★ ★ ★

Georgien ist ein Land im Aufbruch. Seit dem Bau zweier international bedeutsamer Gas- und Öl-Pipelines vom Kaspischen

- 01 Ratespiel: Was symbolisiert diese Skulptur auf dem Ausstellungsgelände Expo Georgia – die vier Elemente?
- 02 Überall auf den Straßen der Hauptstadt bekommt man Chatschapuri – leckere georgische Frischkäse-Brotfladen
- 03 Das stillgelegte Schwimmstadion „Leninsky Komsomol“ von 1978
- 04 Streckenbesichtigung des Orga-Teams am Tag vor dem Marathon
- 05 Überall in Tiflis finden sich Mosaiken mit sozialistischen Motiven
- 06 Das frühere Verwaltungsgebäude des Ministeriums für Straßenbau von 1975 beherbergt heute die Bank of Georgia

zum Schwarzen Meer und dem Abschluss eines Assoziierungsabkommens mit der EU erfährt es einen starken wirtschaftlichen Aufschwung. Während manch Ältere noch dem geordneten Leben in der Sowjetunion nachtrauern, in der Georgien ein relativ wohlhabendes Land war, verstehen die Jüngeren sich eindeutig als Europäer und träumen von einem Beitritt zur EU.

Der Boom beschränkt sich bislang allerdings weitgehend auf die Hauptstadt, in der fast ein Drittel der Einwohner leben. Im Zentrum von Tiflis schießen überall coole Cafés, Restaurants, Weinbars und Hotels aller Preisklassen aus dem Boden.

Die pittoreske, aber großteils baufällige und durch das Erdbeben von 2002 schwer beschädigte Altstadt wird mit Unterstützung des Europarats und der UNESCO systematisch saniert. Mit Erfolg: Tiflis wird seit einigen Jahren sowohl von Westeuropäern als auch von Amerikanern und Asiaten als Urlaubsziel entdeckt – und zunehmend auch von Läufern, was nicht zuletzt am Tiflis-Marathon liegt.

Als Michael Hampel, Kaukasus-Chef der deutschen Firma Heidelberg Cement, vor acht Jahren ins Land kam, gab es in Tiflis noch keine Laufszene. So beschloss der laufbegeisterte Manager kurzerhand, »



01



03



02



04



05



einen Marathon ins Leben zu rufen, den seine Firma seitdem mit einem eigens dafür geschaffenen Team unter Projektleiter Nika Jinjikhadze ohne staatliche Beihilfen finanziert und organisiert. Seit 2012 gibt es jeden Oktober den Tiflis-Marathon, der in Wirklichkeit ein Halbmarathon plus 10-Kilometer-Lauf ist und seit drei Jahren sogar in der Innenstadt stattfindet. Mit rund 2000 Teilnehmern ist es für einen Hauptstadtmarathon eine angenehm familiäre Veranstaltung ohne allzu massive Absperren und Sicherheitsvorkehrungen.

Der AIMS-zertifizierte und recht anspruchsvolle 10-Kilometer-Rundkurs ver-

mittelt den Läufern einen Eindruck von den touristischen Sehenswürdigkeiten und der bewegten Geschichte der Stadt. Man läuft über breite Boulevards und teure Einkaufsstraßen, durch schmale Altstadtgassen mit kitschigen Heldenstatuen sowie unterhalb der Ruine der antiken Festung Narikala am platanengesäumten Ufer des Flusses Mtkvari entlang und bewundert die vielfältige Schönheit der Stadt.

★ ★ ★

Tiflis ist ein Schmelztiegel der Kulturen. Wegen seiner Lage an der Kreuzung zweier wichtiger historischer Handelsrouten – der

Georgischen Heerstraße, die über den Hohen Kaukasus nach Russland führt, und der Seidenstraße – mischen sich hier seit Jahrtausenden die Völker. Und alle haben ihre Spuren im Stadtbild hinterlassen: Neben zahllosen orthodoxen Kirchen und Kathedralen gibt es Synagogen, Moscheen sowie orientalische Schwefelbäder. Und während die von prächtigen Gründerzeitbauten aus der Zarenzeit geprägte Innenstadt wie eine westeuropäische Hauptstadt anmutet, beherrschen in den Außenbezirken Plattenbausiedlungen, gewaltige stalinistische Denkmäler und futuristische Betonbauten aus der Sowjetzeit das Bild.

- 01 Halbmarathon und 10-Kilometer-Lauf starten gleichzeitig auf der Rustaveli Avenue. Das Gedränge hält sich aber in Grenzen – die Straße ist breit genug
- 02 Spaß muss sein beim Tiflis-Marathon: Für eine Usain-Bolt-Pose auf dem Freiheitsplatz ist immer Zeit
- 03 Das gläserne Bürgerhaus am Mtkvari-Ufer mit dem skurrilen „Blätterdach“ soll Transparenz symbolisieren
- 04 Gerade der 10-Kilometer-Lauf entpuppt sich als ein Fest für Jung und Alt
- 05 Im Ziel wird gefeiert und für die eigene wie auch für fremde Kameras posiert

Das bunte Völkergemisch spiegelt sich auch im Teilnehmerfeld des Marathons wider: Ein Großteil stammt aus den Nachbarländern Russland, Iran, Armenien und Aserbeidschan. Zuschauer gibt es jenseits des Startbereichs kaum, aber die Einwohner der Stadt verfolgen das Geschehen mit derselben Aufgeschlossenheit, mit der sie allem Fremden und Neuen begegnen. Bereitwillig wird den Marathon-Teilnehmern für drei Stunden die Stadt überlassen.

Als dann auch noch „Lokalmatador“ David Kharazishvili seinen hartnäckigen iranischen Verfolger abschüttelt und in starken 1:06:53 Stunden zum dritten Mal in Folge den Sieg im Halbmarathon davonträgt, wird die zwanglose Veranstaltung endgültig zum fröhlichen Volksfest. Ausgelassen werden die verschiedenen Landesflaggen geschwenkt sowie mit Begeisterung die gratis verteilten Nudeln und Getränke verzehrt. Stundenlang finden sich im Ziel Teilnehmer, Zuschauer und Passanten zu immer neuen Grüppchen zusammen, um sich gegenseitig zu fotografieren und fotografieren zu lassen.

★ ★ ★

Seinen Höhepunkt erreicht das Fest, als am Ende der Siegerehrung Veranstalter Michael Hampel eine viereckige Riesentorte anschneidet, die dann an die Teilnehmer, vor allem aber an die schon wartenden Tifliser ausgegeben wird. Eine Feier ohne Torte, so Hampel, ist in diesem Land undenkbar. Gastlichkeit wird hier großgeschrieben und Reisende werden mit offenen Armen empfangen, was zur Folge hat, dass man sich überall, wo man hinkommt, sofort sehr wohlfühlt. Resultat: Wer einmal hier war, der kommt immer wieder, wie Hampel und Peter Gottwald unisono prophezeien. Ich glaube das sofort – mein nächster Flug ist schon gebucht. 🍷

REISETIPPS TIFLIS / GEORGIEN

ALLGEMEIN

Georgien gilt als absolut sicheres Reiseland. Die Menschen sind überaus gastfreundlich und hilfsbereit. Längst nicht alle sprechen Englisch (zumal auf dem Land), aber irgendwie versteht man sich immer. Das Georgische hat eine eigene Schrift, die meisten Schilder und Wegweiser sind aber in lateinischen Buchstaben gehalten. Landeswährung ist der Lari (1 GEL = ca. 0,30 €), Bargeld hebt man am besten per EC- oder Kreditkarte am Bankautomaten ab.

ANREISE

Lufthansa bietet Direktflüge von München nach Tiflis an (ab 380 €). Leider kommt man nachts an. Tipp: Hotel vorher buchen und sich vom

Flughafen abholen lassen. Es gibt aber auch etwas günstigere Flüge über Istanbul (Turkish Airlines) beziehungsweise Kiew (Ukraine Air).

UNTERKUNFT

In Tiflis gibt es Hostels und Hotels aller Preisklassen, auch große Ketten (DZ 25 bis 200 €). In den Bergen ist man überwiegend auf Privatzimmer oder Gasthäuser angewiesen (8 bis 30 €).

LAUFEN IM KAUKASUS

Der nächste **Tiflis-Marathon** findet statt am 21.10.2018, www.tbilisimarathon.ge. Für Trailtouren im Kaukasus sollte man einen ortskundigen Reise- und Bergführer buchen, da die Wege kaum markiert sind. Oder man bucht gleich eine komplette Laufreise, etwa über www.fit-laufurlaub.com. Beste Reisezeit für Trailläufe im Kaukasus ist der Herbst.