



Biken im gelobten Land

Selig seid ihr...

Text: CURD BIEDERMANN

Fotos: ZIV SHWARTS UND ILAN SHACHAM (MOUNTAIN BIKE ACTION ISRAEL)

... die nach Israel kommt, um zu Biken.* Kaum jemand vermutet in diesem Land ein erstklassiges Reiseziel für Biker. Zu unrecht! Hier begegnet man einer aufstrebenden Bike-Szene und atemberaubenden Landschaften.

* frei nach Matthäus 5, 11

Es ist doch immer wieder erfrischend, fernab der abgegrasten Tourismusgebiete seinen Stollenabdruck zu hinterlassen. Also hinaus in die Welt – und warum nicht mal ganz abenteuerlich nach Israel? Aber aus einer Erstbefahrung wird wohl nichts, denn auch im gelobten Land ist der Bikesport mittlerweile voll und ganz angekommen. Während man hierzulande mit verstaubten Ministerien um „Open Trails“ feilschen muss, zelebriert man in Israel fröhlich die Freiheit auf zwei Rädern. Dort ist Mountainbiken ein gesellschaftsfähiger Trendsport, dem kaum „Spaßbremsen“ heimischer Art entgegenstehen. Apropos Spaßbremsen: Aus den Nachrichten kennt man Israel nur als ein einziges Krisengebiet. Doch das Land hat extrem hohe Sicherheitsstandards, und wer sich an Verbotsschilder (z. B. vor Militärgeländen) hält und es nicht auf den Gazastreifen abgesehen hat, darf sich in Israel durchaus sicher fühlen. Zudem punktet das Land der Bibel mit landschaftlicher Dramatik und einer professionellen touristischen Infrastruktur. Nicht zuletzt lassen die 350 Sonnentage im Jahr einen Dauerherbst-geplagten Mitteleuropäer vor Neid erblassen. Doch etwas Hitze sollte man abkönnen, und es bietet sich vielerorts an, geführte Touren zu fahren. Guides sind in Israel staatlich zertifiziert und kennen sich bestens aus. Darauf sollte vor allem zurückgreifen, wer sich in die Wüste wagt. Aber es gibt längst nicht nur steinige Steppengebiete. An gleich drei Meeren (Rotes, Totes und Mittelmeer) locken überwältigende Naturkulissen, die mal an das Monument Valley, mal an die Toskana erinnern. Leichte bis verblockte Trails versprechen prickelnde Trail-Action. Dazu gesellen sich weltoffene Menschen aus unterschiedlichsten Kultur- und Glaubenskreisen.

EIN BISSCHEN EDEN

Israel bietet kontrastreiche Naturlandschaften auf kleinster Fläche: Im Norden Galiläas fährt man unter Akazien, Zypressen und Zedern hindurch und an blühenden Tulpen, Rosen und Anemonen vorbei. Im Jordantal bzw. der Küstenebene gedeihen Datteln, Bananen, Oliven und Zitrusfrüchte. Und während man sich am Toten Meer 400 Meter unter dem Meeresspiegel befindet, steigen die Höhenzüge des Negev, das Karmelgebirge und die Golanhöhen auf über 2000 Meter an. Eine spannende Vielfalt, zumal all dies auf einer Fläche stattfindet, die nicht einmal so groß ist wie Hessen. Zum Naturerlebnis in Israel kommt, dass sich die Bike-Branche immer noch rasant entwickelt. Reihenweise öffnen Bike-Hotels, Guest Houses, Bars, Bike-Shops und Verleihstationen. Reiseveranstalter bieten auf Biker zugeschnittene Pakete an, komplett mit ausgearbeiteten Programmen, Leih-Bikes und geführten Touren samt 4x4-Begleitfahrzeug. Einziger Wermutstropfen: Israel zählt nicht unbedingt zu den Billig-Reisezielen. Doch berücksichtigt man die immensen Entfaltungsmöglichkeiten, das Schönwetterklima,



die herzliche Gastfreundschaft sowie das kunterbunte Speiseangebot, relativiert sich das Preisniveau. Und nicht zuletzt befindet man sich in geschichtsträchtiger Umgebung. Immerhin wanderten auf einigen Trails vermutlich schon Propheten aus einem anderen Jahrtausend. Und bei den heutigen Einwohnern genügt ein freundliches „Shalom“ – die hebräische Begrüßungsformel – und schon ist Small Talk und auch Bike-Fachgeplänkel angesagt. Wie es sich in der Szene gehört, treten unter Bikern Herkunft, Hautfarbe, Politik oder Sozialstatus völlig in den Hintergrund. Emotional gelebte Leidenschaft vereint die Biker in Israel – ganz gemäß der gängigen Grußformel „Shalom alechem“ (Friede sei mit euch).

BIBLISCHES IN ZENTRAL-ISRAEL

Eine 120 Kilometer lange Offroadstrecke verbindet Tel Aviv mit Jerusalem, die auch für Cross- und Trekkingbiker als Zweitagestour befahrbar ist. Aus der flachen Scharonebene heraus schlängelt sich ein Weg hinauf in die jüdischen Berge. Genug Kondition und mentalen Biss vorausgesetzt, bereitet diese „Wadenbeißertour“ tierischen Spaß. Zwischendurch genehmigt man sich für ein paar Schekele ein leckeres Falafel-, Pitta- oder Kebab-Gericht, und schon geht's weiter. Unweit des Ortes Latrun liegt das hügelige Cross



Country-Gebiet Ha Shefela. Ein dichtes Netzwerk von Wald- und Steppenpfaden durchzieht diese Region, in der vor allem am Shabbat (Sonntag) Heerscharen von Geländefreaks durchs Gehölz rauschen. Besonders angenehm: Schattige Waldpassagen machen das Klima auf dem Höhenzug erträglich. Wer die Lebensstationen Jesu nachfahren möchte: Der „Jesustrail“ in Galiläa führt von Nazareth via Berg der Seligpreisung auf 65 Kilometer durch Olivenhaine nach Kapernaum am See Genezareth. Schon in Matthäus 4:13 steht geschrieben: „Und er verließ Nazareth, kam und wohnte in Kapernaum, das am See liegt ...“ Parallel dazu gibt's den von Pilgern weniger frequentierten 60 Kilometer langen „Gospel-Trail“, von dem etliche Nebenrouten zu geschichtsträchtigen Orten abzweigen. Der „Adulam Singletrack“ in den Judaen Plains westlich von Jerusalem ist mit 32 Kilometern und 678 Höhenmetern auch für Einsteiger gut fahrbar.

LEBENSART IN NORD-ISRAEL

Die Hafenstadt Haifa zählt wegen ihrer bezaubernden Lage zwischen dem Berg Karmel und einer romantischen Meeresbucht zu den schönsten Städten Israels. Der Karmel ist ein ca. 25 Kilometer langer und bis zu zehn Kilometer breiter Berg Rücken, dessen Name soviel wie „Garten Gottes“ bedeutet. Die fruchtbare Region macht diesem Namen alle Ehre. 2010 fand



Unter Bikern treten Herkunft, Hautfarbe, Politik oder Sozialstatus in den Hintergrund. Emotional gelebte Leidenschaft vereint die Biker in Israel.

hier die Cross-Country-EM statt, damals nannte man dieses faszinierende Terrain „Little Switzerland“. Über saftig-grüne Terrassengärten geht es den Karmel steil hinauf bis zu einem Mausoleumbau der Bahai-Sekte. Mit unzähligen Schweißperlen hat man sich dort einen Wahnsinns-Ausblick über das weiße Häusermeer bis zum tiefblauen Meer erkämpft. Ein flowiger, 80 Kilometer langer Pfad verläuft vom Karmel zu den Golanhöhen durch eine dünn besiedelte Steppenlandschaft. Dort setzt sich der anspruchsvolle „Golan Trail“ fort, der die Verbindung vom Berg Hermon zum See Genezareth schafft. Noch einmal gedanklich zurück nach Haifa: In dieser Stadt lassen sich sportliche Action und erholsame Muße super verbinden. Nach staubigen Bike-Trips kann man ausgelassen im Meer baden, die Sonne am Strand genießen und danach gemütlich durch die Stadt bummeln. Das süße Leben à la Israel.

WÜSTENZEIT IN SÜD-ISRAEL

Vegetationslose Gesteinswelt mit wilden Graten, canyonartige Talkessel, bizarr geformte Felsen in allerlei Farbschattierungen – die Landschaft des Negev wirkt wie von einem anderen Stern. Sonnenuntergänge sind hier ein außergewöhnliches Stimmungserlebnis, das eine eigene kleine Dramaturgie hat. Warme Farbtöne wechseln in unvergleichlicher Art und Weise im Minutentakt. Ebenfalls ein reizvolles Naturschauspiel sind wasserführende Wadis, die Steppengras und Kakteen sprießen lassen. Die spärliche Wüstenvegetation hat hier intelligente Überlebensstrategien auf Lager, mit denen sich die heißen Jahreszeiten überstehen lassen (jährlicher Niederschlag ca. 30 mm). Andererseits hat das lebensfeindliche Wüstenklima



Die Wüste Negev per Bike ist ein echtes Abenteuer. Trinken nicht vergessen, denn Regen fällt eher selten. Oben: Haifa bei Nacht.



Viel mehr als ein Wüstentrip – Israel zeigt Bikern auch seine grüne Seite.

auch sein Gutes, da sich seit biblischer Zeit so gut wie nichts veränderte – der Mensch ist hier eine Randerscheinung. Ein wichtiger Tipp: In einem Wadi sollte man niemals übernachten. Gehen sintflutartige Regenfälle unbemerkt in fernen Gegenden nieder, verwandeln Niederschläge die ausgetrockneten Flussbetten minutenschnell in reißende Ströme. Ein besonderes Erlebnis im Süden ist ein 31 Kilometer langer Singletrack (1000 hm!) vom Luftkurort Arad zum Toten Meer. Zwischen Felsklippen und atemberaubenden Steilhängen braucht es allerdings Balancegefühl und ausgeklügelte Fahrtechnik. Am Ende wartet ein entspannendes Bad im salz- und mineralhaltigen Wasser des Toten Meeres. Es soll beruhigend wirken und positiv stimmen. Für Biker genau das Richtige, um das aufgeputschte Nervensystem herunterzufahren und Körper und Seele in Einklang zu bringen. Dazu trägt am Ende eines Israelischen Bike-Tages auch die lokale Küche bei. Diese vermischt Traditionen aus arabischen Staaten, Osteuropa sowie Nordafrika: Aufgetischt werden leckere Fisch- und Fleischgerichte, Falafel, Pitta, Kebab & Co, Couscous, Tahina oder auch

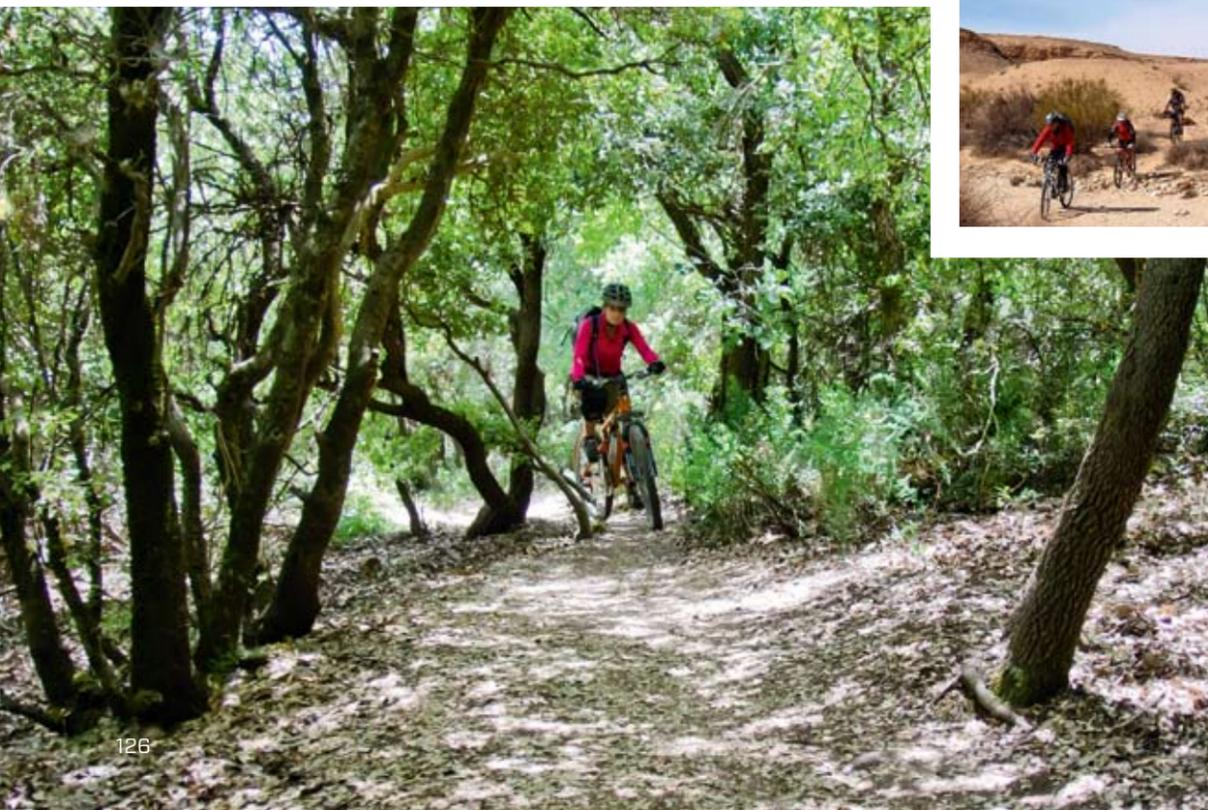
Spaghetti – dazu Weich- und Frischkäse aus Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch, garniert mit frischem Obst. Abends ein edler Tropfen Wein, süßiges Bier oder spritziger Sundowner – und der Regenerationsschlaf darf zu seinem Recht kommen.

ISRAEL ROCKT!

Biken im Gelobten Land macht sowohl agilen Fahrtechnik-freaks als auch gemächlicheren Fahrern richtig Laune. Wer sich dazu entschließt, die Reise zu machen, darf sich auf zahlreiche augenöffnende Momente freuen – wohlige geschichtsträchtige Schauer inklusive. Die bekommt man vor allem in der Heiligen Stadt Jerusalem. Dort pflegen die Einheimischen zu sagen: „Wer Jerusalem nicht besichtigt, hat Israel nicht wirklich gesehen.“ Und wer abends noch nichts vorhat: Während in dem von Geschichte und Religiosität dominierten Jerusalem bei Einbruch der Dunkelheit die Bürgersteige hochgeklappt werden, geht in der nur 65 Kilometer entfernten Metropole Tel Aviv der Punk ab. Die City of Nightlife kennt keine Sperrzeiten – das zeugt von unbändiger Lebensfreude. Und relaxen am lauschigen Promenadenstrand von Big Orange – wie die näheöstliche Schwesterstadt des Big Apple unbescheiden genannt wird – das hat schon was. Warum also mal nicht nach Israel!?!



Die israelische Bike-Szene kann gar nicht genug davon bekommen, das eigene Land auf Trails zu entdecken.



> ISRAEL KOMPAKT

MOUNTAINBIKE HOTSPOTS:

Karmelgebirge (Haifa), Ha Shefela (Judäisches Bergland), Mizpe Ramon (Negev), Sde Boker (Negev), Totes Meer (Ein Gedi, Massada, Arad, Judäische Wüste), Eilat, Rotes Meer und Timna Park (Negev)

ANREISE:

Flugzeit nach Tel Aviv, Ben Gurion Airport, knapp 4 Stunden. Direktflüge von Frankfurt, München, Berlin, Düsseldorf, Genf, Zürich, Wien. Flüge mit EL AL Israel Airlines (www.elal.de).

Einreise:

Deutsche Staatsangehörige, die nach dem 1.1.1928 geboren sind, benötigen bis zu 3 Monaten Aufenthalt kein Visum. Reisepass erforderlich (mindestens noch 6 Monate gültig).

OPTIMALE REISEZEIT:

Nordisrael: September bis Mai – Südisrael: Ende Oktober bis Anfang April

WÄHRUNG:

Israelischer Schekel, 1 € = ca. 5 NIS (New Israeli Sheqel)

ZEITZONE:

Osteuropäische Zeit: MEZ: +1 Std.

OFFIZIELLE SPRACHE:

Hebräisch. Als Einwanderungsland wird auch Arabisch, Englisch, Französisch, Spanisch, Deutsch, Jiddisch, Russisch, Polnisch und Ungarisch gesprochen. Straßennamen, Verkehrs- und Geschäftsschilder sind meist in hebräischer, englischer und arabischer Sprache vorhanden.

www.goisrael.de (staatliches israelisches Verkehrsbüro)
www.discoveryweltweit.de (Reiseveranstalter)
www.auswaertiges-amt.de (für Sicherheitshinweise)



Bock auf Biken? Anhand dieser beiden könnte man glauben, man sei bis in die Alpen geradelt, doch Steinböcke leben auch hier.

KLEINE ISRAEL-TIPPS:

Hier ist **Selbsteinschätzung** und je nach Reisezeit ein wenig **Hitzeresistenz** gefragt. Doch mit Guides steht einem gesunden Abenteuertrip nichts entgegen. Wer *unguided* aufbricht, sollte wenigstens zu zweit mit großem **Trinkrucksackvolumen** und zusätzlichen Wasserflaschen starten. **Sonnen- und Pannenschutz, Kartenmaterial/GPS-Track** sowie **Erste-Hilfe-Set** sind obligatorisch. Ein Mobiltelefon

kann in Notfällen wertvolle Dienste leisten. **Niemals in Wadis** (trockene Flussläufe) campieren, reißende Wassermassen sind jederzeit möglich. Scharfkantiges Gestein bzw. Buschgewächse wie der Christusdorn greifen nach den Reifen. Unbedingt **robuste und durchschlagfeste Reifen** wählen. **Betretungsverbotsschilder** beachten. Teile des Westjordanlands nur mit **ortskundigem Guide** bereisen!