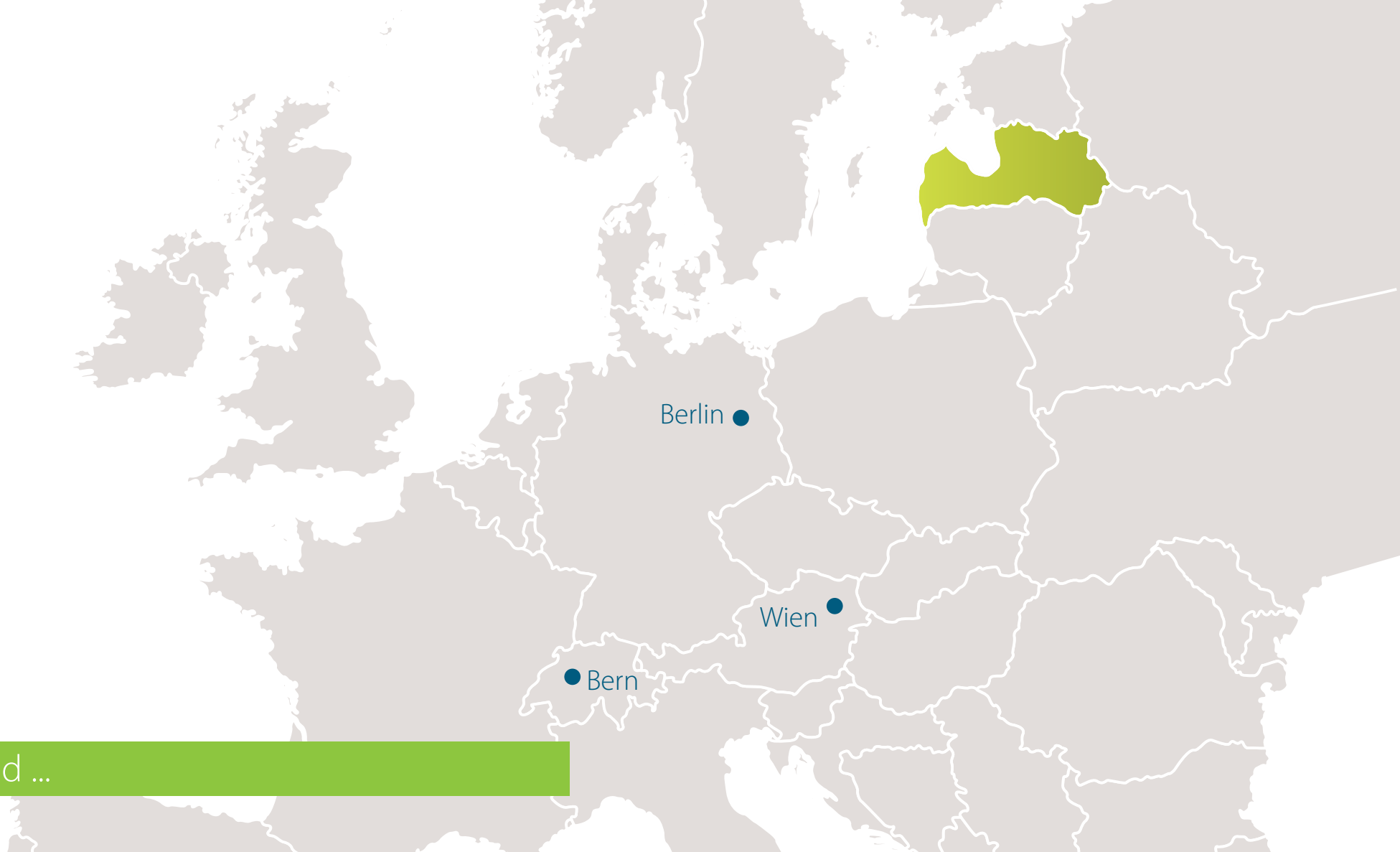




NIMM DIR DIE ZEIT



Lettland ...

Die Perle der baltischen Staaten Lettland gehört zur Europäischen Union und liegt im Nordosten Europas – an der Ostsee.



Nimm Dir die Zeit ...

Immer mehr Menschen sehnen sich während des Urlaubs nach einzigartigen Erlebnissen und Eindrücken, die sich nachhaltig in ihr Gedächtnis einprägen. Qualität, Ruhe und Genuss sind ihnen dabei äußerst wichtig, aber auch der persönliche Kontakt. Als grünes Land mit unberührter Natur, mit endlosen Sandstränden, alten Burgen und architektonisch sowie kulturell reizvollen Städten ist Lettland sehr verlockend für neugierige Touristen, die den Wunsch hegen, das Tempo ihres Lebens zu verlangsamen.



Erfreuen Sie ...

Letland besitzt ein reiches kulturhistorisches Erbe. Aufgrund der geographischen Lage hat es zwar Einflüsse aus Deutschland, Russland, Schweden und Polen absorbiert, gleichzeitig konnten die Letten jedoch ihre eigene Kultur bewahren und so einzigartige Bau- und Kunstwerke entstehen lassen.

... Ihren Geist



Lauschen Sie den Legenden, die lettische **Burgen**, **Schlösser** und **Herrenhäuser** preisgeben, lassen Sie sich in die Geheimnisse von Kirchen und Jugendstilhäusern einweihen! Nach und nach wird sich Ihnen die lettische Geschichte offenbaren. Während von den **Holzburgen** der baltischen Stämme nur wenig übrig geblieben ist, zeugen Burgruinen vom Leben der deutschen Kreuzritter. Als das Mittelalter vorbei war, ließen sich deutsch-baltische Edelmänner schlossähnliche Herrenhäuser errichten. Echte Schlösser, wie das **Schloss Rundāle**, wurden dagegen von den kurländischen Herzögen errichtet. Dass sich in Lettland unterschiedliche Religionen etablierten, zeigt sich anhand des **Rīgaer Doms**, der russisch-orthodoxen Kathedrale und der Synagoge in Rīga, aber auch anhand der katholischen Basilika in Aglona. Vom Wirtschaftsboom des beginnenden 20. Jahrhunderts erzählen dagegen die **Jugendstilgebäude** im historischen Zentrum Rīgas, das 1997 von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen wurde.

... Ihre Augen



Lettland verfügt über eine außerordentlich lebendige Kunstszene. Einen hervorragenden Überblick über die lettische Kunst und ihre Geschichte vermittelt Ihnen das **Lettische Nationale Kunstmuseum**. Es ist das größte Kunstmuseum Lettlands und stellt nicht nur Gemälde und Skulpturen der lettischen Klassiker aus, sondern auch Werke des 20. Jahrhunderts. In einer seiner Filialen, dem **Ausstellungssaal „Arsenāls“**, finden Sie überdies Werke vom ausgehenden 20. Jahrhundert bis hin zur zeitgenössischen Kunst. Sehr schöne Kunstsammlungen gibt es auch im Museum der Gegenwartskunst **„Pinakotēka“** sowie im Museum für zeitgenössische Kunst „kim?“, das im **Kulturkomplex „Spīķeri“** ansässig ist. Außerhalb von Rīga macht immer wieder das **Freilichtmuseum „Pedvāle“** mit spektakulären Open-Air-Kunstaussstellungen auf sich aufmerksam. Und schließlich in Daugavpils können Sie Werke des hier geborenen weltberühmten Künstlers **Mark Rothko** bewundern.

... Ihre Ohren



Für das lettische Volk ist Musik nicht aus dem Alltagsleben wegzudenken. Vor allem das Singen hat eine große Tradition. Und so erfreut sich das traditionelle Sānger- und Tanzfest nach wie vor großer Beliebtheit – Zehntausende nehmen daran teil. Was die klassische Musik angeht, so genießt die staatliche Musikhochschule über die Grenzen hinaus einen guten Ruf. So ist es nicht verwunderlich, dass nicht wenige weltbekannte Musiker aus Lettland kommen, wie beispielsweise der Violinist **Gidon Kremer**, die Mezzo-Sopranistin **Elīna Garanča** oder der Dirigent Andris Nelsons. Auch die **Lettische Nationaloper** hat sich dank ihrer mutigen Inszenierungen auf internationalem Parkett ein gutes Standing erarbeitet. Überdies gibt es in Lettland regelmäßige Musikfestivals, bei denen Künstler aus der ganzen Welt auftreten wie beispielsweise das **Jazzfestival Saulkrasti**, das Opernfestival in der Nationaloper, das Orgelmusikfestival im Rīgaer Dom und das **Festival für Alte Musik** im Schloss Rundāle.



Probieren Sie ...

Lettlands kulinarisches Angebot erfüllt jedermanns Wünsche – hier können Sie sowohl traditionelle lettische Gerichte probieren als auch in eines der Feinschmecker-Restaurants mit internationaler Ausrichtung gehen. Und auf den zahlreichen Märkten bekommen Sie hochwertige Produkte direkt vom Bauern.

... Lettische Naturprodukte



Die unberührte Natur Lettlands ist ein Schatz, dessen sich nach und nach immer mehr Letten bewusst werden. Für Landbewohner ist es selbstverständlich, in seinem eigenen Garten Obst und Gemüse zur eigenen Verwendung anzubauen. Stadtbewohner erwerben dagegen ihre Produkte auf „**Grünen Märkten**“, beispielsweise auf dem Wochenmarkt in den **Shoppingpassagen „Berga bazārs“** in Rīga. Obwohl es bisher zwar noch recht wenige zertifizierte Bio-Produkte gibt, können Sie davon ausgehen, dass Produkte, die Sie vor Ort kaufen, in der Regel den geläufigen Öko-Ansprüchen genügen. Sollten Sie beispielsweise entlang der Küste reisen, empfiehlt es sich **geräucherten Fisch** zu probieren, der von den Fischern selbst gefangt und geräuchert wurde – ohne Zusatz von synthetischen Konservierungstoffen. Und so hat jede Region besondere Spezialitäten, die es unbedingt auszuprobieren gilt, seien es nun Wein aus Kurland, **selbstgebrautes Bier** aus Latgale oder Neunaugenfische aus Vidzeme.

... Frische Lebensmittel



Wenn Sie es nicht schaffen sollten, auf dem Land Ihre gewünschten Produkte zu erwerben, können sie dies jederzeit auf dem **Rigaer Zentralmarkt** nachholen, denn nur wenige Schritte von der **Altstadt** entfernt eröffnet sich Ihnen einer der größten Märkte Europas. In fünf riesigen Hallen, deren Dächer aus Teilen zweier **Zeppelinhangars** zusammengesetzt sind, preisen die Verkäufer Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch und Milchprodukte an. Selbst die Fläche vor den Hallen wird zum Verkauf genutzt. Den größten Eindruck auf Besucher macht aber in der Regel die **Fischhalle**, denn das Angebot ist einfach überwältigend: Lachs, Aal, Scholle, Forelle, Karpfen und Hering sind hier eine Selbstverständlichkeit. Nicht entgehen lassen sollte man sich auch eine Portion roten Kaviar, der in Verbindung mit frischem Weißbrot und Butter ganz hervorragend schmeckt. Probieren sollten Sie aber auch lettischen **Kümmelkäse**, **dunkles Brot**, leckeren Honig aus eigener Produktion, selbstgemachtes **Sauerkraut** und eingelegte Gurken.

... Verschiedene Küchen



In Lettland kann man die Küchen der Welt probieren! Internationale Restaurants bieten für jeden Geschmack etwas und werden auch den verwöhntesten Gaumen zufrieden stellen. Egal, ob es herzhaftes Eisbein mit Kartoffeln oder eine Pizza mit dünner Kruste, ein frisches Sushi oder armenisches Schaschlick ist – Sie werden es bekommen. Doch bei aller Vielfalt findet sich immer auch die traditionelle lettische Küche ganz in der Nähe. Darüber hinaus gibt es Restaurants, die sich der **Slow Food** Bewegung angeschlossen haben und in ihrer Küche ausschließlich in Lettland hergestellte und **ökologisch angebaute Lebensmittel** verwenden. Andere suchen einen Weg, die lettische Küche mit den modernen internationalen Kochtrends zu verbinden. Und dann gibt es natürlich auch außergewöhnliche Restaurants wie beispielsweise das **„Rozengrāls“**, das sich im ältesten Weinkeller Rīgas befindet und originale mittelalterliche Gerichte und Getränke auf seiner Speisekarte hat.



Besuchen Sie ...

Volkstümliche Feste haben in Lettland einen hohen Stellenwert. Ob Jahreszeitfest, Folklorefestival, Stadtfest oder Sportevent – jeder Anlass zum gemeinsame Feiern wird in Lettland genutzt, denn er hebt die Laune und stärkt den Zusammenhalt. Gäste sind natürlich eingeladen, daran teilzunehmen!

... Saisonale Feiern und Stadtfeste



Obwohl Lettland christlich ist, werden heidnische Bräuche nach wie vor sehr gepflegt. Dazu gehören vor allem die Jahreszeitenfeste. Der unumstrittene Höhepunkt im Jahreslauf ist die **Mittsommernacht**. Kein anderes Fest feiern die Letten so ausgiebig. Alle machen mit, egal ob in Minirock oder lettischer Tracht. An der Küste sind vor allem im Juli stimmungsvolle **Fischerfeste** populär. Auf dem Land feiern die Menschen ausgiebig das herbstliche Erntedankfest. Andererseits werden dagegen Handwerkerfeste veranstaltet. Zum Winterbeginn ist es Tradition das Balkenfest abzuhalten. Dabei wird ein Balken um die Stadt oder den Ort getragen und dann beim Tanzen und Singen verbrannt. Zur Weihnachtszeit ist vor allem in Rīga viel los, wenn vor dem **Schwarzhäupterhaus** ein prächtiger Tannenbaum aufgestellt ist und in der Altstadt ein **Weihnachtsmarkt** stattfindet. Übrigens soll im Jahr 1510 auf dem **Rathausplatz von Rīga** der erste geschmückte Tannenbaum der Welt gestanden haben.

... Ungewöhnliche Festivals



Seit dem ersten Liederfest 1873 hat sich das gemeinsame Singen zu einer Fest im Bewusstsein der Letten verankerten Tradition entwickelt. Das Allgemeine **Lettische Lieder- und Volkstanzfest**, das alle fünf Jahre stattfindet (nächstes Mal 2013), erfreut sich daher nach wie vor großer Beliebtheit. Rīga in einem anderen Licht sehen können Sie im Herbst während des **Festivals „Staro-Rīga“**, wenn Hochhäuser, Denkmäler, Straßen, Plätze und Parks fantasievoll ausgeleuchtet werden. Mittelalterliche Traditionen dürfen Sie auf **Stadtfesten** wie dem von Cēsis erleben, wenn als deutsche Ordensritter verkleidete Darsteller in Showkämpfen mit Lanze und Schwert aufeinander losgehen. Im Februar fasziniert vor allem die kühle Schönheit der Eis-Skulpturen beim Festival der Eisskulpturen in Jelgava. Ganz neu ist das **„Go Blonde-Festival“** Ende Mai in Rīga, wenn sich Zehntausende Blondinen aus aller Welt zu einem Marsch durch Altstadt versammeln, um Geld für einen karitativen Zweck zu sammeln.

... Sportevents



Unterstützen Sie Ihr Sportteam, wenn es nach Lettland zu einem Spiel kommt, oder werden Sie wenigstens vorübergehend Fan einer lettischen Mannschaft. Die populärste Sportart in Lettland ist Eishockey. Da der Rīgaer Eishockeyclub „Dinamo Rīga“ in der „Kontinentalen Hockey-Liga“ spielt – der höchsten Spielklasse im Eishockey Russlands sowie einiger Nachbarstaaten – finden in der modernen **Eishockey-Halle „Arena Rīga“** regelmäßig spitzenklassige Spiele zwischen dem Rīgaer Team und den anderen Spitzenmannschaften statt. Seit mittlerweile 20 Jahren findet im Mai der **„Rīgas Maratons“** mit über Zehntausend Läufern aus über vierzig Ländern statt. Die reizvolle Strecke führt durch das Stadtzentrum von Rīga und entlang der Daugava, dem größten Fluss Lettlands.



Erholen Sie sich ...

Lettland bietet jede Menge Möglichkeiten, sich zu erholen! Entspannen Sie sich an weißen Sandstränden, reaktivieren Sie ihre Kräfte, indem Sie die faszinierenden Landschaften der lettischen Naturschutzgebiete erkunden, oder lassen Sie sich einfach nur bei einer Wellness-Behandlung verwöhnen.

... An weißen Sandstränden



Bei mehr als 500 Kilometer weißem feinen Quarzstrand haben Sie die Qual der Wahl zwischen einem menschenleeren Strand zwischen **Liepāja** und **Ventspils** oder einem Liegeplatz vor den Toren **Jūrmalas**, dem größten Bade- und Kurort des Baltikums. Wofür auch immer Sie sich entscheiden, auf jeden Fall ist der Strand ein wunderbarer Erholungsort: Das Wellengebrause beruhigt die geplagten Nerven, die ionisierte Seeluft und der Duft der sich hinter dem Strand erstreckenden **Kiefernwälder** wirkt sich positiv auf die Atemwege aus und barfußige Spaziergänge massieren die Fußsohlen. Vielleicht finden Sie ja dabei sogar einen kleinen Bernstein! Die „**Blaue Flagge**“ bestätigt Ihnen an bestimmten Badestellen die gute Wasserqualität, die Sicherheit und die Gepflegtheit des Strandes. Darüber hinaus sind die belebteren Strände in der Regel mit Bänken, Umkleidekabinen, WC's, Spielplätzen und Rettungsstationen sowie hin und wieder mit kleinen Cafés und Verleihstellen für Inventar ausgestattet.

... In wilder Natur



Möchten Sie sich inmitten unberührter Natur entspannen? Dann gibt es nichts Besseres als eine Wanderung im **Gauja-Nationalpark**. Sie führt entweder entlang des gleichnamigen Flusses mit seinen Sandsteinklippen, kleinen Grotten und Höhlen, oder Sie wandern entlang der **Naturpfade von Ligatne**, wo Sie in einem kleinen Tierpark einige der in Lettland geschützten Tierarten kennenlernen können. **Kanutouren** eignen sich neben der Gauja auch auf der Amata oder auf der Salaca. Sehr eindrucksvoll ist der **Nationalpark Ķemeri** bei Jūrmala mit seinem Sumpfgebiet und den darüber verlaufenden Bohlenwegen oder das **Naturreiservat Teiči** mit seiner einzigartigen Moorlandschaft. Oder möchten Sie vielleicht **Vögel beobachten**? In Pape, am See Engures ezers, am Kap Kolka und an anderen Orten gibt es Vogelbeobachtungstürme, an denen man seltene Vögel beobachten kann. Sehr dünn besiedelt ist übrigens der Südosten Lettlands, der wegen seiner mehr als 300 Seen auf engstem Raum auch als Land der blauen Seen bezeichnet wird.

... In Wellness-Oasen



In Lettland können Sie sich verwöhnen lassen! **Qualifiziertes Personal** und relativ niedrige Preise machen einen **Wellness-Urlaub** zu einem unvergesslichen Erlebnis. Das Angebot reicht von klassischen Spa-Behandlungen bis hin zu Anwendungen aus der Volksmedizin. Ob es nun Thaimassagen sind oder Dampfbad-Kosmetikbehandlungen, Aromatherapie oder Milch- und Honigbäder – **Wellness-Behandlungen** werden nicht nur in den Städten angeboten, sondern immer häufiger auch auf dem Land. Zu Wellness-Zentren umgebaute Gutshäuser, nicht selten an einem idyllischen See gelegen, locken ebenso wie charmante **Spa-Bauernhöfe**, die mehr als nur Dampfbäder und Massage anbieten. In der Stille der unberührten Natur kann man sich wunderbar entspannen und seine Seele baumeln lassen. **Exclusive Tages-Spas**, von denen es vor allem in Rīga eine große Anzahl gibt, sind besonders für Kurzurlauber interessant. In Kurorten wie Jūrmala finden Sie dagegen Möglichkeiten, sich auch medizinisch behandeln zu lassen.



Erleben Sie ...

Seien Sie aktiv, treten Sie mit Menschen in Kontakt! Am besten geht das, wenn man ein gemeinsames Ziel hat oder zusammen ein kleineres oder größeres Abenteuer durchstehen muss. Das Ungewöhnliche, das Besondere suchen und finden kann einen Lettland-Aufenthalt unvergesslich machen!

... Alle vier Jahreszeiten



Egal, welche Wetterlage herrscht – in Lettland können Sie zu allen Jahreszeiten etwas unternehmen. Im Winter gibt es **Skipisten** bei Sigulda, Cēsis, Sabile und Alūksne, außerdem etliche **Langlaufloipen** und in einigen Orten ein Eisstadion für Schlittschuhfahrer. Zum Glück ist Lettland sehr schneesicher, so dass Sie sich keine Sorgen machen müssen, ob genug Schnee fällt oder nicht. Im Frühjahr eignen sich viele mit Schmelzwasser gefüllte Flüsse für rasante **Kanutouren**, und im Sommer müssen Sie nur die Stadt verlassen, und schon können Sie eine Unzahl von Dingen tun – **Ausflüge, Fahrradtouren** oder **Wanderungen**, je nach Lust und Laune. Im Herbst sollten Sie nicht die bunten Blätter der Bäume verpassen und einmal in lettischen Wäldern Pilze und Beeren pflücken. Dabei werden Sie sicher auch einigen einheimischen Familien begegnen, denn Pilze und Beeren sammeln ist ein beliebtes Hobby der Letten. Der Wert der mit den eigenen Händen gesammelten Produkte wird einem dann wieder bewusst.

... Das traditionelle Handwerk



Testen Sie ihre Geschicklichkeit bei einem Meister des lettischen Handwerks. Lassen Sie sich von Ihren eigenen, bisher unbekanntem Talenten überraschen! Das **Keramikhandwerk** können Sie bei zahlreichen Töpferwerkstätten erlernen, beispielsweise in der Werkstatt von Olga und Voldemārs Vogulji. In Līgatne können Besucher beim Bau eines **Einbaums mitmachen**. Kenntnisse über die für diese Region so typische Stuhlflechterei erwerben Sie dagegen beim Besuch des Stuhlmuseums in Lejasbregži. Auf dem Handwerkermarkt des **Ethnografischen Freilichtmuseums** erfahren Sie, wie man Korn mahlt oder Brot backt. Und das Schmieden historischer Schmuckgegenstände oder livländischer Münzen lernt man am besten bei Daumants Kalniņš im Labor der experimentellen Archäologie des Museums für Geschichte und Kunst in Cēsis. Sie können aber auch mehr über die lettischen Bräuche erfahren! Ob es nun Volkstänze sind oder lettische Lieder – das Mitmachen ist meistens möglich.

... Etwas Außergewöhnliches



Möchten Sie einmal mehrere Minuten in der Luft schweben? Dann sollten Sie den vertikalen **Windkanal** in Sigulda besuchen. Oder stürzen sie sich lieber irgendwo hinunter? Ein Bungee-Sprung von der **Seilbahngondel** über dem 43 Meter tiefen Tal der Gauja wäre da wohl die richtige Idee. Eine Gelegenheit, auf einer echten **Bobbahn** zu fahren, bekommt man auch nicht alle Tage. Auf der größten Bobbahn Lettlands ist das möglich – auch im Sommer, wenn ein Rollbob die Kurven hinuntersaust. Historisch Interessierte sollten sich dagegen eine Führung durch einen alten **sowjetischen Bunker** bei Līgatne nicht entgehen lassen. Eine **Gefängnisshow** wird in Liepāja angeboten. In dem Gebäude, in dem einst das sicherste Gefängnis Lettlands beheimatet war, können sich Abenteuerlustige während eines Spektakels, das einerseits Geschichte vermitteln, andererseits Unterhaltung sein will, von Gefängniswärter-Schauspielern anbrüllen lassen und sogar in einer echten Gefängniszelle übernachten.

Territorium	64.589 km ² - zweimal größer als Belgien
Bevölkerung	2.274.700 Einwohner - ebenso viele wie in Paris
Bevölkerungsdichte	36 Einwohner/km ² - eine der geringsten in Europa
Hauptstadt	Rīga - die größte Stadt im Baltikum. Die Altstadt ist von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt
Zeitzone	GMT +2h, im Sommer GMT +3h
Klima	vier unterschiedliche Jahreszeiten
Wälder	45% der Region sind mit Wäldern bedeckt
Naturschutz	633 Naturschutzgebiete, von denen 336 zu Natura-2000-Programm gehören
Küste	mehr als 500 km weißer Sandstrände

Fakten über Lettland ...





Weitere Informationen ...

WWW.LATVIA.TRAVEL

© Fremdenverkehrsamt Lettland, 2011

Fotos: Archive der Fremdenverkehrsamt Lettland, A.Jasinskis, U.Kesteris, J.Lacis

Kostenlos!

WWW.LATVIA.TRAVEL