

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	10
Das Wichtigste in Kürze	11
Sehenswürdigkeiten	13
RUSSLANDS SONNIGER SÜDEN	14
Sotschi: Zahlen und Fakten	16
Geschichte der Schwarzmeerküste	17
Russisches Reich	21
Der Kuban'	23
Wirtschaft des Kuban'	24
Völkergemisch zwischen Kuban' und Schwarzem Meer	25
Die Adygeer	26
Das Schwarze Meer	32
Flora und Fauna	33
Der Kaukasus	35
Das kaukasische Biosphärenreservat	36
Der Nationalpark Sotschi	42
Essen und Trinken	44
Die kaukasische Küche	45
Die russische und ukrainische Küche	47
Getränke	47
DER SÜDEN VON GROSS-SOTSCHI	50
Der längste Kurort der Welt	52
Erste Begegnung	53
Geschichte Sotschis	54
Die Olympischen Winterspiele 2014	58
Klima	65

Der balneologische Kurort	67
Sotschi	
Die Schwefelbäder von Macesta	68
Bäderkuren in Macesta	70
Mineralwasser	71
Die Stadt Sotschi	73
Rivierapark	73
Der Fluss Sotschi	75
Am Hafen	76
Zwischen Hafen und Bahnhof	77
Vom Hafen Richtung Süden	80
Die ul. Ordžonikidze entlang	82
Kurortprospekt	85
Dendrarium	88
Baum der Freundschaft	91
Meile der Sanatorien	94
Informationen Sotschi-Stadt	96
Allgemeines	96
Unterwegs in Sotschi	96
Unterkunft	97
Gastronomie	99
Kultur und Unterhaltung	101
Macesta	103
Museum des Nationalparks von Sotschi	104
Grünes Wäldchen	105
Schlucht der Agura und Berg Achun	107
Chosta	115
Museum zur Geschichte Sotschis als Kurort	117
Eiben- und Buchsbaumhain	118
Voroncovhöhlen und Weiße Felsen	120
Korkeichenplantage	121
Kudepsta	122
Adler	124
Geschichte	124
Ein Stadtrundgang	126
Forellenzucht und Amšensker Hof	130

DIE HOCHGEBIRGSWELT DES KAUKASUS	134
Von Adler nach Krasnaja Poljana	136
Achštyrskajahöhle und Dreifaltig- keits-Georgiev-Frauenkloster	137
Durch das Felsental der Mzymta	138
Krasnaja Poljana	139
Geschichte	140
Sehenswertes in Krasnaja Poljana	142
Ésto Sadok	146
Wintersport	151
Wanderungen im Westkaukasus	158
Die nähere Umgebung von Krasnaja Poljana	161
Mehrtägige Touren durch das Biosphärenreservat	161
DER NORDEN VON GROSS-SOTSCHI	170
Der Bezirk von Lazarevskoe	172
Dagomys	173
Solochaul	174
Tret'ja Rota	176
Uč-Dere	177
Das Badeparadies von Loo	180
Die Umgebung von Loo	181
Vardane	182
Golovinka	184
33 Wasserfälle	185
Volkonskij-Dolmen	186
Soloniki	188
Kurort Lazarevskoe	189
Ein Stadtrundgang	190
Tchagapš	197
Die Umgebung von Tchagapš	200
Mamedovschlucht	200
Teehaus von Anatolij Pogadaev	202
Aše	203

Tal der Aše	204.
Makopse und Magri	206
Groß-Sotschi auf einen Blick	208
Unterkunft	208
Reiseagenturen	208
Bergwanderungen	210
Exkursionen und Aktivitäten	211
SPRACHFÜHRER	214
REISETIPPS VON A BIS Z	220
Sotschi im Internet	233
Literaturempfehlungen	233
Der Autor	234
Danksagung	234
Register	235
Bild- und Kartennachweis	239
Kartenlegende und -register	246
ESSAYS	
Rätselhafte Dolmen	19
Die Kosaken	22
Adygeische Rezepte	46
Kleine Weinprobe	49
Die Mineralwasser von Sotschi	72
Wie der Stahl gehärtet wurde	87
Das Panorama des West-	
kaukasus	113
Honig aus Krasnaja Poljana	145
Wie der Tee nach Sotschi kam	175
Natalija Cygikalo	179
Der Felsen der Alten	207