Cindrov-Palais

(Jurasova 1, T 00385 98 618 868, www.villa-cindro.hr) - das Steinhaus aus dem 17. Jahrhundert ist von antiker Schlichtheit und eines der schönsten Häuser der Stadt mit wunderschönem, mediterranem Park drumherum und regelmäßigen kulturellen Veranstaltungen. Die reiche Spliter Anwaltsfamilie Cindor (im 15. Jahrhundert erstmals erwähnt) ließ es als ihr Sommerhaus erbauen. Die Cindors wurden berühmt für ihr großes Engagement im Kampf gegen die Türken zwischen dem 15. und 17. Jahrhundert. Als Dankeschön für ihre Hilfe bekamen sie das Grundstück in Podstrana. Für Podstrana ist das Palais von ebensolcher Bedeutung wie für Split der Diokletianpalast. TIPP: İn der Villa kann man wunderschöne Apartments mieten, z.B. das Apartman Plavi (blaues Apartment) oder das Apartman Žuti (gelbes Apartment); wohnen in Geschichte!

Doppelkirche Sveti Antun i Sveti Rok

(Ulica Ante Starčevića) – architektonisch sehr interessante Kirche aus dem 17. Jahrhundert

Gornja Podstrana

(Altstadt von Podstrana) – die Einheimischen nennen diesen Teil auch "Stara Podstrana", kroatisch für: altes Podstrana; winzige Gässchen und ein Fotomotiv nach dem anderen: Der Ausblick von oben auf das Meer, die Inseln Brač, Čiovo, Šolta und Hvar und die Stadt Split ist einmalig



JUNI (kroatisch: lipanj, gespr.: liepan)

30.6. Fischernacht in Podstrana – Podstranjska Ribarska Noć (gespr.: podstranska ribarska notsch, Fischerfest von Podstrana). Erholungszone Mutogras, 21h

ODSTRANSKO LJETO-

SOMMER VON PODSTRANA

JULI (kroatisch: srpanj, gesprochen: serpan)

5.7. Produkcija Z: "Prometna Prica" (deutsch: Verkehrssprache"; Theater. Sveti Martin, Porat, 21h

6.7. Saša Jakelić: "Moonlite Evergreen Night". Villa Cindro, 21h

7.7. **Fischernacht in Podstrana** – Podstranska Ribarska Noć (gespr.: podstranska ribarska notsch, Fischerfest von Podstrana). Erholungszone Mutogras, 21h

10.7. Studio Suncokret: "Welche Jahreszeit die schönste ist". Sveti Martin, Porat, 21h

12.7. Fado-Konzert mit İvo Perkušić & der Musikgruppe Fado5. Villa Cindro, 21h

13.7. Fischerabend & Konzert mit Lidije Bačić. Strožanac, Hafen, 21h

14.7. Fest des Öls und des Mandelölkuchens (kroatische Spezialität: Kuchen mit Öl und Nüssen) – Festa od uja i ujenaka; dazu Ausstellung der Künstlergruppe Ante Kaštelančić. Gornja Podstrana, Konoba "Cindrovi dvori", 20h

20.7. Volksmusik aus Trogir. Gornja Podstrana, Konoba "Cindrovi dvori", 20h

21.7. Fischernacht in Podstrana – Podstranjska Ribarska Noć (gespr.: podstranska ribarska notsch, Fischerfest von Podstrana). Plaza Grljevac, 20h

21.7. Fischerabend & Konzert "Mjesnog Odbora". Grljevač,

26.7. Sommerabend mit Johnny an der Gitarre – Ljetna večer uz Johnny Gitaru. Sveti Martin, Porat, 21h

28.7. Fischernacht in Podstrana – Podstranjska Ribarska Noć (gespr.: podstranska ribarska notsch, Fischerfest von Podstrana). Strožanac, Hafen, 20h

28.7. "Ane Opacak", Konzert. Villa Cindro, 21h

AUGUST (kroatisch: kolovo, gespr.: kollowo)

1.8. Klassisches Gitarrenkonzert mit Petar Čulić. Gornja Podstrana, Kirche der unbefleckten Empfängnis der Seligen Jungfrau Maria, 21h

4.8. Chorgesang auf dem Tisch der Poljica: "Klapa Rispet" (Klapa ist typisch kroatischer Chorgesang). Sportzentrum Petričevo, 21h

5.8. Dobrojutro More (deutsch: Guten Morgen, Meer) - Abend der Poesie. Gornja Podstrana, Konoba "Cindrovi dvori", 20.30h

6.8. Don İvan Urlić: "Koncert na Orguljama" (deutsch: Orgelkonzert). Strožanac, Hof der Kirche Gospe u Siti, 20h

7.8. Schöne Reise durch unser schönes Land (kroatisch: Lijepo

puovanje lijepom nasom). Sveti Martin, Porat, 21h 11.8. Smotra Klapa – Chorversammlung. Strožanac, Hof der Kir-

che Gospe u Siti, 21h 17.8. **Nacht der Evergreens** mit dem Kulturverein Podstrana.

18.8. Fischernacht in Podstrana – Podstranjska Ribarska Noć

(gespr.: podstranska ribarska notsch, Fischerfest von Podstrana). Erholungszone Mutogras, 21h

21.8. Studio Suncokret: "Slon Bon Ton" (deutsch: Elefant Bon

Ton). Sveti Martin, Porat, 20h 24.8. Srdjan Bulat, Lesung. Gornja Podstrana, Kirche der unbe-

fleckten Empfängnis der Seligen Jungfrau Maria, 20.30h

LEGENDE

ORGANISATION: OPĆINA PODSTRANA CENTAR 7A KULTURU OPĆINE PODSTRANA MATICA HRVATSKA OGRANAK PODSTRANA TURISTIČKA ZAJEDNICA OPĆINE PODSTRANA

Bushaltestelle

Geldautomaten

Franje Tudimana 1

Franje Tudjmana 1

Lebensmittelgeschäft

PODSTRANA

Gospe u Siti 2

Grljevačka 30

Dalmation & Podstrana

Dalmatien ist eine Region an der Ostküste der Adria, im Süden und Südosten Kroatiens

Dalmatien zählt etwa **942** inseln, Holmen, Klippen und Felsen. **78** % aller kroatischen İnseln liegen in dieser Region

Zentrum Dalmatiens ist Split mit etwa **4,171 Millionen** Einwohnern (letzte Zählung: 2016)

Die Hunderasse Dalmatiner ist nach der Region benannt

Podstrana ist 11,5 Quadratkilometer groß und 2 Kilometer breit

 Das Panorama wird bestimmt vom majestätischen weißen Berg Perun, dessen höchster Punkt der Gipfel Križ (gesprochen: Krisch") ist (533 Meter über dem Meer)

 Praktisch die ganze Küste von Podstrana (8 Kilometer) ist **Badestrand**

• Im **Sommer** ist die Adria vor Podstrana 23-24 Grad warm, im Winter etwa 13 Grad

• In Podstrana herrscht das klassische Olivenklima: milder Winter, heißer Sommer – im gesamten Jahr liegen in Podstrana nur 7 Tage unter null Grad, im Sommer dagegen 46 Tage über 30 Grad

Podstranas Pflanzen: typisch sind Steineiche, Flaumeiche, Strandkiefer, Zypresse, Lorbeerbaum, Salbei

 Podstranas Tiere: Steinmarder, Dach, Weißbrustigel, Feldhase, Schlangenadler, Steppenmöwe – und im Winter als Gast der Eisvogel; außerdem etliche Schmetterlingsarten wie Edelfalter, Augenfalter, Feuerfalter & Weißling

"lutschiza")

Tourist Info

Podstrana-Strožanac

T 00385-21-333-844

Podstrana-Mutogras

In der Sommersgison

Davora Jurasa 2

Cesta Mutogras

8-12h & 16-20h

Parken
Wer nicht stundenlang entlang der Strände

nach freien Parkplätzen suchen möchte,

der fährt direkt in den Stadtteil Strožanac

zum Hafen (kroatisch: "lučica", gesprochen:

Sveti Martin 2

T 00385 21 330 163; www.restoran-jure.hr, Geöffnet: 10-0h Näher kann man dem Meer beim Essen nicht kommen: Das gemütlich-zwanglose Jure stellt Tische auch direkt im Strandsand zur Verfügung!

Restaurant Amigos

T 00385 21 336 070; www.amigos.hr, Geöffnet: 7-0h Restaurant & Pension zugleich: İm Amigos ist der Grillteller ein köstlicher Sattmacher, in der Pension geht es familiär zu – und: hundefreundlich!

Konoba Argola
Croatia ulica Don Petra Cara 205

T 00385 99 355 0800; Facebook: konoba.argola, Geöffnet: 15-23h Traditionelles kroatisches Essen, leckere Weine – drinnen gemütlich-rustikal, auf der Terrasse traumhafter Meerblick

Hotel San Antonio Grljevačka ulica 30

T 00385 21 336 111; www.hotel-sanantonio.com Das schöne Vier-Sterne-Hotel direkt am Meer bietet in seinem Restaurant typische typische mediterrane Spezialitäten. Im Restaurant Kužina gibt's auch ein tolles Frühstücks-

Konoba Pizzeria Perun Jurasova ulica 1

buffet! Außerdem im Angebot: eine lässige Beach Bar

T 00385 21 780 829; Facebook: konoba.perun, Geöffnet: 12-23h Die gemütlich-zwanglose Pizzeria heißt nach dem Berg Perun, oberhalb von Podstrana. Innen ein rustikales Backstein-Ambiente, draußen eine große Terrasse mit Sonnensegeln – und: ein Mini-Spielplatz für die Kleinen!

Hotel Split Podstrana
Strožanačka ulica 20 Strožanačka ulica 20

T 00385 21 420 420; www.hotelsplit.com, Restaurant L'Aroma geöffnet: 7-24h Terrasse aeöffnet: 14-24h

Die Restaurant-Terrasse ist der Hammer: unglaublich schöner Blick auf die Adria! Wer nicht direkt im familiär geführten Boutique-Hotel absteigt, der sollte zumindest die exquisite Küche des Restaurants kosten

Restaurant & Catering Arkada Poljičkih knezova 13

T 00385 21 333 299; www.arkada.hr

Perfekt für Gruppenreisen (ab 10 Pers.): lauschige Terrasse, perfektes Catering-Angebot

Pizzeria Fabio Poljičkih knezova 1a

T 00385 21 333 448; Facebook: Pizza Fabio, Geöffnet: 7-24h Pizza wie in Neapel – oder sogar besser: Beim kroatischen Fabio können die Italiener noch was lernen! Čevapčići & Co gibt's natürlich auch

Hotel/Restaurant Eden Strožanačka cesta 76

T 00385 21 453 630; www.hoteleden-split.com, Geöffnet: 16-24h Kleines, aber feines Hotelrestaurant mit elegantem Ambiente, guter Küche & sehr freundlichem Personal – die Bar dürfte Weinkennern gefallen

Hotel Sunce Grljevačka 146

T 00385 21 330 183/188; www.hotelsunce.com, Geöffnet: 12-23h/Beach Bar 11-23h Zum Speisen nimmt man auf einer luxuriösen Terrasse (selbstverständlich mit Meerblick) Platz, die Beach Bar ist einen halben Meter vom ersten Liegestuhl entfernt

Pizza Restaurant Mario Sveti Martin 4

00385 21 330 888; www.ppmario.hr, Geöffnet: 8-24h Auf der Terrasse speist man im Zentrum von Podstrana und zugleich so nah am Meer, dass man sich die Gerichte & Drinks auch zum Liegestuhl bringen lassen kann

Konoba Carevi Dvori

Don Petra Cara 202

T 00385 98 983 8708, Geöffnet: 8-24h

Wer die Atmosphäre alter kroatischer Steinhäuser liebt, der kommt hier ins Schwärmen – im Keller des urtümlichen Hauses ist die Atmosphäre ebenso ruhig und geschichtsträchtig wie auf der Terrasse

Hotel Neva Cesta Mutogras 26

T 00385 21 330 655; www.hotel-neva.com, Geöffnet: 24 Std Einzigartig schöne Meer-Terrasse, exquisite Küche, gute Weine – am besten gleich dort übernachten, auch die Zimmer sind sehr hübsch!

Speisen im Hotel Le Meridien: Restaurant Leonis

Grljevačka 2a T 00385 21 510 100; Facebook: Restaurant Leonis, Geöffnet: 10-24h Das Restaurant ist für seine Fischgerichte berühmt – außerdem sehr familienfreundlich!

Restaurant 7 Palmi Grljevačka 2a

T 00385 21 500 830; www.lemeridienlavsplit.com, Geöffnet: 8-23h In diesem Grillrestaurant werden Fleischfans glücklich; und es gibt tatsächlich sieben Palmen zu bewundern – direkt am Meer!

Restaurant Conlemani Grljevačka 2a

T 00385 21 500 830; www.lemeridienlavsplit.com, Geöffnet: Mo-Fr 17-23h; Sa/So 12-23h Kroatien auf italienisch, feine Speisen serviert mit Blick auf die Boote im Hafen

Restaurant Spalatum Grljevačka 2a

T 00385 21 500 100; www.lemeridienlavsplit.com, Geöffnet: 6.30-10.30h & 18.30-21.30h Morgens trifft man sich hier zu Espresso & Snacks, abends zum Sundowner, während man zusieht, wie die Adria goldene Farbe annimmt

Restaurant Pivnica Grljevačka 2a

T 00385 21 500 530; www.lemeridienlavsplit.com, Geöffnet: 17-23h Das Beste, was die kroatische Küche zu bieten hat, serviert in einer rustikalen, originellen Atmosphäre

Cocktail- & Bistrobar "Life's A Beach" Strožanačka Cesta 12k

T 00385 21 333 818, Facebook: Life's a Beach Cocktail & Bistrobar, Geöffnet: 9-24h Das beste Clubsandwich Dalmatiens – auch der Fisch vom Grill ist sehr gut; das Ambiente cool und loungig

Restoran Dioklecijan Grljevačka 115

T 00385 21 330 490, Facebook: Restoran Dioklecijan, Geöffnet: So-Sa 15-23h Klassisches kroatisches Raustaurant - egal ob Fisch- oder Fleischgerichte: alle Speisen sind von hervorragender Qualität



cremedia

kroatien-auf-deutsch.de

auf deutsch

MINI-VOKABULAR

Ja: da Nein: ne

Danke: hvala (gespr. chwala) Bitte: molim (gespr.: mollim)

Hallo oder Tschüss: bok **Guten Morgen:** dobro jutro

Guten Tag: dobar dan

Guten Abend: dobra večer (gespr. Wätscher)

Gute Nacht: lako noć (gespr.: notsch) Wie geht es dir?: kako si? (gespr.: Kako sssi)

Wie geht es ihnen?: kako ste

Wie heißt du?: kako se zoves (gespr.: sowesch) Wie heißen Sie?: kako se zovete

Entschuldigung: oprostite Entschuldigung, wo ist ...: oprostite, gdje je ...

Hotel: hotel (gespr.: chotel) Zimmer: soba (gespr.: Sssoba) **Restaurant:** restoran

essen: jesti trinken: piti

Brot: kruh (gespr.: kruch) Wein: vino (gespr.: Wino)

Bier: pivo (gespr.: piwo) Fleisch: meso

Fisch: riba **Rechnung:** račun (gespr.: ratschun)

TOURISMUSVERBAND PODSTRANA Davora Jurasa 2 21312 Podstrana Tel: 385 21 333 775

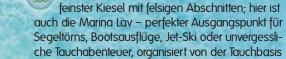




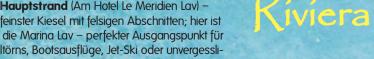


völlig ruhig, teils mit diversen Sport- und Freizeitmöglichkeiten

Strožanac (Stadtteil Strožanac, nördlicher Teil von Podstrana) – Bucht vom Hafen bis zum Hotel Split; Tretbootverleih; nahe der Touristinfo Podstrana



otrožan.

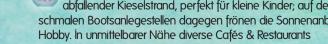


Grbavac - lange Strandbucht mit Platz für viele Sonnenanbeter

Grijevac

Grljevac (neben dem Strand Sveti Martin) – schöne Bucht mit Sonnenliegenverleih und Strandbar

ırbavac



suchen – am Strand selbst knallt die Sonne

Mutogras (südlicher Teil von Podstrana) – schmaler Strand mit

Sveti Martin (unterhalb der Kirche Sveti Martin) – ganz flach abfallender Kieselstrand, perfekt für kleine Kinder; auf den vielen schmalen Bootsanlegestellen dagegen frönen die Sonnenanbeter ihrem

i Mutogras

betonierten Liegeflächen; Tipp: Platz unter den großen Bäumen

Richtung Nord-Westen

Stobreč (m. Auto 7 Min./3,6 km) - extrem familienfreundlicher Vorort von Split mit vielen schönen kindersicheren Strandabschnitten

Split (im. Auto 17 Min./10,6 km) - das quirlige Herz von Dalmatien: Ein Bummel durch die Altstadt inmitten der alten Mauern des einstigen Palastes von Kaiser Diokletian (Unesco-Weltkulturerbe!) ist für Dalmatien-Besucher ein Muss; das Nachtleben ist großstädtisch-cool

Solin (m. Auto 14 Min./10,8 km) – der Name kommt von "Salona"; so hieß die Stadt, als sie zu Römerzeiten stolze Hauptstadt von Dalmatien war; jede Menge römischer Ruinen sind hier zu finden – und ein Park rund um den Fluss Jadro (= übersetzt: "zur Adria hin"), in dem das Grün den Namen "englischer Rasen" verdient: herrlich!

Trogir (m. Auto 37 Min./31,2 km) - Kleinod mit berühmter Kathedrale Sankt Laurentius (kroatisch: "Sveti Lore", man kann sie wegen ihres speziellen Turmdaches aber auch "Bischofsmütze" nennen); zur pittoresken Altstadt (Unesco-Weltkulturerbe!) geht es über eine



Richtung Norden

Sie wissen, wo's am schönsten ist:

EINHEIMISCHE GEBEN IHRE

GANZ PERSÖNLICHEN PODSTRANA-TIPPS

Šibenik

Primosten

Gornje Sitno (m. Auto 25 Min./15 km) – hier oben beginnt Entdeckerland: ursprüngliche kroatische Natur, in der man wandern oder radfahren und seine Ruhe finden kann bei frischer Luft und sauber ist; schöne Spazierrouten bis zum Veliki Kabal (1339 Meter hoch). dem höchsten Gipfel des imposanten Mosor-Gebirges, das sich auf 25 Kilometern von Split bis Omis erstreckt

Sinj (m. Auto 40 Min./38,2 km) – willkommen im Mittelalter und: in einem der berühmtesten Pilgerorte Kroatiens! İmmer im August sind hier auf einem tollen Festival für groß und klein die Ritter los; die sternenförmige Festungsmauer ist aber ganzjahres-sehenswert; Anfang August findet zudem das Fest zu Ehren der Heiligen Mutter Maria statt – kroatische Tradition: zu Fuβ nach Sinj pilgern und am Tag des Festes eine Messe zahlen. Für die Familie, die Gesundheit, die Liebe- oder einfach als Dank an Maria

Friseurstudio "M"

"In meiner Freizeit mag ich gern aktiv sein in

Podstrana – das kann man besonders gut

am Hauptstrand in der Marina Lav, wo auch

das Hotel Le Meridien Lav ist. Es gibt hier tolle

Taucherangebote! Wer es rasant mag, der

sollte die Jet-Skis ausprobieren – mehr Action

auf dem Meer gibt's nicht!"

Manufaktur für Öl, Likör,

Rakia & Marmelade

"Wir wohnen am Anfang der Straße in den ältesten Teil von

Podstrana – und dorthin führt uns auch der Weg, wenn wir

uns erholen wollen: Von Gornja oder Stara Podstrana aus

hat man einen irren Ausblick aufs Meer, auf die vorgelager-

ten Inseln und auf Split! Wer noch etwa 15 Minuten weiter

das Mosorgebirge hochläuft, erreicht das Gipfelkreuz des

Perun. Dort oben ist die Luft auch im heißesten Sommer

Kinder und ältere Menschen eignen"

odstrana

isch und es gibt schöne Spazierwege, die sich auch für

Das Hinterland von Podstrana ist durchzogen von Obst- und Gemüsefeldern.

În dem einzigartigen Klima gedeiht alles irgendwie besser als anderswo:

Hier gibt es die süßesten Kirschen Dalmatiens

Hier gibt es die saftigsten Pfirsiche Dalmatiens

Hier gibt es ... SOPARNIK!

Soparnik (kroatisch: kamin)

Wer Podstrana auf der Zunge kosten will, der sollte Soparnik probieren – eine gesunde, vegetarische, einheimische Spezialität! Soparnik ist eine Art Ökopizza, mit Mangold belegt. Gebacken wird sie nach uralter Tradition in einem riesigen Kaminhaus, kroatisch: "komin" die feurige Kohle kommt direkt auf den Teig. Wer es nachmachen will im eigenen Ofen - hier das Rezept



Richtung Nord-Osten

Omiš (m. Auto 25 Min./15,2)

km) - Sportskanonen aufge-

passt: Was erst einmal wie ein

hübscher, trubeliger Meeres-

ort aussieht, ist vor allem ein

Flussort! Die Cetina fegt hinter

Omiš mal wild, mal fröhlich

durch riesige Felsen hindurch;

ein Paradies fürs Rafting. Für

Müßiggänger: Die Riviera von

Omiš ist stolze 35 Kilometer

lang - da findet jeder Sonnen-

anbeter einen Platz

Gourmet Farm Mikuličić

Wenn jemand mit dem AGRO ARCA AWARD ausgezeichnet wird, dann ist das in etwa so bedeutsam wie die Sterne vom Guide Michelin: Die Familienfarm Mikuličić hat den internationalen Award für "kroatische Innovationen" bekommen – und zu Recht: Gelegen genau zwischen dem pittoresken historischen Ort Gornja Podstrana und dem modernen Podstrana am Meer, hat die Familie Mikuličić – Vater & drei Töchter – eine Oase der Feinkost geschaffen:

100% hausgemacht · 100% bio

Das Angebot

Mandarinen

 Olivenöl Pfirsiche Sherry Marmelade Orangen Zitronen

 Liköre – darunter der Breskva-Likör (gespr.: bräskwa, kroatisch für Pfirsichel und rare dalmatinsche Spezialitäten: Dattel-, Myrthe- und Artischockenlikör!

Die Mikuličić-Farm bietet Olivenöl- und Likörproben an - Verkauf der exquisiten Produkte vor Ort.

OPG Mikuličić, Cesta Don Petra Cara 79a

T 00385 91 579 3780

GESCHICHTE

100% lecker

- Ganz Dalmatien kennt römische Spuren in Podstrana aber kommen noch vor-römische Spuren dazu: Nahe dem weiβen Berg Perun entdeckt man schon entdeckt man die typischen Rundruinen und Trockenmauern aus der Zeit der Illyrer: Sie siedelten hier schon im 7. und 8. Jahrhundert vor Christus
- 1000 Jahre Zeitreise zurück sind genug? Dann gucken Sie sich die kleine, feine Kirche Sveti Jure an vorromanische Zeit!
- Antike inmitten der Stadt gesucht? Besuchen Sie die Kirche Sveti Martin, in der 2000 Jahre alte Fragmente zu sehen sind

PODSTRANAS LEGENDEN

War Artus hier?

In der Kirche Sveti Martin finden Sie zwei Inschriften, in die der Name "Lucius Artius Castus" eingraviert ist. Artius...? Damit könnte ein zu seiner Zeit höchst angesehener Veteran des römischen Militärs gemeint sein. Aber die Insignien, die seinem Namen zugeteilt sind, beflügeln die Fantasie der Einheimischen ebenso wie die der Besucher: von einem "Schwert der Gerechtigkeit" und einer "Tafelrunde" ist da die Rede ... sollte es sich bei dem stolzen Römer Podstranas, der so ehrwürdig in Schriften festgehalten ist, vielleicht um König Artus handeln..?

Das Erbe des Fürsten Podstrana wurde im Jahre 1014 dem Pfarrbezirk Poljica zugerechnet – an dessen Spitze stand ein Fürst, der in diesem Bezirk quasi die Idealform der Demokratie einführte: Der Fürst von Polijca war so angesehen, dass selbst die zu dieser Zeit so stolze Republik Venedig ihm Anerkennung zollte. Wie er das gesellschaftliche und soziale Leben regelte, soll Vorbild gewesen sein für einen der berühmtesten Romane der Rechtsgeschichte: "Utopia" von Thomas More (1478-1535) – der weltberühmte Engländer, zum Ritter geschlagen und hoch verehrt, bis König Heinrich der Achte ihn hinrichten ließ, weil er dem grausamen Oberhaupt den Treueeid versagte, erfand in "Utopia" das Ideal einer besseren Welt

Der Donnergott kämpft

Perun – so heißt nicht nur der weiße Berg von Podstrana, so hieß auch der oberste Gott der slawischen Mythologie! Perun ist der Gott des Gewitters, des Donners und der Blitze. Zu seinen Symbolen zählen die Schwertlille, die Axt und die Eiche. Am Fuße des nach ihm benannten Berges wurden Reste von Göttergestalten gefunden - gedeutet wurden sie so: Auf der Spitze des Berges soll sich Perun mit seinem ewigen Gegner Veles (Gott der Fruchtbarkeit und der Magie, Beschützer des Viehs und der Ernte und Herrscher über das Totenreich) den größten Kampf geliefert haben: Veles versuchte, ihm mal in Schlangen-, mal in Drachengestalt das Amt des obersten Gottes abzuluchsen – woraufhin Perun ihn mit riesigen Mühlsteinen, geworfen von seinem Berg, niedermähte

Die Frau aus Stein

Wer an der Uferpromenade in Podstrana vorbei an den Tennisplätzen des Hotels Mridien Lav geht, der entdeckt einen sehr speziell geformten Felsen - "Zenska prava" heißt er, gesprochen: dschenska prawa. Das heißt: "weibliche Gerechtigkeit". Der Legende nach soll an der Stelle, wo heute der Felsen ist, eine Frau nach einem heftigen Streit mit ihrem Mann gestolpert und im Meer ertrunken sein. Der Mann war fassungslos vor Trauer, weinte und betete die ganze Nacht, es möge ein Wunder geschehen und seine Frau zurück kommen möge. Und am nächsten Tag, da sah er sie tatsächlich: mit im Wind über ihre Schultern gewehtem Haar, übermenschlich groß aus dem Meer ragend. Gucken Sie sich den Felsen genau an – sehen Sie die Frau darin?

Liebe Gäste!

ZUTATEN FÜR SOPARNIK:

- 1 Kilo gereinigtes & klein geschnittenes
- Mangold (kroatisch: blitva) · 1-2 Zwiebeln, klein gewürfelt
- · Eine Prise Salz
- 1 dcl Sonnenblumen- oder Rapsöl
- ·1 dcl Olivenöl

·etwas lauwarmes Wasser

Zum Bestreichen: Olivenöl

gehackte Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG:

Aus Mehl, Essig, Olivenöl und Wasser einen glatten Teig kneten – ungefähr zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen in der Zwischenzeit die grünen Mangold-Blätter in Stücke schneiden – harte Stiele entfernen

- Mangold waschen und mit gewürfelten Zwiebeln,
- Salz und Olivenöl mischen
- Teig in zwei Hälften teilen & mit Nudelholz zu zwei Kreisen ausrollen Einen Teigkreis bis auf einen kleinen Rand mit der
- Mangold-Füllung belegen
- Den zweiten Teigkreis darauf legen Ränder zusammenkneten und vorsichtig auf ein mit
- Olivenöl bestrichenes Backblech legen
- Im Elektroofen bei 200 Grad für 15 bis 20 Minuten backen, bis der Soparnik goldbraun ist
- Vor dem Servieren mit gehacktem Knoblauch und kroatischem Olivenöl bestreichen -am besten von der Insel Brac!

Soparnik ist nicht nur eine echte Spezialität, weil er so gut schmeckt - sondern auch, weil er eine besondere Fertigkeit bei der Zubereitung verlangt! Wer's sich nicht selbst zutraut: Podstranas Soparnik-Meisterin – mit offiziellem Zertifikat, das die perfekte Zubereitung des "Poljicki Soparnik" (gespr.: poljitschki ssopparnik) bescheinigt - heißt Daniela Marić Banje. Sie weiß alles über Soparnik – und gibt ihr Wissen gerne weiter: Daniela Marić Banje, Sveti Martina 3, Podstrana T 00385 99 831 94 96

NATUR

Soparnik-Expertin

"Wenn ich Ruhe suche, gehe ich in Podstrana nach oben

Richtung Berge – dort erwartet einen Natur pur mit vielen

schönen Wanderwegen. Wenn ich Sonne suche, dann

gehe ich zu 'meinem' Strand, der meinem Haus am

nächsten liegt: Er heißt Sveti Martin und befindet sich direkt

unterhalb der Kirche Sveti Martin. Dieser Strand wird von

kleinen Bootsstegen durchbrochen, auf denen man sich 🦯

herrlich sonnen kann"

Der Gornje Sitno, Teil des Mosor-Gebirges, ist DAS Erholungsgebiet für gestresste Dalmatiner – und ebenso für gestresste Deutsche, die hier in ursprünglicher Natur ihre Batterien wieder auftanken können. Das Mosor-Gebirge zieht übrigens auch Profis in seinen Bann – im örtlichen Bergsteigerclub sind einige Mitglieder schon auf dem Mount

Kilometerlange Wanderwege ...

- ... zum Veliki Kabal (1339 M.), dem höchsten Gipfel des Gebirges
- ... zum Vickov stup (gespr. "vitzkoff stup", 1325), dem bei Einheimischen beliebtesten Gipfel
- .. zum Sveti Jure (1319 M.) mit römisch-katholischer Kapelle zu Ehren des Heiligen Georg ... zum Sterndorf Mosor im Ort Mosor, wo die Sternwarte bei klaren Abenden unvergessliche Blicke in den Himmel gewährt

Obervatorium geöffnet Fr & Sa abends, keine Anmeldung nötig Eintritt: 10 Kuna = etwa 1,35 Euro; www.zvjezdano-selo.hr

Wandertipp:

Von Podstrana nach Žrnovnica – Am Fluss Zrnovnica (gespr.: dschernofnitza) entlang vier Kilometer bis in den Ort Zrnovnica – auf dem Weg liegt ein Pferdehof, der Ausritte in das Mosor-Gebirge anbietet; einen Besuch wert ist auch die Mühle Stari Mlin (kroatisch für: Alte Mühle), wo noch immer mit Wasserrad Mehl gemahlen wird

İn den Mosor hinein – der schnellste Weg ins Gebirge führt vom Spielplatz Petričević lgespr.: Petritschewitsch/ neben dem Restaurant Diokletian in der Straße Grljevačka 115 hinter den Friedhof hinauf; nach circa einer Stunde erreicht man Gornja Podstrana – von hier aus kommt man in 15 Minuten zum Gipfelkreuz

Wer weiter wandern will: Richtung Staro Selo Jesenice (circa 45 Minuten). Im Staro Selo (kroatisch für: alter Ort) Jesenice lohnt sich ein Besuch der Konoba Bajso – tolle Aussicht aufs Meer, köstliche Fisch- und Fleischgerichte – und: Esel streicheln! Auf dem Hof der Konoba lebt ein Vertreter des Symboltieres von Dalmatien, des magarac (gespr.: magagratz, kroatisch für Esell

Für Ausdauerwanderer – ab dem Dorf Gornje Sitno gibt es einen ausgeschilderten, über zehn Kilometer langen Wanderweg durch stille, raue Natur, üppige Flora & Fauna

Berghütte "Umberto Girometta" (870 M., hinter Žrnovnica in Gornje Sitno) – grandioser Ausblick auf die Adria; der Betreiber holt seine Waren jeden Tag frisch aus den entfernten Dörfern ab – nach alter Tradition mit seinem magarac, dem Esel! Die Hütte ist vor allem für Familien mit Kindern ein unvergessliches Erlebnis

 Hütten-Gastro-Tipp: Paštafažol – eine Art Suppe mit Nudeln und Bohnen, die mit Fleisch oder einer Wurst serviert wird; sehr sättigend!

 Man kann auf der Hütte auch übernachten Preis: 60 Kuna = 8 Euro p.P., für Kinder kostenlos (80 Betten zur Verfügung)

- **Zeltplatz** einige hundert Meter entfernt
- **Nandern von der Hütte aus:** 4 Std. bis Veliki Kabal 1.5-2 Std. zu den anderen Gipfeln
- Anfahrt nach Mosor mit dem Auto: von Podstrana über die Orte Zrnovnica bis Sitno Gornje

Anfahrt nach Mosor mit dem Bus: von Žrnovnica mit der Buslinie 28

Wandern am Strand – vom Beginn Podstranas bis zum Ende, wo das Cafe Porat liegt Cafe Porat, Cesta Svetog Martina 18, geöffnet tägl. 10-0h

Entdeckertipp:

Tropfsteinhöhle Vranjača – auf der südwestlichen Seite des Gebirges Mosor, erreichbar mit dem Auto oder zu Fuß über den Ort Dugopolje



diverse mal leichte, mal schwerere Hindernisse überwinden – eine nehmen sich mittlerweile die perdie Ketten im Stein fixiert. Zusätzlich mehr an Bedeutung. gibt es eingelassene Edelstahlspu- Die Via Ferata am Berg Perun oberren, die nochmals Sicherheit beim

Klettern, kraxeln – und immer wieder

einen unglaublichen Ausblick auf die

Produktmanagerin

"Zwischen Podstrana/Strožanac und Stobreč fließt der Fluss

Zrnovnica – hier läuft man einen sehr schönen Weg entlang des

Flusses (circa vier Kilometer) bis nach Žrnovnica. Dort kann man

entweder im Restaurant Trattoria Mlin (kroatisch für: Mühle) am

Fluss sehr schön dalmatinische Fleisch- und Fischgerichte zu sich

nehmen oder ein Stück weiter bis zum Restaurant Stari Mlin (kroa-

tisch für: Alte Mühle) laufen, wo man auf Reservierung Peka be-

stellen kann – ein Grillpfannengericht, bei dem die heiße Kohle auf

den Pfannendeckel gehäuft wird, so dass das Gericht im Innern

besonders behutsam gar wird. Ein typisch kroatischer Genuss!"

Restoran Stari Mlin, Žrnovnica, tägl. 12-0h,

Reservierung unter: T (00385) 21 553 702

mit Karabinerhaken fixiert, dazu mit Helmen ausgestattet. So werden eigentlich schwer zu bewältigende Wege in die Bergwelt zu einem sicheren Abenteuerspaziergang

sichert – alle drei bis zehn Meter sind Projekte in der Bergwelt mehr und

Weitere Infos: Tourist Board

Podstrana Davora Jurasa 2 T 00385 21 333 844 visitpodstrana.hr

Sport auf & in der Adria

lagerten inseln gebucht werden außerdem gibt es hier die Tauchbasis & einen Jetski-Verleih

Grljevačka ulica 2a (direkt am Hotel Le Meridien Lav)

Spaß mit & auf dem Pferd

Makarska

Seit einem Jahr gibt es den Pferdehof Konji ka udruga Dalmacija Equino (deutsch: Pferdeverband Dalmacija Equino) in dem idyllisch gelegenen Örtchen Zrnovnica, direkt am gleichnamigen Fluss - ein Besuch dort dürfte vor allem auch kleinen Gästen gefallen! Der Klub bietet Ausritte für die ganze Familie an - wer vor den schönen Pferden zuviel Respekt hat, der kann auch einfach nur zuschauen, wie sie trai-

Konjička udruga Dalmacija Equino, (gegenüber der Tješemirova ulica)

T 00385 97 714 6180 Facebook: dalmacijaequino Geöffnet täglich ab 10 h



"Für Familien mit kleinen Kindern kann ich besonders den Strand von Grlievac empfehlen – hier gibt es ganz feine Kieselsteine, auf denen auch Kinder prima laufen können, und der Strand führt ganz flach ins Wasser hinein"

cremedia

Küste genießen: Die Via Ferata ist ein brandneues Projekt in der Bergwelt oberhalb von Podstranas, am steiat hoch hinauf, man muss dabei

Via Ferata

Berg Perun. Ein perfekt gesicherter Die Via Ferata zieht sich von Split Kletterparcours, der auch für Kinder über das Moser-Gebirge bis zum PD Perun und ältere Menschen geeignet ist. Er Biokovo. Sie ist populär – auch für Touristen. Die Experten in den Dolomiten und ebenso in den Alpen spannende Herausforderung! Auf fekte Struktur der dalmatinischen dem ganzen Weg sind die Kletterer Via Ferata zum Vorbild für ihre neu- An der Marina Lav können Segelmit Edelstahlketten als Halterung ge- en Strecken. In Kroatien gewinnen törns & Boottrips zu den vorge-

halb von Podstrana ist auf bis zu 300 Meter Länge geplant – der Pe-Auf der einfachen Strecke der Via run ist ein idealer Ort für die Ferata, Ferata sind die Teilnehmer an Gurten weil er leicht zu erreichen ist

Îm Namen des Tourismusverbandes von Podstrana heiße ich Sie von Herzen willkommen! İch freue mich sehr, dass Sie nach Podstrana, in unser kleines mediterranes Paradies zu Füßen des Berges Perun, gekommen sind! Ihre Wahl bestärkt uns in unserem touristischen Engagement für diesen wunderbaren Ort. Wir geben alles, damit Sie mit İhrer Wahl hochzufrieden sind. Unser Amt und unsere Mitarbeiter sind jederzeit für Sie da!

Gemeindedirektor

Podstrana

Herzlich Willkommen!

Als Gemeindedirektor von Podstrana freue ich mich über jeden Gast, der sich für uns als Urlaubsdestination entscheidet und hier seine Freizeit verbringt. Podstrana ist genau für İhre Bedürfnisse ausgerichtet – wir bieten İhnen hier eine vielfältige Kulturgeschichte und ein unvergessliches Naturerlebnis. İch hoffe, dass Sie İhren Aufenthalt hier genießen und viel Freude daran haben, unseren natürlichen Reichtum zu entdecken – und ich hoffe sehr, dass Sie Podstrana in guter Erinnerung behalten werden!

Romeo Perišić Einwohner &

Ferienhausvermieter

Mit İhrem Aufenthalt hier bringen Sie die ganze Welt in unser kleines Podstrana – und Sie werden ein Teil von uns, während Sie hier İhren Urlaub verbringen. Fühlen Sie sich bei uns wie zu Hause! Wir, die wir unser ganzes Leben hier verbringen, öffen İhnen gerne unsere Türen und teilen mit Ihnen unser Zuhause. Ich hoffe, dass Sie Podstrana in İhre Herzen schließen!

Hotelmanager "Le Meridien Lav"

Ob Sie nun zu Gast sind in unserem Hotel oder einfach eines unserer Serviceangebote nut-

Liebe Urlauber!

zen: İch heiße Sie ganz persönlich und im Namen meiner Mitarbeiter herzlich willkommen! Unsere Strände, Restaurants, Bars, Diskotheken, Wellnessbereiche, unser Hafen und alles, was unter dem Sianet "Le Meridien Lav" zu finden ist, stehen Ihnen iederzeit zur Verfügung. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die Löwenkraft unseres Hotels! "Lav" heißt übrigens auf deutsch "Löwe" – und der Vorgänger unseres Hotels trug den Namen "Lav". Diesen Namen haben wir im "Le Meridien" übernommen – und ebenso die besondere Kraft!



Liebe Podstrana-Gäste!