

WANDERFÜHRER

Kreta

41 Wanderungen

GPS-Tracks DOWNLOAD

Wolfgang Fischer

Kreta

TOURENTIPPS

- Aufstieg zwischen verkarsteten, einzigartigen Felsentürmen und über Schieferplatten auf den mächtigen Felskoloss des Gíngilo
»Tour 10

- Die Besteigung des Páchnes, ein Gipfel der Weißen Berge, umgeben von Kratern und Kalksteinformationen verschiedener Farben
»Tour 12

- Prickelnde Kletterstellen in der Arádhena-Schlucht mit einer einzigartigen Badegelegenheit in der von Mamorfelsen begrenzten Mármara-Bucht
»Tour 13

- Wanderung durch ein üppig grünes Tal bei Argiroúpolis zur Nekropole des antiken Lappa aus dem 3. Jh. v. Chr.
»Tour 16

- Die mythische Kamáres-Höhle aus minoischer Zeit im Psilorítis-Massiv, mit Blick über die weite Messará-Ebene bis hin zum Kap Líthino
»Tour 24

- Wanderung durch die Kritsá-Schlucht zur traumhaft gelegenen historischen Bergfestung Lató aus dem 8. Jh. v. Chr.
»Tour 37

Wandern auf Kreta
Praktische Tipps A–Z
Land und Leute
Westkreta
Zentralkreta
Ostkreta



115kr wf

Wolfgang Fischer

Wanderführer Kreta



„Wer auch immer seinen Fuß auf diese Insel setzt, fühlt eine rätselhafte Kraft warm und wohltuend durch seine Adern strömen und spürt, wie seine Seele zu wachsen beginnt.“

Nikos Kazantzakis: Rechenschaft vor El Greco

Vorwort

Als ein vom Meer umspültes Gebirge ist Kreta, die **größte griechische Insel,** ein Kontinent für sich. Sein Reiz liegt in der Vielfalt der Landschaftsformen: majestätische Bergregionen, atemberaubende Schluchten, grüne Flusstäler, abgelegene Höhlen, ursprüngliche Bergdörfer, kaum bewohnte Halbinseln, einsame Kapellen, lang gezogene Sandstrände und verschwiegene Buchten. Vor allem die hohen, schroffen Berge prägen die Insel durch das wechselnde Gesicht ihrer bis hinunter zur Küste ziehenden Hänge.

Weit südlich am **Libyschen Meer** gelegen, hat die Mittelmeerinsel ein besonders mildes und sonniges Klima – 300 Sonnentage im Jahr sprechen für sich. Vor allem im Frühjahr lädt die Insel mit einer unvergleichlich **üppigen Vegetation** zum Wandern ein. Aber auch der Hochsommer ermöglicht Touren in schattigen Schluchten oder an der Küste, wo sich zahlreiche **Badegelegenheiten** bieten. Der Herbst wiederum bringt stabiles mildes Wetter, begleitet von angenehmen Badetemperaturen.

Kreta ist von vielen Pfaden durchzogen, die früher die Dörfer verbanden und noch heute von Schafhirten benutzt werden. Es ist möglich, stundenlang zu wandern, ohne einer Menschenseele zu begegnen. So kann der passionierte Wanderer in abgelegene und touristisch unberührte Gebiete vorstoßen und die Insel für sich entdecken. Blumenwiesen und duftende Kräuter sprechen vor allem im Frühling die Sinne an. Nur das Summen der Bienen, das Rascheln huschender Eidechsen oder das Zirpen der Zikaden unterbricht die Stille, dazu die Glöckchen der Bergziegen. In den **Gebirgsdörfern** wird man alte Männer im Kafenío n und Großmütter beim Plaudern vor den Häusern antreffen. Neugierige Augen blicken dem Fremden nach. Hier, fernab der Küste, ist man in ein touristisch kaum erschlossenes Kreta eingetaucht.

Die Insel ist eine recht raue und wilde Region. Der Boden ist steinig und uneben, die Fußpfade oft sehr schmal. Kurze steile Stellen, an denen die Hände zu Hilfe genommen werden müssen, sind keine Seltenheit. Manchmal stellen auch Weidezäune fordernde Hindernisse dar. So sind Trittsicherheit und feste Schuhe mit Profil die besten Voraussetzungen für eine gelungene Wandertour.

Die Erosion grub zahlreiche **Schluchten** in den Kalkstein der Gebirge. In ihrer Unzugänglichkeit konnten sie sich meist eine ursprüngliche, üppige Vegetation bewahren. Ein reicher Baumbestand und leuchtender Oleander, steile Felswände und die Abgeschiedenheit dieser Klüfte schaffen eine besondere Atmosphäre, die immer wieder fasziniert.

In den niedrigen Lagen findet man fruchtbares Hügelland mit Weinfeldern, silbrig-grün schimmernden Olivenhainen und Zitrusplantagen. Das Weiß größerer und kleinerer Siedlungen ist über das Grün der Hänge und Senken hingetupft.

Das verzweigte, zuverlässige Busnetz und die Vielzahl der Unterkünfte ermöglichen es, problemlos zwischen verschiedenen Ausgangsorten für die Touren zu wechseln. Einladende Tavernen am Ende oder während der Touren und die Freundlichkeit der Inselbewohner erleichtern es dem Wanderer, sich die Insel zu Fuß zu erschließen. Die etwa 635.000 Kreter unterscheiden sich zwar von den Festlandgriechen in ihrem Stolz und Ehrbewusstsein, entstanden durch Jahrhunderte der Kämpfe mit Eroberern und der Tatsache, dass sich hier einst die **erste Hochkultur Europas** entwickelte; dennoch sind sie Fremden gegenüber sehr aufgeschlossen, ihre Hilfsbereitschaft zeigt sich oft in kleinen Dingen und Handreichungen.

Wandern auf Kretas alten Wegen und Pfaden bedeutet aber nicht nur Naturerleben, sondern auch ständige Begegnung mit den Jahrtausende alten Spuren einer bewegten Geschichte. Ausgrabungen aus minoischer Zeit, Ruinen antiker Städte, römische Mosaiken, venezianische Festungen und türkische Kastelle sind über die ganze Insel verstreut und bereichern das Wandererlebnis.

Das Buch entstand durch eine Auswahl der schönsten Touren aus den Wanderführern „Kreta – Der Westen“ und „Kreta – Der Osten“ (Reise Know-How Verlag). Alle Touren wurden für dieses Buch nochmals abgegangen, gegebenenfalls neu markiert und per GPS aufgezeichnet. Auf www.reise-know-how.de stehen die GPS-Tracks im gpx-Format zum kostenlosen Download bereit. Sie finden die Daten auf der Produktseite dieses Titels.

Viel Freude und Genuss beim Wandern auf Kreta!

Wolfgang Fischer

Inhalt

Vorwort 4
Exkursverzeichnis 10
Fünf Highlights auf Kreta 11

Wandern auf Kreta

Wanderwege 14
Anforderungen 16
Gehzeiten 17
Ausrüstung 17
Gefahren im Gelände 18
Reisezeit und Klima 20
Standorte 22
GPS-Nutzung 26
Karten 27

Praktische Tipps A–Z

Anreise 30
Baden 31
Einkaufen 31
Essen und Trinken 32
Feiertage 33
Informationen 34
Kommunikation unterwegs 34
Notfälle 34
Öffnungszeiten 35
Sicherheit 35
Sprache 36
Toiletten 36
Unterkunft 37
Verkehrsmittel 37
Zeit 39

Land und Leute

Geografie 42
Klima 45
Flora 45
Fauna 52
Mythologie 59
Geschichte Kretas 60
Verwaltung 66
Bevölkerung 66
Wirtschaft 67
Umweltschutz 68
Traditionen 69

Westkreta

1 Auf der Halbinsel Gramvoúsa – Felsenküste und „Piratenbucht“ 76
2 Vom Kloster Gouvernéto über das Kloster Katholikó nach Stavrós – Zwei Klöster und eine enge Schlucht . . . 82
3 Vom „Kríos-Beach“ nach Elafonísi – Zu einem einzigartigen Sandstrand 88
4 Von Soúgia nach Paleóchora – Badebuchten und antike Ruinen 92
5 Im Hinterland von Soúgia – Zu einem Aussichtspunkt hoch über der Küste 98
6 Von Agía Iríni nach Soúgia – Von Schlucht zu Schlucht 104
7 Von Koustojérako über die Kapelle Profítis Ilías nach Soúgia – Aussichtspunkt über der südlichen Steilküste 108
8 Von Soúgia nach Agía Rouméli – Entlang der Steilküste des Südens 114
9 Durch die Samariá-Schlucht nach Agía Rouméli – Kretas berühmteste Schlucht 120
10 Von der Omalós-Hochebene auf den Gíngilos – Felsturm mit Panoramablick 126
11 Von Chóra Sfakíon über Loutró nach Agía Rouméli – Traumhafte Südküste 130

12 Die Besteigung des Páchnes – Auf den zweithöchsten Berg Kretas 136
13 Von Loutró über Anópolis durch die Arádhena-Schlucht – Ein Bergdorf, eine Schlucht, eine Bucht . . . 140
14 Von Chóra Sfakíon durch die Ilíngas-Schlucht nach Anópolis – Eine wilde Schlucht am Fuß der Weißen Berge 146
15 Durch die Ímbros-Schlucht nach Chóra Sfakíon – Schluchtwände zum Greifen nahe. 150

Zentralkreta

16 Von Argiroúpolis durch die Póros-Schlucht – Entdeckungen im Hinterland von Réthymno 158
17 Von Plakiás durch den Fluss Kotsifós nach Mírthios – Abenteuer „Canyoning“. 166
18 Am Rande des Megalopótamos-Canyons zum Palmenstrand von Préveli – Ein Traumstrand mit Klosterbesuch 172
19 Die Überschreitung des Vríssinas – Auf den Hausberg von Réthymno 180
20 Von Perivólia durch die Mílí-Schlucht – Ein verlassenes Dorf. 186
21 Vom Kloster Arkádi nach Píkris und Amnátos – Bergdörfer im Hinterland 192
22 Über die Berghütte Toumbótos Prínos auf den Psilorítis – Auf das „Dach“ Kretas 200
23 Von der Nída-Hochebene auf den Psilorítis – Noch einmal auf das „Dach“ Kretas 204
24 Von Kamáres über die Kamáres-Höhle auf den Dijénis – Sagenumwobene Höhle am Psilorítis 210
25 Von Zarós in die Roúvas-Schlucht – Durch eine Schlucht hinauf ins Ída-Gebirge 216
26 Von Mátala über bizarre Fjorde zum Red Beach – Fjorde, Felsformationen, Strand 220
27 Vom Kloster Odigítrias durch die Agiofárango-Schlucht – Kloster, Höhlenkirche, Schlucht und malerischer Strand 226
28 Von Kapetanianá auf den Kófinas – Hoch hinauf ins Asteroússia-Gebirge 232

29 Von Kapetanianá zum Kloster Koudoumá – Die zerklüftete Südflanke des Asteroússia-Gebirges 236

Ostkreta

30 Im Westen der Lassíthi-Hochebene – Die Überschreitung des Aféndis 244
31 Von Koudoumaliá auf den Díkti – Auf den höchsten Berg Ostkretas 250
32 Über den Karfí zum Dorf Krási – Ein Aussichtsberg und ein malerisches Dorf 256
33 Von Tzermiádo auf den Seléna – Ein Panoramagipfel im Díkti-Gebirge 262
34 Wälder am Fuße des Lázaros – Eine Runde um die Alm Selákano 266
35 Durch die obere und untere Sarakínas-Schlucht – Schluchten am Rande des Díkti-Massivs 272
36 Von Mardáti über Kroústas nach Kritsá – Wilde Täler, alte Maultierpfade 278
37 Durch die Kritsá-Schlucht nach Lató – Eine schattige Schlucht, eine historische Bergfestung 284
38 Von Thriptí auf den Aféndis Stavroménos – Ein Aussichtsgipfel zwischen den Meeren 290
39 Von Kavoúsi entlang der Thriptí-Schlucht – Altes Aquädukt, eine wilde Schlucht 294
40 Von Sfáka nach Tourlotí – Auf Maultierpfaden durchs Ornó-Gebirge 300
41 Von Zákros durch das „Tal der Toten" nach Káto Zákros – Antiker Palast mit Traumstrand 306

Anhang

Literaturtipps 312
Kleine Sprachhilfe 313
Register 319
Impressum 322
Der Autor 323

Exkurse

Land und Leute
Die Bedeutung des Ölbaums 50
Kretische Musik, kretische Tänze 73

Westkreta
Alexis Sorbas 85
Kloster Gouvernéto 86
Sandparadies Elafonísi 91
Das antike Lissós 97
Kirchen und Kapellen 102
Griechische Mythologie 110
Die Samariá-Schlucht 124
Das verlassene Arádhena 145
Die Kapelle der Zwölf Apostel 155

Zentralkreta
Die Paximádia-Inseln 176
Das Kloster Préveli 179
Tragischer Widerstandskampf im Kloster Arkádi 199
Hoch und höher hinauf ins Ída-Gebirge 206
Die Nída-Hochebene 209
Die Kamáres-Höhle 214
Die Höhlen von Mátala 224
Kloster Odigítrias 231
Kloster Koudoumá – Prinzip Beten und Baden 241

Ostkreta
Wo Zeus geboren wurde 249
Kretischer Honig 271
Panagía i Kerá – Besuch bei der Gottesmutter 283
Lató – eine alte Bergfestung 289
Oliven und Olivenöl 298
Der Palast von Káto Zákros 309

Fünf Highlights auf Kreta

Palmenstrand von Préveli | Tour 18
Nach einem tief eingeschnittenen Canyon mündet der Fluss Megalopótamos von Palmen umsäumt bei diesem Traumstrand ins Libysche Meer. Eine Taverne und schattige Tamarisken machen die Badebucht perfekt.


116kr.wf

Lagune Bálos am Kap Tigáni | Tour 1
Auf der Halbinsel Gramvoúsa ist der Lagunenstrand Bálos mit Dünen und Muschel-Korallensand ein beliebtes Ausflugsziel. Das kreisrunde, felsige Kap Tigáni vollendet dieses einzigartige Postkartenmotiv.


117kr.wf

Kapelle Ágios Pávlos | Tour 11
Die dem Apostel Paulus geweihte Kapelle aus dem 11. Jahrhundert hat in einsamer Strandlage einen morbiden Charme. Eine urige Taverne mit kretischen Gerichten ist weit und breit das einzige menschliche Lebenszeichen.


055kr.wf

Mátala | Tour 26
Mátala wirkt wie eingezwängt zwischen Kalksandsteinfelsen, durchsetzt von Höhlen und Fjorden. Das ehemalige Hippie-Dorf ist auch bekannt für seinen feinsandigen Strand mit legendären Sonnenuntergängen.


118kr.wf

Canyoning bei Plakiás | Tour 17
An warmen Tagen verschaffen schattige Badebecken in einem Fluss über Plakiás angenehme Kühlung. Im Wasserlauf watend fordern und faszinieren Kletterstellen meist in oder neben kleinen Wasserfällen.


119kr.wf



Der Süden Kretas ist geprägt von zerklüfteten Steilküsten

WANDERN AUF KRETA



001krwf

Wanderwege

Die kretischen Wanderrouten verlaufen auf ganz unterschiedlichen Belägen. In der Nähe von Dörfern und Ortschaften ist man zuweilen gezwungen, eine Strecke auf **Teer** oder **Asphalt** zurückzulegen. Das ist nicht erfreulich, aber unvermeidlich – und als Trost sei gesagt, dass es sich in aller Regel um Straßen handelt, die wenig oder kaum einmal befahren werden. Häufiger wandert man auf **Fahrwegen** oder **Pisten,** d.h. auf nicht asphaltierten Wegen in der Breite eines Fahrzeugs. Meist sind diese Wege holprig und mit Steinen, Schotter oder Geröll bedeckt; gelegentlich können sie auch betonierte Stellen oder kurze Teerabschnitte aufweisen.

Ein Erlebnis sind Wanderungen auf **Maultierpfaden** *(Kalderími),* alten, mit Natursteinen belegten, manchmal mit Stützmauern befestigten Fußwegen, die traditionell als Verbindungswege zwischen Dörfern dienten oder auch zu wichtigen Kultivationsgebieten führten. Gelegentlich sind sie dort, wo sie Beschädigungen aufwiesen, in jüngerer Zeit mit Betonflecken ausgebessert worden. Schmaler und weniger gut ausgebaut sind **Pfade,** die etwa zu Feldern, Brunnen oder Nutzbauten, auf die Weide oder zu Pferchen führen. Eine Sonderform des Pfades ist der **Ziegenpfad,** eine bloße Spur meistens, schmal und nicht selten undeutlich, die an unpassierbaren Stellen mitten im Gelände enden kann (in den nachfolgend beschriebenen Wanderungen spielen Ziegenpfade entsprechend kaum eine Rolle).

Schließlich sind bei einigen Gebirgstouren oder auch in einsamen Schluchten, um es paradox zu formulieren, **weglose Wegstücke** zu bewältigen, nicht selten mit Handeinsatz. Markierungen und Steinmännchen (s.u.) helfen bei der Routenfindung.

Eine verlässliche **Ausschilderung** und **Wegmarkierung** wie etwa in den Alpen, wo Organisationen wie der Deutsche Alpenverein oder der Österreichische Alpenverein darüber wachen, gibt es auf Kreta nicht. Manche Routen sind mit roten (selten mit blauen) Punkten markiert. Zusätzlich weisen oft **Steinmännchen** den Weg, bestehend aus (manchmal kunstvoll) aufgeschichteten Steinen. Schwarz-gelbe Striche und Metalltafeln kennzeichnen den europäischen Fernwanderweg E4. Dieser quert Kreta von Westen nach Osten. Er ist allerdings

unterschiedlich gut markiert und an einigen Stellen sogar unpassierbar. Einige der im Folgenden vorgestellten Touren benutzen Abschnitte dieses Fernwanderwegs.

Ein nicht zu unterschätzendes Augenmerk hat bei der Planung einer sommerlichen Tour stets den **Wasservorräten** zu gelten. Auf einigen Wanderungen beschweren sie – zumindest anfangs – den Tourenrucksack erheblich. Umso erfreulicher ist, dass **Quellwasser,** wo es denn verfügbar ist, während der Touren bedenkenlos getrunken werden kann.

023kr wf



Auf historischen Spuren: ein alter Pflasterweg aus der Römerzeit

Ein Wort noch über **Zäune und Gatter:** Zur Abgrenzung von Weideflächen für Schafe und Ziegen werden auf Kreta Maschendraht- oder Gitterzäune verwendet, mit Gattern als Durchgängen. Solche Gatter lassen sich meist öffnen, indem provisorische Drahtschlingen oder Schnüre gelöst werden; manchmal genügt auch ein kräftiger Ruck, um das Gatter aus seiner Befestigung zu lösen. Wichtig: Jedes verschlossene Gatter ist nach Passieren wieder zu schließen! Naturgemäß werden Zäune gelegentlich neu abgesteckt; ihr Zug mag also gegenüber dem in den Touren beschriebenen da und dort anders ausfallen.

Der Verhütung eines **Waldbrands** dienen Regeln, denen sich jeder Wanderer streng unterwerfen sollte: Zigaretten gut ausdrücken und die Stummel nicht wegwerfen, kein Feuer im Freien entzünden und wegen des Brennglaseffekts keine Glasgegenstände wie Flaschen im Gelände zurücklassen. Dass man als naturverbundener Wanderer, auch wenn es manchmal lästig ist, die **Abfälle** wieder in den Rucksack packt (Plastiktüte mitführen!), versteht sich von selbst.

Nicht zu vergessen: Die **Früchte am Weg** dienen nicht der Erfrischung der Wanderer, sondern sind meist Teil einer kleinen, mühsam erwirtschafteten Ernte. Statt Obst einfach unterwegs zu pflücken, sollte es im Laden erstanden werden. An den Oliven hätte man wegen ihres bitteren Geschmacks ohnehin keine Freude; sie munden nur nach sachkundiger Verarbeitung.

Anforderungen

Anforderungen, wie sie in hochalpinem Gelände üblich sind, werden an den Wanderer auf Kreta nur ausnahmsweise gestellt. Schwindelfreiheit ist nur selten gefragt (und muss dann keine absolute Schwindelfreiheit sein), **Trittsicherheit** dagegen ist auf vielen Touren vonnöten. Die im vorliegenden Buch beschriebenen Wanderungen sind in der Regel keine bloßen Spaziergänge.

Zur besseren Einschätzung des **Schwierigkeitsgrads** einer Wanderung wurde jede Wanderung mit einer Farbe gekennzeichnet, dabei gelten folgende Kriterien:

LEICHT

Diese Wege sind entweder markiert oder von der Orientierung her leicht. Sie können mit gutem Schuhwerk von jedermann begangen werden. Die Gehzeit beträgt normalerweise bis 5 Std.

MITTELSCHWER

Diese Wanderungen erfordern eine gewisse Ausdauer und überall dort, wo keine Markierung vorhanden ist, Orientierungsvermögen. Die Gehzeit beträgt normalerweise bis 8 Std.

SCHWER

Diese Wanderungen erfordern Ausdauer und ein gutes Orientierungsvermögen. Die Gehzeit beträgt normalerweise bis 8 Std.

Gehzeiten

Die Zeitangaben enthalten nur die reine Gehzeit eines geübten Wanderers. Welche Zu- und Abschläge zur eigenen Gehzeit angebracht sind, sollte jeder selbst austesten. Neben der Gesamtgehzeit sind zur besseren Orientierung auch Zeiten für einzelne Etappen der Wanderung angegeben.

Ausrüstung

Ob Schotterpiste oder Maultierpfad, die kretischen Wege sind meist steinig, und manchmal kann dorniges Gestrüpp unbedeckten Beinen stark zusetzen. Bewährt hat sich deshalb eine **leichte lange Wanderhose** (eventuell abzippbar). Die Sonne brennt während der Hochsommermonate in schattenlosem Gelände unbarmherzig herab. Als Grundausrüstung empfehlen sich entsprechend **knöchelhohe feste Wanderschuhe** mit griffigem Profil und eine **Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel** und ein **ausreichender Trinkwasservorrat.** Da die wenigsten Wanderungen Einkehrmöglichkeiten bieten, gehört auch

Verpflegung in den Rucksack. Für Pausen in steinigem Gelände ist eine Wander-Sitzunterlage von Vorteil.

Natürlich ist es sinnvoll bei hohen Gebirgswanderungen eine **Wind- oder Faserpelzjacke** mitzuführen. In den Monaten April und Oktober sollte man zudem einen **leichten Regenschutz** (oder einen Regenschirm) mitführen. Ein **Kompass** kann hilfreich sein (man muss ihn allerdings auch zu bedienen wissen!); unbedingt sinnvoll für etwaige Notfälle sind eine **Trillerpfeife,** ein Handy (aber nicht überall Empfang!), ein **Multifunktionstaschenmesser** und eine **Taschenlampe.** Teleskopstöcke erweisen sich als nützlich bei der Bewältigung von Steilstellen. Pflaster und **Verbandszeug** für Notfälle sind von Vorteil.

Die **Gitterzäune** zur Abgrenzung von Weideflächen werden gelegentlich verlegt. Ein unüberwindbarer Zaun kann die gesamte Tour verhageln. Man hört hin und wieder von Wanderern, die für diesen Fall eine Kombizange zum Aufdrillen oder Durchzwicken von Verbindungsdrähten mitführen. Um Fairness zu wahren, sollten die Zaunelemente jedoch mit einer Schnur oder Schnürsenkeln wieder verbunden werden.

Gefahren im Gelände

Die Wanderungen dieses Führers führen einerseits in die Abgeschiedenheit menschenferner Schluchten und Berge, andererseits durch bearbeitete, nicht selten aber aufgegebene und im Verfall begriffene Kulturlandschaften. Gerade dort muss schon einmal mit unliebsamen Begegnungen gerechnet werden: Manche **Wachhunde** für Weidegebiete oder Schafställe sind in ihrer geifernden Angriffslust bzw. Verteidigungsbereitschaft nicht zu unterschätzen.

Tipp: Sie dürfen, wenn Sie von einem Wachhund „gestellt" werden, niemals versuchen im Laufschritt zu entkommen, dürfen das Tier auf keinen Fall mit Ihrem Wanderstock reizen, sondern müssen geduldig stehen bleiben, ohne den Hund anzublicken, und warten, bis er sich von selbst entfernt (was dauern kann) oder ein Hirte bzw. Schafzüchter hinzukommt, der den Hund zur Ordnung ruft.

Die meisten Unfälle und Notsituationen entstehen aber durch **Überschätzung der eigenen Kräfte** und **leichtsinni-**

ges Verhalten. Eine Mehrstundentour im sommerlichen Kreta ist nicht mit einem Sonntagsspaziergang im Fränkischen Wald zu verwechseln, sondern eine Unternehmung, für die man Grundkondition und Ausrüstung benötigt. Ist man schlecht gerüstet, setzt man sich unweigerlich Gefahren aus. Hat man zu wenig **Trinkwasser** mitgeführt, kann man unterwegs in größte Schwierigkeiten geraten, das Fehlen von Sonnencreme und von Kleidung, die Schultern, Arme und Beine bedeckt, kann einen **schweren Sonnenbrand** nach sich ziehen, eine fehlende Kopfbedeckung auf schattenlosen Pfaden nach einigen Stunden sogar einen **Sonnenstich.**

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die sich unangenehm oder in der Folge sogar verhängnisvoll auswirken: Mit Sandalen geht man eben nicht auf eine längere Wanderung! Sind die Füße erst einmal wund gelaufen und nimmt das Wandertempo entsprechend ab, reicht plötzlich auch der mitgeführte Wasservorrat nicht mehr, schwinden die Kräfte rapide. Auch unterschätzen manche Wanderer auf Kreta den **Temperaturunterschied** zwischen Küste und Gipfel. Es mag ja seltsam anmuten, am Morgen unter heller Sonne warme Kleidung in den Tagesrucksack zu packen; einige Stunden später aber frösteln alle, die es bei einem T-Shirt belassen haben, im Gipfelwind und vermögen die Aussicht nicht mehr zu genießen, wie prachtvoll sie auch sein mag. **Erkältungen** und im schlimmsten Fall sogar **Unterkühlungen** sind die Folgen solch schlecht

029kr wf



Die Weißen Berge sind auch im späten Frühjahr schneebedeckt

vorbereiteter Gipfeltouren. Auch eine andere Grundregel, dass man nämlich bei schlechtem **Wetter** (Gewitter, Nebel) nicht zu einer hohen Bergwanderung aufbricht, wird leider immer wieder in fahrlässiger Weise missachtet.

Auf einsame Touren gehen Sie am besten in Begleitung. Ist dies nicht möglich, müssen Sie die notwendigen **Sicherheitsvorkehrungen** umso entschiedener beachten. Dazu gehört, ein (stets aufgeladenes) Handy mitzuführen und alle wichtigen Telefonnummern (Hotel, mitreisende Freunde, Touristeninformation) für den Notfall darin zu speichern. Darüber hinaus sollten stets eine Trillerpfeife und eine Taschenlampe im Tagesrucksack mitgeführt werden.

Alarmsignal im Notfall

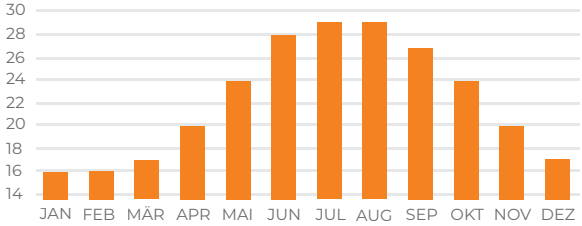
Binnen einer Minute sechs kurze Signale hintereinander mit einer Trillerpfeife oder Taschenlampe, dann eine Minute warten – und Wiederholung der Prozedur.

Reisezeit und Klima

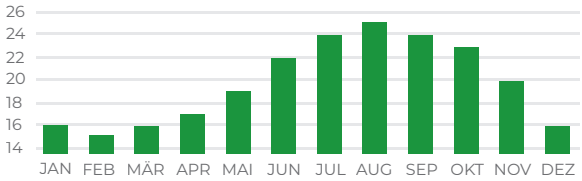
Die kretische **Wandersaison** erstreckt sich von Anfang April bis Ende Oktober, wobei es im April noch ab und zu regnen kann. Die günstigsten Zeiträume sind das Frühjahr (Mitte Mai bis Ende Juni) und der Herbst (Anfang September bis Mitte Oktober). Im **Frühjahr** ist Kreta besonders grün, viele Blumen stehen in ihrer Blüte, und der Duft der Kräuter ist besonders intensiv. Aber auch der **Herbst** ist mit hohen Wassertemperaturen und bei abnehmenden Touristenzahlen zu empfehlen.

Vor allem im April und ab Mitte Oktober muss mit gelegentlichen **Regentagen** gerechnet werden. Der Zustand der Wege und Pfade (auch in den Schluchten) bleibt davon jedoch meist unberührt. Die **Samariá-Schlucht** ist allerdings nur von Anfang Mai bis Ende Oktober geöffnet, da vorher und nachher das Wasser zu hoch in der Schlucht steht. Bei und nach starken Regenfällen kann sie wegen Steinschlaggefahr auch während der Saison kurzfristig gesperrt sein.

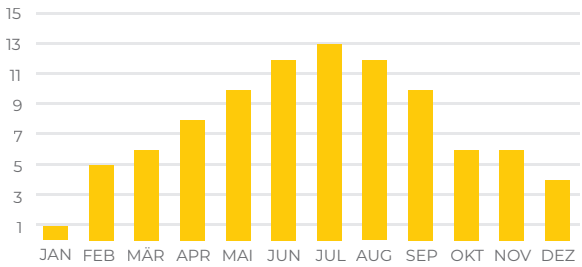
Tagestemperatur in °C



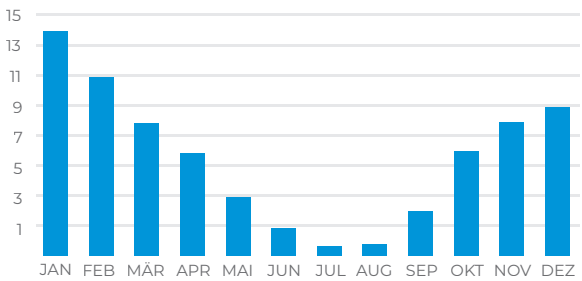
Wassertemperatur in °C



Sonnenstunden



Regentage



Im **Hochsommer** (Juli und August) können die Touren bei Windstille sehr schweißtreibend werden, in der Regel aber bringen eine gelegentliche Brise oder stärkerer Wind Abkühlung.

Gebirgs- bzw. Hochgebirgswanderungen sind aufgrund von Schneefeldern nur von Anfang Juni bis Ende November möglich. Die Temperatur sinkt pro 100 Höhenmeter um etwa 0,6 °C. Dies kann im Sommer eine willkommene Abkühlung bedeuten, im Frühling und Herbst jedoch, zumal bei Wind, mit empfindlicher Kälte verbunden sein.

In den **Wintermonaten,** zwischen November und März, ist es kühl auf Kreta, verbunden mit Regenfällen. In diesem Zeitraum ist die Mehrzahl der Unterkünfte geschlossen und in kleineren Orten wie Mátala, Soúgia und Léntas bestehen im Winter weder Einkaufs- noch Einkehrmöglichkeiten.

Standorte

Westkreta

Chaniá gilt mit seiner verwinkelten venezianischen Altstadt als die schönste Stadt Kretas. Hier gibt es zahlreiche Übernachtungsmöglichkeiten und Lokale – bei jedoch relativ hohem Preisniveau –, dazu im Westen der Stadt auch einen kleinen Sandstrand. Chaniá ist u.a. durch seine gute Busanbindung möglicher Standort für die **Touren 1, 2, 9, 10, 14, 15.**

Chóra Sfakíon („Sfakiá") ist ein ruhiger Ort und ein guter Standort für die **Touren 11–15.** Ein einladender Kiesstrand, die zerklüftete Steilküste, die Möglichkeit zu Ausflügen mit dem Schiff und das moderate Preisniveau von Unterkünften und Tavernen sprechen für Chóra Sfakíon.

Paleóchora ist ein lebendiges Städtchen mit langem Sandstrand. Gute Busverbindungen und der Schiffsverkehr entlang der zerklüfteten Südküste bis hinüber nach Chóra Sfakíon eröffnen zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten. Paleóchora besitzt viele preisgünstige Unterkünfte und Tavernen und ist ein guter Standort für die **Touren 3–7.**



Blick auf Soúgia

084kr wf

Soúgia ist ein Ort mit großem Erholungspotenzial und zugleich exzellenten Wandermöglichkeiten. Das abgelegene Dorf mit seinem langen Sand-Kies-Strand liegt an der Mündung eines Trockenflussbetts am Rande der Weißen Berge. Es bietet Ruhe und gleichzeitig viele preiswerte Unterkünfte und Tavernen. Die guten Schiffsverbindungen ermöglichen Ausflüge entlang der Südküste. Soúgia ist idealer Standort für die **Touren 4–9.**

Zentralkreta

Iráklio ermöglicht ein kombiniertes Erlebnis von Kultur (die minoische Palastanlage von Knossos und das Archäologische Museum) und Natur (Touren ins Ída-Gebirge, insbesondere auf den Psilorítis, den höchsten Berg Kretas, **Tour 23**). Eine schöne Stadt ist es allerdings nicht, und der Besucher, der hier Quartier nimmt, sollte eine gewisse Gelassenheit gegenüber dem Verkehrslärm mitbringen. Das Preisniveau in Tavernen und Unterkünften ist höher als im übrigen Kreta. Alles in allem wird man Iráklio eher als Durchgangsstation nutzen denn als Standort für einen längeren Aufenthalt.

Léntas, ruhig, familiär und abgelegen, bietet – eingebettet in eine malerische Bergkulisse – die besten Voraussetzungen zur Erholung. Bademöglichkeiten eröffnen ein kleiner Sand-Kies-Strand am Ort und, 20 Gehminuten entfernt, ein längerer

Sandstrand (Dískos-Bucht). Es gibt zahlreiche preisgünstige und komfortable Unterkünfte. Léntas ist möglicher Ausgangspunkt für die **Touren 26–29.**

Mátala ist etwas touristischer als Léntas, Soúgia oder Chóra Sfakíon, hat aber mit seinen Höhlen und der Lage in einer Traumbucht mit ihren Sonnenuntergängen ein besonderes Flair. Baden ist nicht nur am Sandstrand beim Ort, sondern auch am kilometerlangen Kommós-Strand und am beschaulichen „Red Beach" möglich **(Tour 26).** Das Dorf besitzt zahlreiche Unterkünfte und Tavernen.

Plakiás liegt in einem weiten Talkessel an einem langen Sandstrand. Neben Bademöglichkeiten lockt das Dorf mit zahlreichen Ausflugsmöglichkeiten (z. B. zum Strand von Préveli). Zahlreiche Tavernen gruppieren sich am westlichen Strandende. Kleiner Schönheitsfehler: Plakiás ist wegen der nördlich gelegenen engen Kostifoú-Schlucht vor allem bei Nordwinden ein Windloch. Idealer Standort für die **Touren 16–20.**

Réthymno lohnt wegen seiner Altstadt, den verwinkelten Gassen und seiner Festung. Ein langer Sandstrand nach Osten hin bietet zudem unbegrenzte Bademöglichkeiten. Die Zahl der preisgünstigen Unterkünfte ist vor allem in der Hauptsaison begrenzt, das Preisniveau der Restaurants hoch. Ausweichmöglichkeiten sind die Jugendherberge und der Campingplatz „Elizabeth" (eine Oase der Ruhe am Strand). Verkehrsgünstig gelegen, ist Réthymno ein guter Standort für die **Touren 16–21.**

Ostkreta

Ágios Nikólaos ist ein reizvoller Standort für die **Touren 36–40.** Die heitere, entspannte Atmosphäre, die guten Busanbindungen – auch zu vielen Stränden am Golf von Mirabéllo, wie z. B. in Pláka, Ístro oder Pachiá Ámmos – und nicht zuletzt die große Zahl an günstigen Quartieren sprechen für einen längeren Aufenthalt. Besonderen Charme besitzen der mystisch wirkende Voulisméni-See und drei Stadtstrände. Dörfliche Beschaulichkeit darf man nicht erwarten und preisgünstige Tavernen sind dünn gesät.

Ierápetra besitzt als größte Stadt im Südosten gute Busverbindungen in den Osten, nach Mírtos und Ágios Nikólaos. Attraktive Strände im Osten, so z. B. der lange Strand in Koutsounári, der kleine Sandstrand in Férma und die hübsche Sandbucht vor Agía Fotiá sind nicht weit entfernt. Die Stadt selbst hat wenig zu bieten und wirkt im Vergleich zu Ágios Nikólaos eher blass, besitzt aber dafür den Vorteil eines günstigeren Preisgefüges. Idealer Standort für die **Touren 34, 35 und 38–40.**

Die **Lassíthi-Hochebene** ist Ausgangspunkt prachtvoller Wanderungen im Díkti-Massiv **(Touren 30–33).** Die meisten Besucher umrunden auf der Ringstraße einmal die Ebene, um die ländliche Atmosphäre zu genießen, die Zeushöhle in Psichró zu besuchen oder ein Schnäppchen bei den vielerorts angebotenen Webwaren zu machen. Aber gerade die Abendstimmung mit einem fantastischen Sternenhimmel in der klaren Bergluft und ein Tagesausklang in den von den Einheimischen besuchten Tavernen empfehlen die Lassíthi-Hochebene auch als Standort für den Wanderer. Nachteil: die seltenen Busverbindungen nach Iráklio. Auch darf, wer hier Quartier nimmt, kein größeres Angebot an Lokalen oder so etwas wie Nachtleben erwarten.

033kr wf



Die fruchtbare Lassíthi-Hochebene im wohltuenden Kontrast zum kahlen Seléna

Mírtos ist ein attraktives, sympathisches Dorf am Ausgang des breiten Tals der Sarakínas-Schlucht, eine empfehlenswerte Alternative zu Ierápetra. Der Ort hat ein noch ursprüngliches Flair. An der Strandpromenade und auch in „der zweiten Reihe" mehrere Tavernen. Gelegentlich auch Live-Musik. Der Sand-/Kiesstrand setzt sich von der Hafenpromenade noch einen Kilometer nach Westen fort. Ausreichend Übernachtungsmöglichkeiten werden geboten. Idealer Standort für die Touren **34, 35 und 38–40.**

Palékastro, eine Art Provinznest, hat sich angenehme Reste einer dörflichen Atmosphäre erhalten und liegt in der Nähe traumhafter Strände. Die verkehrsgünstige Position an den Buslinien Sitía – Vái und Sitía – Zákros ist ein weiterer Vorteil. Palékastro ist guter Ausgangspunkt für **Tour 41** zur minoischen Stadtanlage Káto Zákros. Es gibt im Ort zahlreiche preiswerte Unterkünfte, die sich sehen lassen können. Manchem mag der 2 km lange Weg zum nächsten Strand etwas mühselig erscheinen.

GPS-Nutzung

Im Internet gibt es kostenlose Karten, die auf dem GPS-Gerät installiert werden können; für Griechenland zum Download unter www.freizeitkarte-osm.de/garmin/de/weitere-laender.html und für den Balkan unter www.freizeitkarte-osm.de/garmin/de/regionen.html.

047kr wf



Waffenbesitz auf Kreta hat Tradition (s. S. 71), daher sind durchlöcherte Wegweiser keine Seltenheit

Karten

Karten im Maßstab 1:25.000 sind genauer als diejenigen mit größerem Maßstab. Alle Karten sind online bestellbar.

Straßenkarten

- **Kreta West,** Road Editions, 1:100.000 und **Kreta Ost,** Road Editions, 1:100.000. Genaue Karten von West- und Ostkreta mit Höhenlinien und Stadtplänen.
- **Kreta,** world mapping project™ im Reise Know-How Verlag, 1:140.000. Erfasst ganz Kreta, reiß- und wasserfest.

Wanderkarten

- **Kreta – Der Westen,** Harms-ic Touristikkarte, 1:100.000. Begleitende Wanderkarte für die Touren 1–29, mit diversen Stadtplänen.
- **Samaria – Soughia – Paleochora,** Anavasi, 1:30.000. Erfasst das Gebiet von Paleóchora bis einschließlich der Samariá-Schlucht, Touren 4–10.
- **Kissamos – Chania,** Karte 401, Kreta Road Editions – Nakas Road Cartography, 1:50.000. Für die Touren 1–3.
- **Lefka Ori – Sfakia/Pachnes,** Anavasi, Blatt 11.11 und 11.12, 1:25.000. Erfasst den Küstenabschnitt Sfakiá – Agía Rouméli, die südlichen sowie zentralen Weißen Berge, Touren 11–15.
- **Frangokastelo – Plakias,** Anavasi, 1:25.000. Touren 16, 17.
- **Psiloritis,** Anavasi, 1:30.000. Umfasst das Ída-Gebirge, Touren 22–25.
- **Asterousia – Phaistos,** Anavasi, 1:30.000. Erfasst die Asteroússia-Berge einschließlich Mátala, Touren 26–29.
- **Dikti – Selena,** Anavasi, 1:30.000. Umfasst die Lassíthi-Hochebene mit dem Díkti-Gebirge, Touren 30–34, 36 und 37.
- **Agios Nikolaos – Ierapetra,** Karte 405, Kreta Road Editions – Nakas Road Cartography, 1:50.000. Brauchbare Wanderkarte, die das Díkti-Gebirge umfasst, Touren 30–37.
- **Sitia – Zakros – Vai,** Karte 406, Kreta Road Editions – Nakas Road Cartography, 1:50.000. Brauchbare Wanderkarte, die das Thriptí- und Ornó-Gebirge abdeckt, Touren 38–41.
- **Zakros – Vai – Sitia,** Anavasi, 1:25.000. Für den äußersten Osten Kretas, Tour 41.



Weit verbreitet auf der Insel: die Mariendistel

PRAKTISCHE TIPPS A–Z



Anreise

Mit dem Flugzeug

Nonstopflüge nach Kreta werden in Deutschland, Österreich und der Schweiz von allen größeren Flughäfen angeboten. In Deutschland und Österreich hat man – abhängig von Stadt und Fluglinie – die Wahl zwischen dem Hauptflughafen **Iráklio** (Heraklion) und **Chaniá.** Aus der Schweiz starten nur Flüge nach Iráklio.

Zwischen November und März ist eine Kreta-Anreise mit dem Flugzeug fast ausschließlich mit Zwischenstopp in Athen oder Thessaloniki möglich.

Mit Flugzeug und Fähre

Zunächst Flug nach **Athen,** vom Flughafen fährt der Expressbus X96 in kurzen Zeitabständen in 1¼ Std. zum **Fährhafen Piräus.** Fähren von *ANEK Lines* und *MINOAEN Lines* verkehren täglich (nicht 25. Dezember) um 21 Uhr nach **Iráklio** oder **Chaniá.** Man ist jeweils etwa 9 Std. unterwegs. Weitere Infos unter www.ferries.gr.

Mit dem Auto

Die Anfahrt nach Piräus über den Balkan oder über Ungarn, Rumänien, Bulgarien ist nicht zu empfehlen (großer Aufwand mit Durchreise-Visa, hohen Maut-Gebühren, Gefahr von Unfällen). Sinnvoll kann bestenfalls die Anreise über **Italien** sein (Venedig, Ancona, Bari oder Brindisi). Weiter geht es von dort mit der **Autofähre** nach Pátras; anschließend Fahrt mit dem eigenen Fahrzeug nach Piräus und von dort Überfahrt nach Kreta.

Mit der Bahn

Anfahrt von Deutschland, Österreich oder der Schweiz bis Venedig, Ancona, Bari oder Brindisi. Beispiele: Frankfurt – An-

cona (ca. 12 Std.), München – Venedig (ca. 7 Std.), Zürich – Ancona (ca. 9 Std.), Wien – Venedig (ca. 10 Std). Weiter mit der **Fähre** nach Pátras und mit dem **Bus** nach Piräus.

Baden

Die Küsten Kretas zeichnen sich durch gute Wasserqualität aus. An manchen Badestränden werden Liegestühle und Sonnenschirme vermietet.

Einkaufen

In allen größeren Ortschaften bzw. vom Tourismus geprägten Orten bestehen vielfältige Einkaufsmöglichkeiten. Es gibt Supermärkte aller Größen mit griechischen, kretischen und ausländischen Produkten, Obst- und Gemüseläden, Märkte, Bäckereien und Kioske für Dinge des täglichen Bedarfs. In Ágios Nikólaos, Iráklio und Ierápetra muss man sich auf überhöhte Preise einstellen.

015kr wf



Glasklares Wasser am Gliká-Nerá-Strand



Frisches Gemüse kauft man am besten auf dem Markt

058kr wf

Essen und Trinken

Die **kretische Küche** gilt als eine der weltweit gesündesten. Untersuchungen der World Health Organisation (WHO) belegen, dass auf Kreta Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen besonders selten sind, und führen diesen Umstand nicht zuletzt auf die Ernährungsweise zurück. Charakteristisch für Kretas Küche sind der Einsatz **hochwertigen Olivenöls,** der Verzicht auf „künstliche Zusätze" (z. B. Geschmacksverstärker, Aromastoffe etc.), **frisches Gemüse** und viele **Kräuter.** Hochwertiges Olivenöl erkennt man an seiner besonders zähflüssigen Konsistenz und der leicht grünlichen Farbe.

Gelegentlich wird man in die Küche geführt, vor allem um Fisch begutachten zu können, und mancherorts werden die angebotenen Gerichte auch in Vitrinen vor dem Lokal präsentiert. Gekühltes **Leitungswasser** *(neró tis vríssis)* gibt es auf Verlangen gratis. Empfehlenswert sind der preisgünstige, **offene Hauswein** (rot oder weiß) oder das herbe **griechische Bier** (Mýthos, Álpha, Fix).Der offene Hauswein ist meist leicht und wird in Karaffen (*misó kiló / éna kiló* = ein halber / ein Liter) serviert. Er ist häufig von hoher Qualität und deutlich günstiger als Flaschenwein. Offener Rotwein kann in manchen Gegenden aber auch recht kräftig sein und nach Sherry