

# OUTDOOR

Wanderführer

Raffaele Nostitz



## Griechenland: E4 Peloponnes



GPS-Tracks  
zum  
Download



# Griechenland E4 Peloponnes

Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

Etappenbeschreibung

Kleiner Sprachführer

Index

*Blick auf den Megali Tourla und Agios Petros, 9. Etappe*



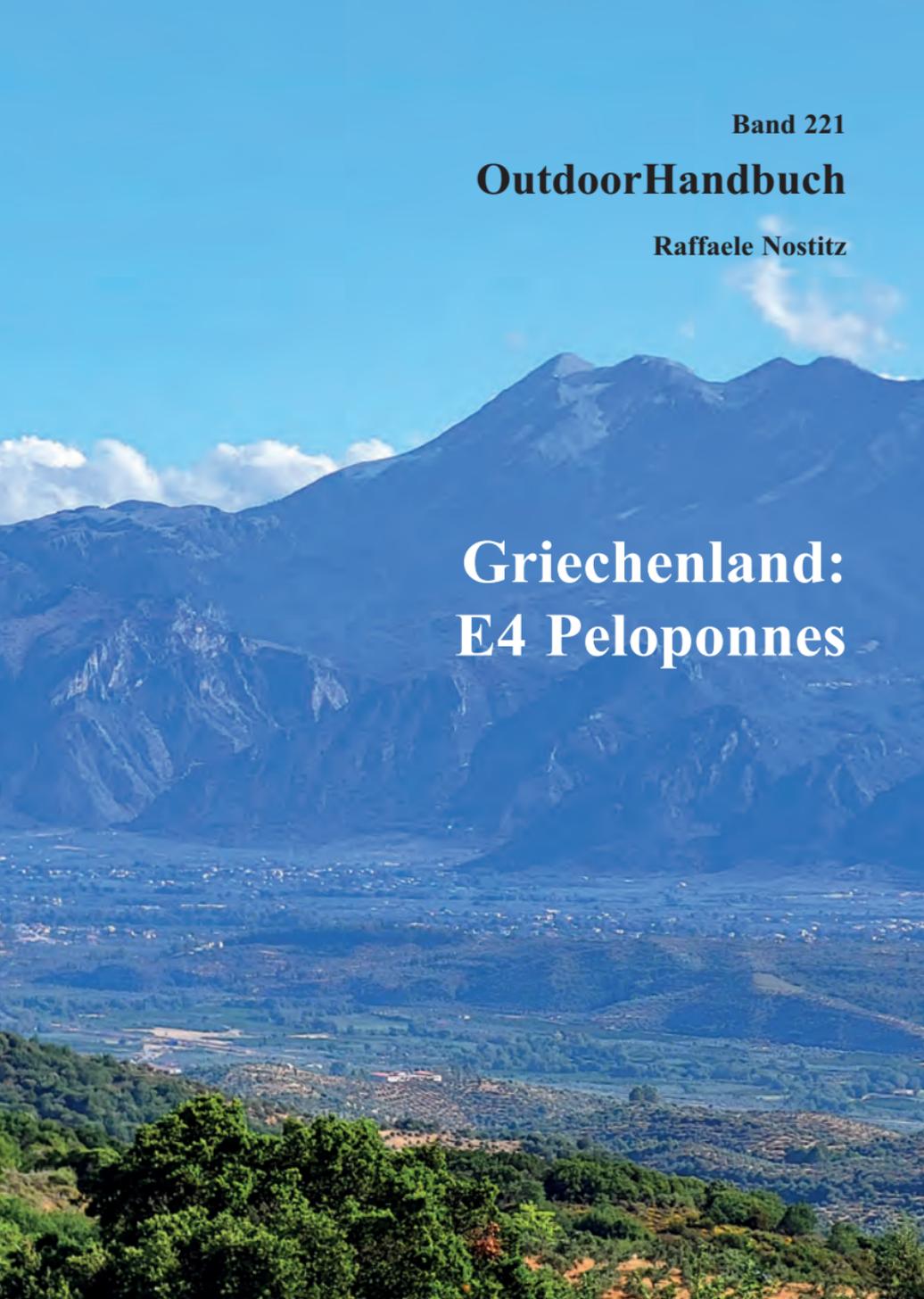
*Taygetosgebirge mit Sparta, 11. Etappe*

**Band 221**

# **OutdoorHandbuch**

**Raffaele Nostitz**

## **Griechenland: E4 Peloponnes**



# Griechenland: E4 Peloponnes

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH

Kiefernstr. 6, 59514 Welver

☎ 023 84/96 39 12

✉ info@conrad-stein-verlag.de

🌐 www.conrad-stein-verlag.de

📘 www.facebook.com/outdoorverlag

📷 www.instagram.com/outdoorverlag

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme oder Kopie von Texten, Karten, Abbildungen und Symbolen sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags unzulässig und strafbar.

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.



**Klimaneutral**

Druckprodukt

ClimatePartner.com/53106-2212-1002

Als Outdoor-Verlag sind uns der Schutz und die Erhaltung der Natur seit jeher ein besonderes Anliegen. Auch in Sachen

Klimaschutz haben wir eine Vorreiterrolle inne: Wir sind der einzige Buchverlag in Deutschland, der bereits seit 2008 seine Bücher konsequent klimaneutral in Deutschland produzieren und transportieren lässt. Dabei wird nicht nur klimaneutral, sondern auch nachhaltig, d. h. so umweltschonend wie möglich produziert, z. B. durch die Auswahl von umweltfreundlichen Materialien. Die bei der Produktion der Bücher entstandenen CO<sub>2</sub>-Emissionen werden durch die Unterstützung von zertifizierten Klimaschutzprojekten ausgeglichen. Jedes Buch wird daher mit dem Logo „klimaneutral“ und einer ClimatePartner-Zertifikatsnummer versehen. Mithilfe dieser Nummer können Sie unter [www.climatepartner.com](http://www.climatepartner.com) Informationen zu der eingesparten CO<sub>2</sub>-Menge und dem Projekt finden, das mit der Abgabe gefördert wird.

Das Engagement des Conrad Stein Verlags wurde im Rahmen des Projekts „Klimaneutraler Buchverlag“ mit dem Westenergie Klimaschutzpreis 2022 ausgezeichnet.

OutdoorHandbuch Band 221

ISBN 978-3-86686-775-8

1. Auflage 2023

Text und Fotos: Raffaele Nostitz

Karten: Manuela Dastig

Lektorat: Anna-Lena Ebner

Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 40 farbigen Abbildungen sowie 19 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:100.000, 18 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an [info@conrad-stein-verlag.de](mailto:info@conrad-stein-verlag.de) oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Aufstieg durch die Mavrada-Flanke, 4. Etappe

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
Der E4 und der Abschnitt Peloponnes	9
<b>Land und Leute</b>	<b>11</b>
Bevölkerung und Kultur	12
Geologie	13
Flora und Fauna	13
<b>Reise-Infos von A bis Z</b>	<b>16</b>
Anforderungen	17
An- und Abreise	17
Apps	19
Ausrüstung und Packliste	20
Diplomatische Vertretungen	22
Einreise und Zoll	22
Elektrizität	22
Essen und Trinken	23
Etappenübersicht und -aufteilung	25
Gehzeiten	27
Geld	27
Internet und Telefon	28
Karten	29
Medizinische Versorgung	31
Notruf	31
Post	32
Reisezeit	32
Übernachtungsmöglichkeiten	33
Updates	35
Verhaltensregeln	35
Verkehrsmittel unterwegs	37
Wandern mit Kind	38
Wandern mit Hund	38
Wegmarkierung und Wegzustand	39

Wetter	40
Zeit	40

## Etappenbeschreibung 41

1. Etappe: Diakopto – Kato Zachlorou	12,6 km	42
2. Etappe: Kato Zachlorou – Ano Lous	17,9 km	48
3. Etappe: Ano Lousi – Klitoria	19,9 km	53
4. Etappe: Klitoria – Dara ☆	24,4 km	58
5. Etappe: Dara – Vytina	18,8 km	63
6. Etappe: Vytina – Kardaras	16,4 km	68
7. Etappe: Kardaras – Tripoli	20,8 km	72
8. Etappe: Tripoli – Ano Doliana	21,1 km	78
9. Etappe: Ano Doliana – Karies	22,3 km	84
10. Etappe: Karies – Vresthena ☆	11,7 km	89
11. Etappe: Vresthena – Sparta	28,8 km	92
12. Etappe: Sparta – Anavriti	13,3 km	98
13. Etappe: Anavriti – Taygetos-Schutzhütte ☆	12,5 km	102
14. Etappe: Taygetos-Schutzhütte – Arna ☆	16,2 km	106
15. Etappe: Arna – Agios Nikolaos	15,6 km	110
16. Etappe: Agios Nikolaos – Gythio	29,7 km	114

## Kleiner Sprachführer 120

## Index 126

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.

# Reise-Infos von A bis Z

*Trampelpfad neben dem Gleisbett hinter Kato Zachlorou,  
2. Etappe*

---

## Anforderungen

---

Auf dem E4 Peloponnes sind gut 300 km mit jeweils 9.180 Hm im Auf- und Abstieg zu bewältigen. Dies stellt keine allzu große Herausforderung für geübte Wanderinnen und Wanderer dar. Gemäß dem Charakter einer Weitwanderung liegen auch keine Gipfel direkt auf der Route. Somit halten sich die Auf- und Abstiege in Grenzen. Ein Mindestmaß an körperlicher Fitness durch regelmäßiges Ausdauertraining ist jedoch unbedingt zu empfehlen.

Die größte Herausforderung auf der Peloponnes-Durchquerung ist sicherlich die Hitze, besonders in den frühen Nachmittagsstunden. Dies erfordert eine gewisse mentale Stärke sowie etwas Erfahrung im Umgang damit. Nutzen Sie alle Optionen, sich an Dorfbrunnen zu erfrischen und nicht nur genug Wasser zu trinken. Kühlen Sie auch den Körper dort, wo der Puls sitzt und wo große Hitze entsteht, mit Wasser: Stirn, Schläfen, Nacken, Unterarme, Handgelenke. Am angenehmsten zum Wandern sind die Vormittagsstunden und am späten Nachmittag lässt die Hitze auch bereits wieder spürbar nach. Essen Sie tagsüber auch am besten nur kleine Snacks und legen Sie die Hauptmahlzeit auf den Abend – wie es ja ohnehin beim Bergwandern üblich ist. Helle Kleidung, eine Sonnenmütze mit Schirm, Sonnenbrille und Sonnenschutzmittel mit sehr hohem UV-Schutzfaktor sind unverzichtbar. Tragen Sie außerdem Halbschuhe, damit der Hitzestau auch an den Füßen vermieden wird. Die zweitgrößte Herausforderung auf dieser Weitwanderung ist die Orientierung, da der E4 auf der Peloponnes abschnittsweise nur dürftig bis gar nicht oder sogar irreführend markiert ist. Hilfestellung wird in den  Etappen gegeben, aber verwenden Sie unbedingt zusätzlich GPS-Navigation.

---

## An- und Abreise

---

### Ab Deutschland

  Von der Anreise mit Auto aus Deutschland ist schon aufgrund der über 2.000 km Entfernung und der komplizierten Route mit teilweise schlechten Straßenverhältnissen abzuraten. Außerdem müssten Sie nach der Tour mit Bussen via Korinth zum Startpunkt zurück. Sollten Sie dies dennoch vorhaben, führt Sie die Autofahrt einmal komplett über den Balkan durch Ungarn, Serbien und Nordmazedonien und Sie erreichen Griechenland bei **Thessaloniki**. Auf die Peloponnes gelangen Sie über die spektakuläre Rio-Andirrio-Brücke bei **Patras**. Eine Alternative ist, von **Venedig** die Fähre nach Patras (ca. 32 h Fahrt) zu nehmen.

# Etappenbeschreibung

*Planitero, 3. Etappe*

# 1. Etappe: Diakopto – Kato Zachlorou

➡ 12,9 km, ⌚ 4 Std. 35 Min., ⬆️ 1.010 m, ⬇️ 404 m, ⬆️ 13-718 m

0,0 km	⬆️ 13 m	Diakopto	🚶🏠🍷🍷🍷🚰🚰🚰🚰🚰🚰
1,6 km	⬆️ 44 m	Nationalpark Michelmos- und Vouraikos-Schlucht	
5,2 km	⬆️ 122 m	Bahnhof Niamata	🚂
9,6 km	⬆️ 485 m	Bahnhof Triklia	🚂
11,1 km	⬆️ 565 m	Bahnhof Portes	🚂
12,9 km	⬆️ 605 m	Kato Zachlorou	🚶🏠🍷🍷🍷🚰🚰🚰🚰🚰🚰

*Die kurze Einstiegsetappe führt Sie entlang der historischen Zahnradbahn vom Bahnhof Diakopto am Golf von Korinth in das Dörfchen Kato Zachlorou. Sie steigen vom Meer die schöne und wilde Vouraikos-Schlucht hinauf. Dabei gehen Sie über weite Strecken auf der Bahntrasse.*

*Zu passierende Eisenbahnbrücke in der Vouraikos-Schlucht*



## Diakopto



-  **E4-Etap-Hotel Stavrianna Eco Natural Farm**, Stavros und Anna Petropouleas, Vouraikou, 2,5 km vom Bahnhof Diakopto, ☎ +30/26 91/04 19 66, 📞 +30/694/248 66 44, ✉ stavriannafarm@gmail.com, 🏠 ganzjährig, 🚗 Gäste können sich abholen lassen, Apartments mit Küche zur Selbstversorgung, 📺, @, Ü ab € 86
-  **Alkistis Hotel**, Filippopoulou, 500 m vom E4, fast am Strand, ☎ +30/26 91/04 36 50, 🌐 www.alkistis-hotel.gr, 🏠 ganzjährig, alle Zimmer mit Küche zur Selbstverpflegung, F € 7, @, 🏊 Pool, 🚰 Ü ab € 56
-  Es gibt im Ort weitere Hotels.
-  **Oyranoessa**, Hafen, direkt am Strand, 600 m vom E4, ☎ +30/26 91/04 38 48, 🌐 oyranoessa.webnode.gr, einfache Küche, schöne Terrasse mit Meerblick, 🕒 täglich 9:00-23:30
-  Es gibt im Ort weitere Restaurants.
-  Mehrmals täglich Zugverbindungen nach **Patra** sowie nach **Kiato**, von wo Direktanschlüsse nach **Athen** bestehen. Auf der historischen Strecke der Zahnradbahn **Diakopto – Kalavryta** verkehrt außerdem mehrmals täglich ein Zug. Somit können Sie die ersten 1,5 Etappen des E4 auch mit dem Zug zurücklegen. 🌐 www.hellenictrain.gr

Die kleine Ortschaft liegt sehr schön am Golf von Korinth und hat einen langen Strand. Es gibt ein gutes touristisches Angebot mit mehreren Unterkünften, Gastronomie und Geschäften sowie einen modernen Bahnhof. Die Züge der Strecke Patra – Athen halten unterirdisch, die historische Bahn nach Kalavryta oberirdisch. Sie befinden sich hier im Bezirk **Achaia** der Region **Westgriechenland**.

☹ Die erste Etappe sowie der erste Teil der zweiten Etappe führen größtenteils über ein Gleisbett mit vielen engen Felstunneln und wackligen, hohen Brücken über der Vouraikos-Schlucht. Die Lokführerinnen und -führer sind zwar auf Wanderinnen und Wanderer eingestellt, fahren nicht sehr schnell und geben sich mit lautem Hupen zu erkennen, aber wenn dieses Abenteuer nicht Ihre Sache ist, können Sie bis **Kalavryta** (👉 Seite 50) mit dem Zug fahren.

Am Bahnhof gehen Sie ohne Markierungen auf der südlich davon verlaufenden Straße nach Südosten bis zu einem Sperrschild. Nun gehen Sie nach rechts und gleich danach in einer Linkskurve um einen Parkplatz herum. Sie folgen der Straße bis zum Ende nach 250 m, rechter Hand vorbei am Zugdepot.

Sie gehen weiter rechts nach Süden und parallel zu den Gleisen. Diesem Weg folgen Sie aus dem Ort hinaus. Hier haben Sie bereits das Panorama der Vouraikos-Schlucht vor sich.

Nach weiteren 500 m überqueren Sie die Gleise bei der Schranke und gehen nach rechts, um der Straße auf der anderen Seite parallel zu den Gleisen zu folgen.

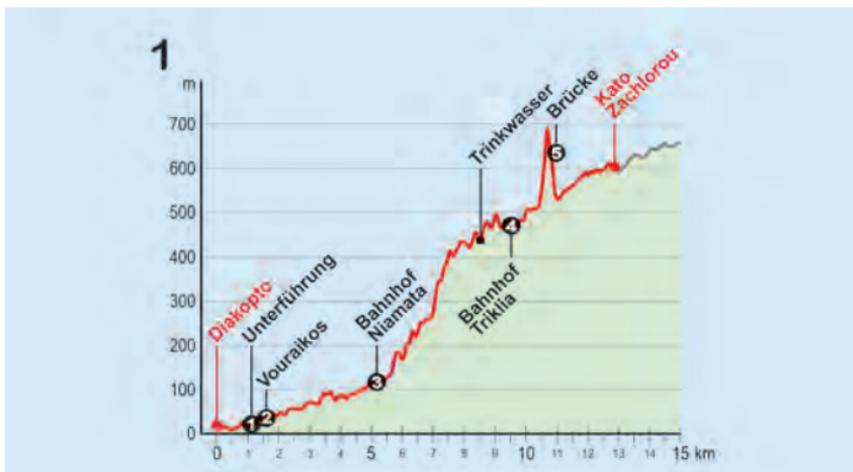
Durch eine Unterführung ❶ geht es unter der E65 entlang. Die Straße wird zu einem ungeteerten Fahrweg, der kurz darauf endet. Hier gelangen Sie in den **Nationalpark Michelmos- und Vouraikos-Schlucht**.

Sie überqueren die Gleise wieder und folgen dem Fahrweg auf der anderen Seite. Bald kommen Sie zu einer ummauerten Plantage in Hörweite des rauschenden Vouraikos ❷.

▲ Am stellenweise flachen Ufer gibt es Möglichkeiten zum (inoffiziellen!) Wildcampen.

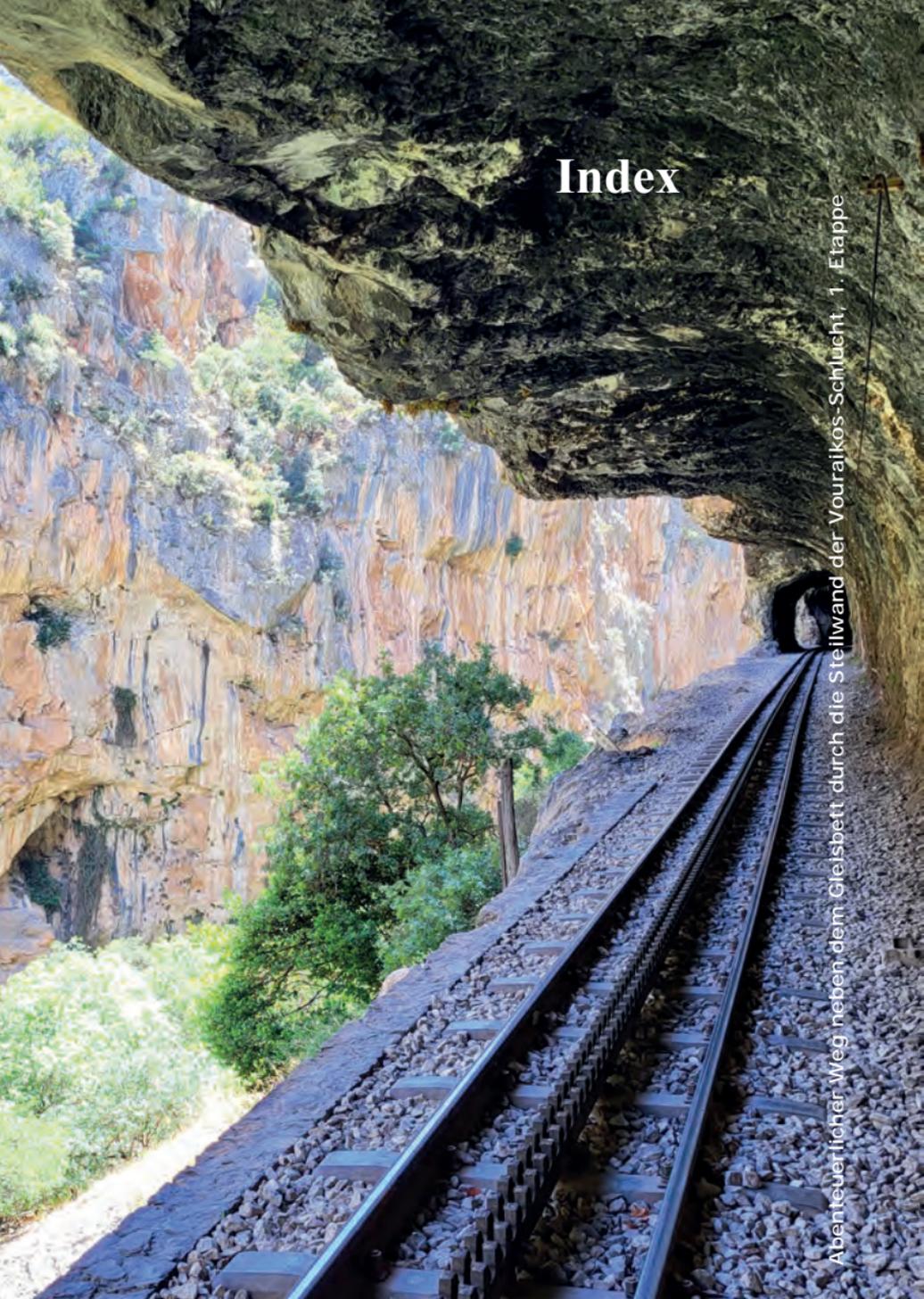
Der Fahrweg macht eine Rechtskurve. Da im folgenden Verlauf der Uferweg aber in weiten Teilen nicht instand gesetzt ist und sich in Geröll und Dickicht verliert, verlassen Sie ihn vor der Kurve und folgen ab hier den Trampelpfad direkt durch das Gleisbett.

Den Rest der Etappe geht es die im Verlauf immer beeindruckendere Schlucht größtenteils auf den Bahngleisen hinauf. Es gibt vereinzelte gelb-schwarze E4-Markierungen.



# Index

Abenteuerlicher Weg neben dem Gleisbett durch die Steilwand der Vouraikos-Schlucht, 1. Etappe



**A/B**

Abreise	17
Agia Irini	98
Agios Nikolaos	56, 113
Agios Petros	86
Agios Sostis	80
Agios Vasilios	116
Anavriti	101
Anforderungen	17
Anina-Gipfel	108
Ano Doliana	83
Ano Lousi	52
Anreise	17
Apps	19
Armbounas	54, 56
Arna	109
Aroanios-Quellen	56
Ausrüstung	20
Avorna-Quelle	112
Bevölkerung	12
Bosineika	112

**C/D**

Chelmos	54
Dara	62
Diakopto	43
Diplomatische Vertretungen	22

**E/F**

Einreise	22
Elektrizität	22
Essen	23
Etappenübersicht	25
Fauna	13
Flora	13
Fonemeni	87

**G**

Gehzeiten	27
Geld	27
Geologie	13
Gythio	117

**I/K**

Internet	28
Itia-Quelle	107
Kalavryta	43, 50
Kamenitsa	64
Kanellakia-Quelle	104
Kapsia	74
Kardaras	72
Karies	87
Karten	29
Kastania	112
Kato Lousi	53
Kato Zachlorou	47
Kerpini	50
Kladas	96
Klitoria	57
Kokinorachi	96
Krini	115
Krinofita	60

**L**

Ladonas-Quelle	61
Lagada-Schlucht	100
Lakes Rouchi	69
Lakomata-Quelle	104
Lakonien	88
Likouria	61

**M**

Mavrada-Flanke	60
Mavrovouni	112

Medizinische Versorgung	31	Theologos	95
Megali Tourla	86, 87	Triklia	46
Menalo Ski Resort	70	Trinken	23
Mystras	98	Tripoli	77
		Tsagakaki	105
<b>N</b>		<b>U</b>	
Nationalpark Michelmos	44	Übernachtungsmöglichkeiten	33
Niamata	46	Updates	35
Nimfasia	66		
Notruf	31	<b>V</b>	
<b>P</b>		Varvara-Quelle	105
Packliste	20	Vasiliki-Wald	108
Paleologio	98	Verhaltensregeln	35
Palioailias-Gipfels	86	Verkehrsmittel	37
Paliokastro	110	Vouraikos-Schlucht	44
Pangrati	61	Vresthena	91
Parnon-Gebirges	86	Vytina	67
Parori	100	<b>W</b>	
Pentavli-Quelle	107	Wandern mit Hund	38
Perithori	76	Wandern mit Kind	38
Planitero	56	Wegmarkierung	39
Platanitsa-Quelle	103	Wegzustand	39
Platanos	116	Wetter	40
Platis-Potamos-Tal	116	<b>Z</b>	
Profitis Ilias	105	Zeit	40
Psili Vrysi	82	Zoll	22
<b>R/S</b>			
Reisezeit	32		
Sparta	96		
Spartia	109		
Stadio	81		
<b>T</b>			
Taygetos-Gebirges	97		
Telefon	28		



- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole
- ▷ 19 farbige Kartenskizzen im Maßstab 1:100.000
- ▷ 18 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier

- ▷ Reise-Infos von A bis Z
- ▷ Land und Leute
- ▷ Ausführliche Beschreibung der ca. 300 km langen Peloponnes-Durchquerung auf einem Teilstück des E4 von Diakopto nach Gythio
- ▷ Kleiner Sprachführer
- ▷ Ausführlicher Index



ClimatePartner.com/52106-2210-9002



1. Auflage 2023  
 OutdoorHandbuch Band 22 I  
 ISBN 978-3-86686-775-8  
 € 12,90 [D]



9 783866 867758