

OUTDOOR

Wanderführer

Berend Wolffenbuttel, Wolfgang Barelds
und Jonas Bublak



E4 Kreta

Lefka Ori und Lasithi



GPS-Tracks
zum
Download

A photograph of a sunrise over the sea. The sun is a bright yellow circle on the horizon, with a shimmering reflection on the water. The sky is a gradient of orange and yellow. The water is dark blue with small ripples.

**Land und Leute
Der E4**

Reise-Infos von A bis Z

**Erster Teil: Entlang Kretas Südwestküste
und durch die Lefka Ori (Weiße Berge)**

**Zweiter Teil: Durch die Präfektur Lasithi
zum östlichen Ende der Insel nach Kato Zakros**

Index



Kurz vor Ende des schattenlosen Pfades oberhalb des Marmara-Strandes (Etappe 1.3) (j/b)

Band 88

OutdoorHandbuch

Berend Wolffenbittel,
Wolfgang Barelds und Jonas Bublak

E4 Kreta Lefka Ori und Lasithi



E4 Kreta Lefka Ori und Lasithi

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt von der:



Conrad Stein Verlag GmbH

Am Markt 22, 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.



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/1095126031002

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 CO₂-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 Informationen zu der eingesparten CO₂-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 88

ISBN 978-3-86686-862-5 4., überarbeitete Auflage 2026

Text und Fotos: Berend Wolffenbuttel (bw), Wolfgang Barelds (wb) und Jonas Bublak (jb)

Lektorat: Anna Ebner

Karten und Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 48 farbigen Abbildungen sowie 31 farbigen Karten im Maßstab 1:75.000, 16 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 Autoren – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autoren und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an 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: Am Morgen hinter Agia Roumeli (Etappe 1.3) (jb)

Inhalt

Vorwort	8
Land und Leute	9
Geschichte	10
Geografie	12
Geologie	12
Die Kreter	13
Fauna	13
Flora	14
Der E4	16
Europäische Fernwanderwege	17
Der E4 auf Kreta	17
Reise-Infos von A bis Z	21
An- und Abreise	22
Ausrüstung	24
Geld	28
Gesundheit/Notfälle	28
GPS und Kartenmaterial	29
Hunde	31
Klima und beste Reisezeit	31
Literatur und Links	33
Markierungen	34
Pauschalangebote und geführte Wanderungen	35
Postanschriften und Adressen	35
Radfahren: Mit dem Mountainbike auf dem E4	35
Sprache, Schrift und Schreibweise	36
Smartphone, Telefon und Apps	37
Tageswanderungen und verkürzte Touren	38
Trinkgeld	40
Übernachten	40
Updates	42
Verkehrsmittel auf Kreta	42

Versorgungsmöglichkeiten	44
Wasserversorgung	45
Zeit	46

Erster Teil: Entlang Kretas Südwestküste und durch die Lefka Ori (Weiße Berge) 47

Start in Elafonisi (Voretappe Elafonisi – Paleochora)	18,8 km	50
Etappe 1: Paleochora – Sougia	14,0 km	56
Etappe 2: Sougia – Agia Roumeli	18,8 km	60
Etappe 3: Agia Roumeli – Loutro	14,3 km	66
Etappe 4: Loutro – Chora Sfakion	6,8 km	72
Etappe 5: Chora Sfakion – Am(m)oudari	15,9 km	76
Etappe 6: Am(m)oudari – Katsiveli-Refuge	18,9 km	83
Etappe 7: Katsiveli-Refuge – Kallergi-Refuge	13,2 km	88
Etappe 8: Kallergi-Refuge – Sougia	22,1 km	94

Zweiter Teil: Durch die Präfektur Lasithi zum östlichen Ende der Insel nach Kato Zakros 103

Etappe 1: Kastelli – Agios Georgios	21,5 km	106
Etappe 2: Agios Georgios – Selakano	15,8 km	113
Etappe 3: Selakano – Prina	21,2 km	121
Etappe 4: Prina – Monastiraki	22,6 km	125
Etappe 5: Monastiraki – Chrisopigi	21,9 km	131
Etappe 6: Chrisopigi – Chandras	23,3 km	138
Etappe 7: Chandras – Kato Zakros	22,3 km	143

Index 156

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofile** 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












Übernachtung im Zelt bei Agia Paraskevi (Etappe 2.7) (jb)




An- und Abreise

Mit dem Flugzeug


Am einfachsten und preiswertesten gestaltet sich die Anreise mit dem Flugzeug. Die touristische Beliebtheit der Insel hat zur Folge, dass zahlreiche Billigfluggesellschaften Direktflüge zu günstigen Konditionen nach Chania oder Iraklio anbieten. In der Regel beginnt die Saison im April, einzelne Gesellschaften starten jedoch bereits ab Ende März Richtung Kreta. Ende Oktober endet die Saison und somit auch das Direktflugangebot.

Da die Ziele der Fluggesellschaften und auch die Zeiten ständigem Wandel unterliegen, ist es nicht möglich, zuverlässige Empfehlungen zu geben. Nutzen Sie neben den üblichen Flugvergleichsportalen (z. B.  www.flug.ideal.de oder  www.swoodo.com) auch die Websites der Airlines, um sich zu informieren. Folgende Fluggesellschaften bieten Direktflüge aus zahlreichen deutschen Städten an (Stand: Dezember 2025):

-  www.easyjet.com
-  www.eurowings.com
-  www.norwegian.com
-  www.ryanair.com
-  www.condor.com
-  www.corendonairlines.com
-  www.tui.com/flug

 Je nach Wohnort in Deutschland lohnt es sich auch, einen Blick auf das Flugangebot von benachbarten Ländern zu werfen, etwa den Niederlanden ( transavia.com) oder Polen ( wizzair.com).

Wer in der Nebensaison reist, muss auf Billigflugangebote verzichten und auf Linienflieger zurückgreifen. Kreta wird auch im Winter von den griechischen Fluggesellschaften **Aegean** und Sky Express angesteuert.


-  de.aegeanair.com
-  skyexpress.gr


Die Tarife sind sehr unterschiedlich und eine Kombination mehrerer Fluggesellschaften kann sich lohnen. Auch eine Kombination aus Flug bis und Fährreise ab Athen ist empfehlenswert, denn Athen wird ganzjährig von zahlreichen Billigfluggesellschaften angefliegen.

Erster Teil: Entlang Kretas Südwestküste und durch die Lefka Ori (Weiße Berge)



Unterhalb des Melintaou (Etappe 1.7) (jb)

 Sougia Taxi Meletis, ☎ 00 30/694/085 98 60, ✉ meletistaxisougia@gmail.com, www.sougia-taxi-meletis.gr

 Die Fähre verlässt Sougia in der Hauptsaison jeden Morgen Richtung Agia Roumeli und kehrt am Abend Richtung Paleochora. Außerdem ist zweimal wöchentlich eine Anbindung zur Insel Gavdos möglich. www.anendyk.gr



In der Wanderhauptsaison im September ist quasi jedes Bett in Sougia belegt, daher sollten Sie für diesen Zeitraum auf jeden Fall im Voraus buchen!


Nicht wenige Kretafans favorisieren das ruhige Sougia. Hier gibt es keine spektakuläre Schlucht wie in Agia Roumeli und der Ort eignet sich auch nicht als Postkartenmotiv wie Loutro, doch gerade das macht wohl den Charme dieses Ortes aus. Besonders beliebt ist diese stressfreie Oase auch unter Campern, die am langen Sandstrand hausen.

Etappe 2: Sougia – Agia Roumeli

↔ 18,8 km, ⌚ 10 Std., ↑ 1.400 m, ↓ 1.400 m, ⚡ 0-509 m

0,0 km	↑ 0 m	Sougia 
6,7 km	↑ 230 m	Voukilasi-Quelle 
7,1 km	↑ 290 m	venezianische Burgruine  Zuweg Profitis Ilias  (hier )
8,3 km	↑ 0 m	Mündung Tripiti-Schlucht (Kap Tripiti) 
9,1 km	↑ 0 m	Sedoni-Strand  (👉 evtl. beim Imker)
13,0 km	↑ 0 m	Domata-Strand 
18,8 km	↑ 0 m	Agia Roumeli 

Nicht ohne Grund wird der Streckenabschnitt zwischen Sougia und Agia Roumeli gern als „Königsetappe“ der Küstenvariante bezeichnet. Anspruchsvolles Terrain und zahlreiche An- und Abstiege fordern Zeit, sodass Sie entsprechend früh starten sollten. Zweifellos ist diese Etappe eine der abwechslungsreichsten, wildesten und schönsten des gesamten E4.

 Wanderer mit Zelt (bei gutem Wetter reichen Isomatte und Schlafsack) sind auf dieser Strecke im Vorteil, da die Bewältigung der Strecke an einem Tag konditionell äußerst anspruchsvoll ist und Sie zudem unter einen gewissen Zeitdruck setzt.



Die Wasserversorgung entlang des Weges ist unsicher. Wenn Sie ohne Wasserfilter reisen, sollten Sie bereits ab Sougia eine Tages- oder sogar Zweitagesdosis mitführen.



Im Notfall können Sie sich unterwegs mit dem Schiff abholen lassen, und zwar wie folgt:

- ◆ am Kap Tripti (km 8,3): Sougia Cruises Vasilis Paterakis, ☎ 00 30/693/407 86 84, www.sougiacruises.gr
- ◆ am Domata-Strand (km 13,3), nur bei ruhiger See!: Taxiboot Ilias in Agia Roumeli, ☎ 00 30/693/868 47 31 (näher, daher günstiger), alternativ Sougia Cruises von Vasilis Paterakis, s. o.

Wandern Sie am östlichen Ende von Sougia noch weiter bis zum ▲ „Camperstrand“, wo sich ein blaues E4-Schild befindet, das nach links weist. Die

sandige Piste wird 100 m weiter hinter einem Eigenheim auf einen Pfad nach rechts verlassen. Dieser bringt Sie hinauf zur Schotterpiste, die Sie in **Serpentinen** ebenso aufwärtsführt und schließlich bei einem kleinen Plateau ❶ (km 1,6) von einer Eisenkette abgesperrt wird. Hier müssen Sie den Markierungen hinab folgen, die den Pfad parallel zum Meer durch steinigtes Gelände weisen. Bald führt der Pfad in Serpentine hinab zur Mündung der kleinen **Keratidias-Schlucht**, hinter der Sie nach kurzer Zeit die direkt am Meer gelegene **☩ Kapelle Agios Antonios** ❷ erblicken können. Oberhalb von dieser führt der Weg schließlich hinauf zum Sattel des **Kap Tripiti** und passiert zuvor die kleine **💧 Voukilasi-Quelle** (in trockenen Jahren teils schon Ende Mai versiegt). Auf dem Sattel befindet sich eine venezianische **🏰 Burgruine** ❸ (km 7,1; hier **⚠**).

☞ Der Zubringerweg zur idyllischen **☩ Kapelle Profitis Ilias** lohnt sich aufgrund der **🏞** Aussicht sowie der dort befindlichen **💧 Zisterne**, in der Regenwasser gesammelt wird (Wasser von guter Qualität). Für den Hin- und Rückweg benötigen Sie eine knappe Stunde.

*Unterhalb der Tripiti-Schlucht
kann man bei rauer See schon mal nass werden (jb)*





Vor der Burgruine geht es in Serpentina (teils über Geröllfelder) steil hinab, bis Sie schließlich die Mündung der **Tripiti-Schlucht** erreichen und zum Meer (🚤 Sougia Cruises, 👉 oben) und zur 🏪 Kapelle **Agios Nikolaos** 📍 (km 8,3; hier ▲) gelangen. Direkt gegenüber der Kapelle befindet sich eine eingezäunte 💧 geschlossene Zisterne (Wasser von guter Qualität).

Der nun folgende „Weg“ zum Sedoni-Strand führt über die teils großen Steine direkt am Meer entlang.



Bei hohem Wellengang wird man hier eventuell nass bzw. der Weg ist sogar unpassierbar.

Schließlich erreichen Sie den 🌊 **Sedoni-Strand** 📍 (km 9,1), wo wenige Häuser stehen. In der Regel ist hier der Imker anwesend und Sie können nach 💧 Wasser aus der Regenauffangananlage fragen. Möglichkeiten zum ▲ Zelten bestehen am groben Steinstrand nicht. Lediglich eine zementierte Fläche unter einer Aleppo-Kiefer bietet sich als kleine Stellfläche an.

Folgen Sie zunächst dem Schotterweg, der oberhalb des Strandes entlangführt, und verlassen Sie diesen etwa 300 m weiter zugunsten eines Wanderpfades. Nun verläuft der Weg stetig in Meeresnähe, teils entlang der Felskante, teils kaum wahrnehmbar durch Macchia, und quert dabei mehrere Ziegengatter. Der Pfad ist jedoch ausreichend mit E4-Stangen markiert. Halten Sie an diesen Markierungen stets nach der nächsten Ausschau, um sich nicht zu verlaufen.

Etwas abseits des Pfades, ca. 1,5 km nach dem Sedoni-Strand, befindet sich eine 💧 Süßwasserquelle 📍 (km 10,6; N 35°14.071' E 023°53.708'). Achten Sie, um diese zu finden, auf einen auffälligen, dicken Pinienstamm mit E4-

Index





Frühjahrssturm an Kretas Westküste (jb)

A		Chora Sfakion	74
Achlada-Tal	100	Chrisopigi	137
Afendis Stavromenos	133	D	
Afentis Christos	118	Dafni	138
Agia Anna	132	Dikti-Gipfel	119
Agia Ekaterini	100	Domata-Strand	64
Agia Paraskevi	145	E	
Agia Pnevma	118	Elafonisi	51
Agia Roumeli	65	Etia	141
Agios Antonios	62	Europäische Fernwanderwege	17
Agios Georgios	108, 109, 112, 147	F	
Agios Ioannis	68, 126	Fauna	13
Agios Nikolaos	63, 124	Finikas	71
Agios Pavlos	66, 78	Flora	14
Agios-Kyriakos-Bucht	59	G	
Akrotiri	87	Geld	28
Am(m)oudari	82	Geografie	12
Andrómyloi	140	Geologie	12
Anforderung	48, 104	Gewürzkräuter	15
Anidri-Schlucht	57	Gigilos	98
Aradena	70	Gigilos-Pass	98
Aradena-Schlucht	70	Glyka-Nera-Strand	73
Asfedami-Schäferhütte	119	GPS	29
Askifou-Hochebene	82	H/I	
Askyfiotikos Soros	87	Hunde	31
Avarsami-Quelle	118, 119	Iligias-Schlucht	74
B		Imbros	80
Baden	49, 105	Imbros-Schlucht	80
Bergrettung	29	K	
Bienen	13, 119	Kallergi-Refuge	90
C		Kanaki Roussia	87
Campingplätze	41		
Cha-Schlucht	128, 132		
Chandras	142		
Chochlakies	153		

Kap Flomes	57	M	
Kap Krios	52	Madara	118
Kap Moures	71	Markierungen	34, 49, 105
Kap Pounta	73	Marmara-Strand	69
Kapelle der zwölf Apostel	77	Mavri	90
Kartenmaterial	29, 49, 106	Melintaou	89
Kastelli	106	Meseleri	126
Katharo-Hochebene	114	Metochi Asari	128
Kato Metochi	110	Monastiraki	130
Kato Zakros	152	Mountainbike	35
Katsiveli-Refuge	88		
Katsiveli-Tal	89	N	
Kedrodasos-Strand	52	Niato-Hochebene	86
Keratidas-Schlucht	62	Notrufe	29
Kladou-Schlucht	64		
Klima	31	O	
Klisidia-Schäferhütte	89	Omalos	93
Kocher	25	Omalos-Hochebene	98
Komitades	80	Orino	134
Koundoura	53		
Koustogerako	101	P	
Koutala	86	Pachia Amos	128, 130
Kreter	13	Paleochora	54
Krios-Strand	52	Panagia	58
		Panagia Vriomeni	126
L		Papagiannades	141
Lagkou-Quelle	87	Pelekita-Höhle	153
Lasinthos Eco Park	115	Petres	82
Lasithi-Hochebene	110	Pirou-Schäferhütte	89
Lasithi-Region	8, 19	Poria	90
Lefka Ori	8, 18, 47	Präfektur Lasithi	109
Limnakaro-Plateau	118	Prina	125
Linoseli-Quelle	98	Profitis Ilias	62
Lissos	58	Psari	90
Livadha-Schäferhütten	87	Psychro	111
Loutro	71		
Lykos	70		

R			
Reisezeit	31	Timios Stavros	73, 108, 125
Rousoxyla	124	To Provarma	133
Rucksack	24	Tripiti-Schlucht	63, 99
S		U/V	
Samaria-Schlucht	65, 97	Übernachten	40, 48, 104
Schlucht der Toten	150	Vasiliki	128
Sedoni-Strand	63	Verpflegung	49, 105
Selakano	121	Voila	142
Selakano-Quelle	120	Vori	140
Selakano-Wald	119	Voukilasi-Quelle	62
Seli-Pass	118	W	
Sfakiano-Schlucht	77	Wanderschuhe	24
Sideroportí-Pass	87	Wasserfilter	27
Skalia	146, 147	Wasserversorgung	48, 105
Skalia-Quelle	147	Weißer Berge	8
Sougia	59, 101	Wildziege	13
Spathi	119	X/Z	
Stavrochori	136	Xyloskalo	96
Strifhomadi	99	Zakros	148
Südwestküste	47	Zakros-Quelle	148
T		Zelt	25
Tavri-Refuge	85	Zeus-Höhle	112
Thripti	133	Zikaden	13
Thripti-Massiv	128	Ziros	145
Tichos	108	Zisternen	46

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag



- ▷ Die zwei schönsten Abschnitte des E4 auf Kreta: Lefka Ori (124 km) und Lasithi (149 km)
- ▷ 15 Etappen in Kretas eindrucksvollsten Landschaften
- ▷ Küstenpfade, hohe Berge, spektakuläre Schluchten und einsame Strände
- ▷ Ausführliche Infos zu Unterkünften, zum Zelten und zur Wasserversorgung
- ▷ Viele Alternativen und Abkürzungen
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Einprägsame Symbole zur leichten Orientierung
- ▷ 31 farbige Karten im Maßstab 1:75.000
- ▷ 16 farbige Höhenprofile
- ▷ 1 farbige, ausklappbare Übersichtskarte



4., überarbeitete Auflage 2026
 OutdoorHandbuch Band 88
 ISBN 978-3-86686-862-5
 € 16,00 [D]

