

OUTDOOR

Wanderführer

Berend Wolffenbittel, Wolfgang Barelds
und Jonas Bublak

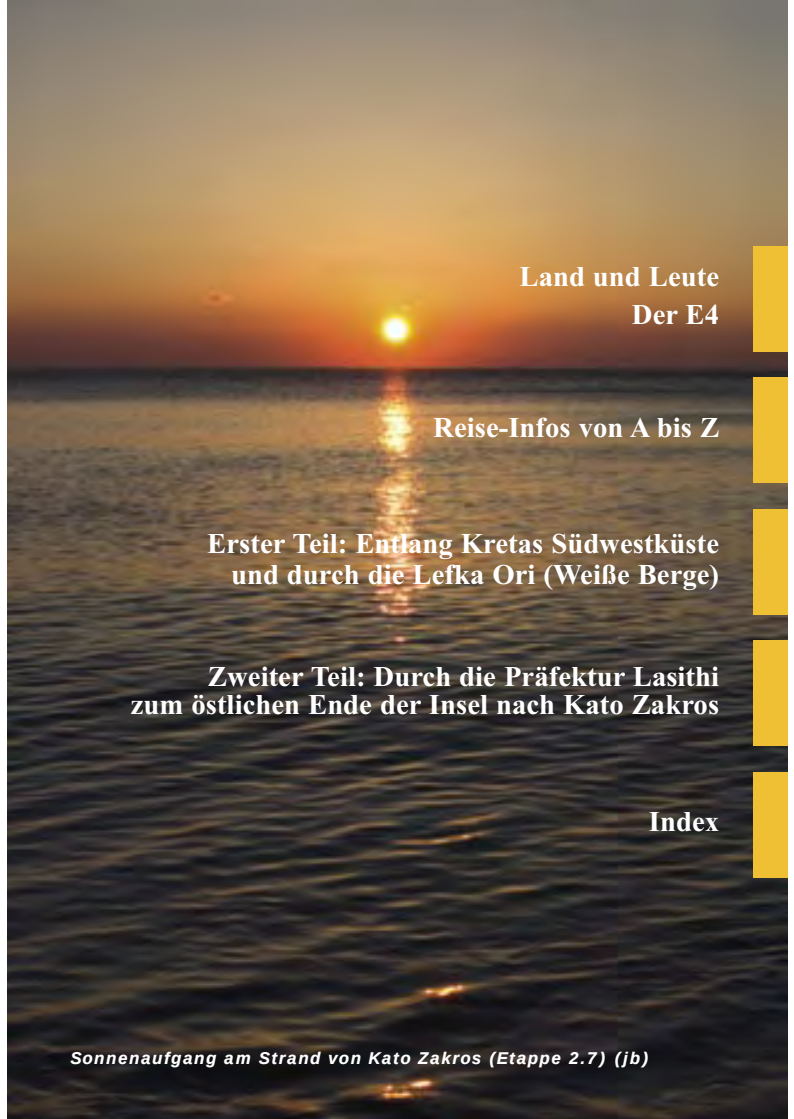


E4 Kreta

Lefka Ori und Lasithi



GPS-Tracks
zum
Download



**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

Sonnenaufgang am Strand von Kato Zakros (Etappe 2.7) (jb)



Kurz vor Ende des schattenlosen Pfades oberhalb des Marmara-Strandes (Etappe 1.3) (jb)

The background of the cover is a photograph of a coastal landscape. In the foreground, there is a rocky, sloping hillside covered with sparse, dry vegetation and small shrubs. The middle ground shows a calm, deep blue sea extending to the horizon. In the distance, a small, dark island or headland is visible. The sky is a clear, light blue with a few wispy clouds near the horizon.

Band 88

OutdoorHandbuch

Berend Wolffenbittel,
Wolfgang Barelds und Jonas Bublak

E4 Kreta Lefka Ori und Lasithi

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 angeflogen.

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

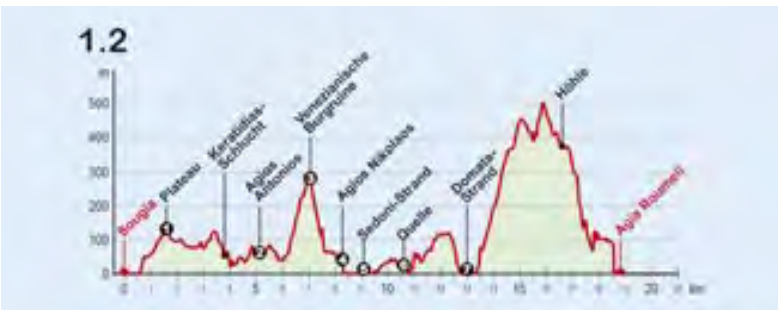
➡ 18,8 km, ⌚ 10 Std., ⬆ 1.400 m, ⬇ 1.400 m, ⬆ 0-509 m

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 **Keratidas-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** ④ (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 spektakulär 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** ⑤ (km 9,1), wo wenige Häuser stehen. In der Regel ist hier der Imker anwesend und Sie können nach 💧 Wasser aus der Regenauffanganlage 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 ⑥ (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

Achlada-Tal	100
Afendis Stavromenos	133
Afentis Christos	118
Agia Anna	132
Agia Ekaterini	100
Agia Paraskevi	145
Agia Pnevma	118
Agia Roumeli	65
Agios Antonios	62
Agios Georgios	108, 109, 112, 147
Agios Ioannis	68, 126
Agios Nikolaos	63, 124
Agios Pavlos	66, 78
Agios-Kyriakos-Bucht	59
Akrotiri	87
Am(m)oudari	82
Andrómyloi	140
Anforderung	48, 104
Anidri-Schlucht	57
Aradena	70
Aradena-Schlucht	70
Asfedami-Schäferhütte	119
Askifou-Hochebene	82
Askylotikos Soros	87
Avarsami-Quelle	118, 119

B

Baden	49, 105
Bergrettung	29
Bienen	13, 119

C

Campingplätze	41
Cha-Schlucht	128, 132
Chandras	142
Chochlakies	153

Chora Sfakion	74
Chrisopigi	137

D

Dafni	138
Dikti-Gipfel	119
Domata-Strand	64

E

Elafonisi	51
Etia	141
Europäische Fernwanderwege	17

F

Fauna	13
Finikas	71
Flora	14

G

Geld	28
Geografie	12
Geologie	12
Gewürzkräuter	15
Gigilos	98
Gigilos-Pass	98
Glyka-Nera-Strand	73
GPS	29

H/I

Hunde	31
Iligias-Schlucht	74
Imbros	80
Imbros-Schlucht	80

K

Kallergi-Refuge	90
Kanaki Roussia	87

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
		Papagiannades	141
L		Pelekita-Höhle	153
Lagkou-Quelle	87	Petres	82
Lasinthos Eco Park	115	Pirou-Schäferhütte	89
Lasithi-Hochebene	110	Poria	90
Lasithi-Region	8, 19	Präfektur Lasithi	109
Lefka Ori	8, 18, 47	Prina	125
Limnakaro-Plateau	118	Profitis Ilias	62
Linoseli-Quelle	98	Psari	90
Lissos	58	Psychro	111
Livadha-Schäferhütten	87		
Loutro	71		
Lykos	70		

R

Reisezeit	31
Rousoxyla	124
Rucksack	24

S

Samaria-Schlucht	65, 97
Schlucht der Toten	150
Sedoni-Strand	63
Selakano	121
Selakano-Quelle	120
Selakano-Wald	119
Seli-Pass	118
Sfakiano-Schlucht	77
Sideroportí-Pass	87
Skalia	146, 147
Skalia-Quelle	147
Sougia	59, 101
Spathi	119
Stavrochori	136
Strifhomadi	99
Südwestküste	47

T

Tavri-Refuge	85
Thripti	133
Thripti-Massiv	128
Tichos	108

Timios Stavros	73, 108, 125
To Provarma	133
Tripiti-Schlucht	63, 99

U/V

Übernachten	40, 48, 104
Vasiliki	128
Verpflegung	49, 105
Voila	142
Vori	140
Voukilasi-Quelle	62

W

Wanderschuhe	24
Wasserfilter	27
Wasserversorgung	48, 105
Weißer Berge	8
Wildziege	13

X/Z

Xyloskalo	96
Zakros	148
Zakros-Quelle	148
Zelt	25
Zeus-Höhle	112
Zikaden	13
Ziros	145
Zisternen	46

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag