

# Kreta / Griechenland



## Kreta mit allen Sinnen genießen



### Standort-Wanderreise mit Yoga in Griechenland

15 Tage (ohne Anreise)

☀️ *Genussvolles Wandern in der archaischen Bergwelt Südkretas*

☀️ *Traditionelle Bergdörfer, tiefe Schluchten und einsame Strände*

☀️ *Unterkunft mit Blick aufs Meer und Entspannung durch Yoga*

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

13.04. - 27.04.2024	2.095 €
19.10. - 02.11.2024	2.140 €
03.05. - 17.05.2025	Preis folgt, Vormerkung möglich 0 €
18.10. - 01.11.2025	Preis folgt, Vormerkung möglich 0 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 280 €

Zimmer im 1. Stock mit umfassendem Rundum-Meerblick:  
Aufpreis 84 €

**Hinweis:** Bei Buchung eines halben Doppelzimmers wird der halbe Einzelzimmer-Zuschlag berechnet, wenn kein/e passende/r Zimmerpartner/in gefunden wird (bei Buchung bis 4 Wochen vor Reisebeginn)

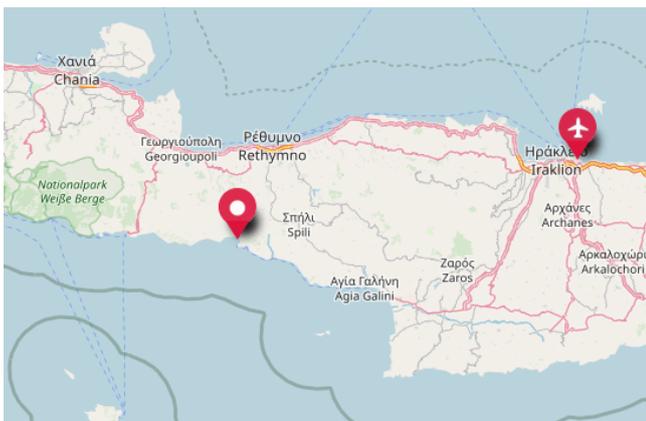
**Hinweis:** Die Reise kann auch als einwöchige Variante der ersten oder zweiten Reiseweche gebucht werden (Preis auf Anfrage)

**Gruppengröße: 6-16 Personen**

**Anforderung an die Kondition: Mittel**

#### Im Reisepreis enthalten

- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC im Hotel Souda Mare (oder in benachbarter gleichwertiger Unterkunft) in der Bucht von Plakias an der Südküste von Kreta
- 14x reichhaltiges Frühstücksbuffet mit kretischen Produkten
- 8x mehrgängiges vegetarisches Abendessen im Hotel aus frischen, regionalen Produkten
- 2x Mittag- oder Abendessen unterwegs in Tavernen mit lokalen Spezialitäten
- Sammeltransfers Flughafen Heraklion - Unterkunftsort Plakias und zurück
- Ausflugs- und Wanderprogramm mit Transferfahrten und Boot wie beschrieben
- Eintritt Imbros-Schlucht
- Deutschsprachige Wanderreiseleitung Christian Geith und Susanne Bousset
- Teilnahme an 6-8 Stunden Yoga pro Woche mit Susanne Bousset für Neulinge und Fortgeschrittene (fließendes Hatha Yoga)



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

*Während die Morgensonne uns bereits die erste Wärme schenkt, wandern wir in den Weißen Bergen (Lefka Ori) auf Maultierpfaden über eine abgelegene Hochebene und dann hinab in eine tiefe Schlucht. Wir erreichen ein verlassenes Dorf mit einer uralten byzantinischen Kirche. Schließlich steigen wir einen eindrucksvollen Zickzackweg hinab ans Meer. Die imposante Bergwelt im Süden Kretas bietet viele eindrucksvolle Wandererlebnisse: tiefe Schluchten, weite Blicke über das türkisfarbene Meer, knorrige Olivenbäume, urige Dörfer und einladende Tavernen. Die fast tägliche Möglichkeit zum Yoga rundet diese abwechslungsreiche Wanderreise ab.*

-CO2-Kompensationsbeitrag der Fluganreise mit Atmosfair

## Reisebeschreibung

Im Süden Kretas verläuft der Gebirgszug der Weißen Berge (Lefka Ori) bis ans Meer und überragt die Strände der Küste wie in der großen Bucht von Plakias. Atemberaubend ist der Blick auf die Plakias-Bucht bei der Anfahrt aus dem Norden: sie erstreckt sich tief unten zwischen weit ins Meer ragenden felsigen Landzungen und im blauen Dunst sind ein paar vorgelagerte Inselchen zu erahnen.

Von unserem Standort direkt am Meer lässt sich gut wandern und durch die schönen Strände vor der Haustür ist Entspannung vorprogrammiert. Auf alten Pfaden gelangen wir zu ursprünglichen Bergdörfern, kargen Schluchten und an die malerische Küste mit einladenden Sand- und Kiesstränden. Uralte knorrige Bäume, leuchtender Oleander, prachtvolle Blumen, duftende Kräuter, imposante Felsformationen und die herrlichen Blicke über die Weiten des Lybischen Meeres lassen uns immer wieder innehalten und staunen.

Nach den leichten bis mittelschweren Wanderungen bleibt genügend Zeit zum Schwimmen im klaren, türkisfarbenen Meer und zum Ausruhen am Strand. Immer wieder gibt es Gelegenheit, Wissenswertes über die Region zu erfahren. Der Reiseleiter Christian weiß viel zu berichten über griechische Traditionen, den kretischen Freiheitskampf, Wild- und Heilkräuter der Insel, traditionelles Leben und Alltag, aber auch Märchen und Mythen Griechenlands kommen nicht zu kurz.

Mit Yoga starten wir in den Tag oder genießen den Ausklang des Tages. Yoga-Lehrerin Susanne bietet an allen Programmtagen fließendes Hatha Yoga für Neulinge und Fortgeschrittene an (6 bis 8 Stunden Yoga pro Woche). So bewegt und inspiriert uns diese erlebnisreiche Reise innerlich wie äußerlich.

### Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

#### 1. Tag: Anreise nach Kreta und Transferfahrt nach Plakias

Individueller Flug von Deutschland nach Heraklion (nicht im Reisepreis enthalten), Sammeltransfers (ca. 2 Std.) vom Flughafen Heraklion zum Hotel in Plakias. Begrüßungs-Abendessen mit vegetarischen Spezialitäten.

#### 2. Tag: Leichter Wanderauftakt am Hausberg Timeos Stavros

Nach einer kurzen Fahrt ins nahe gelegene Dorf Lefkogia geht es auf einem alten Pilgerweg hinauf zur Gipfelkapelle Timeos Stavros. Hier bietet sich ein wunderbarer Rundblick auf unsere Urlaubsregion.

Am Abend gesellige Runde mit Märchen, Mythen und Fakten zu Kreta und Griechenland.

(Wanderung ca. 2 Std., ca. 6 km, ca. 250 HM (Höhenmeter) auf- und abwärts)

#### 3. Tag: Wildkräuter im Bergdorf Kallikratis & Erkundung von Argiroupolis

Inmitten einer kargen Ebene erhebt sich vor gewaltigen Felsmassiven die Festung von Frangokastello. Schon die Fahrt entlang der Südküste bis dahin ist landschaftlich sehr reizvoll. Durch die Kallikratis-Schlucht erklimmen wir das Dorf Kallikratis auf der Hochebene. Beim Besuch eines Kräuterladens erfahren wir, welche Heil- und Gewürzkräuter hier gesammelt werden und haben die Möglichkeit zu einem Mittagsimbiss. Auf der Rückfahrt besuchen wir Argiroupolis, das schon in der Antike besiedelt war und so manche Überraschung birgt. (Wanderung ca. 3 Std, ca. 8 km, ca. 550 HM aufwärts)

#### 4. Tag: Ins idyllische Myli-Tal

Wir fahren an die Nordküste von Kreta in die Nähe der Hafenstadt Rethymnon. Von Chromonastiri aus führt uns ein schöner Pfad durch das schattige und wasserreiche Myli-Tal mit kleinen Kapellen, den Ruinen alter Wassermühlen und einem verlassenem Dorf. Nach einer Mittagspause im üppigen Grün des Flusstals (Möglichkeit zur Einkehr in einer Taverne) wandern wir durch eine Hügellandschaft mit Olivenhainen zurück.

(Wanderung ca. 3,5 Std, ca. 10 km, ca. 350 HM auf- und abwärts)

#### 5. Tag: Zur freien Verfügung

Möglichkeiten: Fahrten mit dem Linienbus zum Kloster Preveli oder nach Rethymnon an die Nordküste Kretas (Bummeln, Einkaufsmöglichkeiten), Ausflüge mit örtlichen Agenturen, individuelles Wandern in der direkten Umgebung, Spaziergang in den Ort Plakias auf der anderen Seite der Bucht, Baden und Entspannen am Strand

#### 6. Tag: Durch die Kourtalioti-Schlucht zum Palmenstrand von Preveli

Nur kurz ist die Anfahrt zu einer Wanderung, die gleich mehrere Höhepunkte bietet. Den Auftakt macht die imposante Kourtalioti-Schlucht mit ihren Wasserfällen. Zu Fuß geht es dann am Flusslauf des Megalopotamos entlang zu einer alten Bogenbrücke und schließlich weiter zum berühmten Palmenstrand von Preveli. Die entspannende Rückfahrt mit dem Boot nach Plakias haben wir uns verdient!

(Wanderung ca. 3,5 Std, ca. 10 km, ca. 100 HM aufwärts und ca. 300 HM abwärts)

#### **7. Tag: Im Schatten der Platane im Bergdorf Sellia**

Durch Olivenhaine wandern wir oberhalb der Bucht von Plakias hoch zum stillen Bergdorf Sellia, wo wir an einer uralten Brunnenanlage unter einer gigantischen Platane rasten. Am Ende bleibt Zeit, durch den traditionellen Ort zu schlendern und den weiten Blick über die Bucht zu genießen (Möglichkeit zur Einkehr in einer Taverne mit Panoramablick).

(Wanderung ca. 2,5 Std. ca. 10 km, ca. 300 HM auf- und abwärts)

#### **8. Tag: Zur freien Verfügung (siehe 5. Tag)**

#### **9. Tag: Zu einem der schönsten Aussichtsbalkons Kretas**

Spaziergang durch das grüne Mühlental bei Plakias zu der Ruine einer alten Wassermühle. Auf schmalen Pfaden geht es hinauf in das Bergdorf Myrthios, wo nicht nur Zeit zum Bummel durch die kleinen Kunsthandwerkerläden ist, sondern auch zum Genießen der wunderbaren Aussicht über das Meer. Möglichkeit zur Einkehr in einem Panorama-Restaurant. Der Rückweg nach Plakias führt über einen direkten Weg hinunter.

(Wanderung ca. 3 Std., ca. 9 km, ca. 200 HM auf- und abwärts)

#### **10. Tag: In die Weißen Berge nach Anopolis - Rückfahrt mit dem Schiff**

Eine landschaftlich reizvolle Fahrt führt uns in die Weißen Berge (Lefka Ori), das wilde Herz Kretas. An den pittoresken Ruinen von Aradena startet unsere Wandertour über einen alten Maultierpfad durch die Aradena-Schlucht hinauf nach Anopolis, einstmaliges Zentrum des Widerstands gegen die türkische Fremdherrschaft. In der Dorftaverne von Anopolis besteht die Möglichkeit, einen Mittagsimbiss mit regionalen Spezialitäten zu genießen. Ein Zickzackweg mit grandiosen Blicken über die wilde Südküste führt uns schließlich hinunter in den Küstenort Loutro, den einzigen Ort Kretas ohne Straßenanschluss. Von dort Rückfahrt mit dem Schiff bis Chora Sfakion und Transferfahrt nach Plakias.

(Wanderung ca. 4,5 Std, ca. 12 km, ca. 150 HM aufwärts und ca. 650 HM abwärts)

#### **11. Tag: Spili mit Löwenbrunnen und Botanischem Garten**

Viele Bäume prägen die Gegend um Spili und der Ort selbst hat einen Botanischen Garten zu bieten. Von hier streifen wir durchs Bergdorf, dessen gewaltiger Löwenbrunnen aus venezianischer Zeit ein beliebtes Fotomotiv ist und laufen auf einem kleinen Pfad durch ein einsames Tal zu einer Kapelle.

(Wanderung ca. 2 Std., ca. 6 km, ca. 200 HM aufwärts und abwärts)

#### **12. Tag: Zur freien Verfügung (siehe 5. Tag)**

#### **13. Tag: Durch die Imbros-Schlucht**

Über einen Gebirgspass geht es in die Askyfou-Ebene. Dort beginnt unsere Wanderung durch die Imbros-Schlucht, die an ihrer engsten Stelle nur zwei Meter breit ist - ein Wanderklassiker im Süden Kretas! Im Ort Komitades gibt es die Möglichkeit zur Einkehr in eine Taverne mit Blick aufs Meer.

(Wanderung ca. 2,5 Std., ca. 7 km, ca. 550 HM abwärts)

#### **14. Tag: Vier-Strände-Wanderung**

Ein Wanderpfad führt von unserem Hotel um das Kakomouri-Kap ostwärts. Auf unserer Wanderung erleben wir vier sehr unterschiedliche Strände. Wir beschließen die Wanderreise in einer idyllischen Strandbar unter schattigen Tamarisken. Beim Abschieds-Abendessen mit vegetarischen Spezialitäten im Hotel kann auf eine abwechslungsreiche Reise zurückgeblickt werden.

(Wanderung ca. 3 Std., ca. 8 km, ca. 250 HM auf- und abwärts)

#### **15. Tag: Abreise**

Sammeltransfers von Plakias zum Flughafen von Heraklion. Individueller Rückflug nach Deutschland.

## Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen auf dieser Standort-Reise in der großen Bucht von Plakias an der Südküste Kretas. Unsere Unterkunft, das Hotel Souda Mare, liegt ruhig mit schönem Garten in der Nähe des lebendigen Urlaubsortes Plakias. Der nur 5 Minuten entfernte Kiesstrand von Souda lädt zum täglichen Schwimmen ein. Nach Plakias sind es 35 Fußminuten. Für die Yoga-Übungen stehen in der Hotelanlage ein Gruppenraum sowie eine überdachte und eine freie Außenfläche zur Verfügung. Außerdem können vor Ort entspannende Massagen gebucht werden.

Das gemütliche, familiäre Hotel Souda Mare ist einfach und landestypisch eingerichtet. Die Zimmer verfügen über Dusche/WC, Balkon oder Terrasse sowie Klimaanlage, Kühlschrank und Wasserkocher. Alle Zimmer sind zur Meereseite hin orientiert. Die Zimmer im ersten Stock erlauben einen umfassenden Blick über die gesamte Plakias-Bucht (Aufpreis!). Einige Zimmer befinden sich in gleichwertigen benachbarten Hotels. Die Mahlzeiten finden immer im Hotel Souda Mare statt.

**Verpflegung:** Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Frühstücksbuffet in der Unterkunft mit vielen kretischen Produkten auf der schönen Terrasse direkt über dem Meer. Ebenfalls im Reisepreis enthalten sind 8 mehrgängige, vegetarische Abendessen im Hotel mit frischen, regionalen Produkten sowie 2 Mittag- bzw. Abendessen in Tavernen unterwegs mit lokalen Spezialitäten. Es wird vor Ort festgelegt, an welchen Tagen diese 10 Mahlzeiten stattfinden (nur Begrüßungs- und Abschieds-Abendessen sind schon festgelegt). An den anderen Abenden kann in der Unterkunft gegessen werden oder in nahegelegenen Tavernen. Unterwegs auf den Touren bestehen Einkehrmöglichkeiten oder es kann gepicknickt werden.

## Reiseleitung

### Christian Geith und Susanne Bousset

Christian Geith ist Wanderführer, Heilpraktiker, Autor mehrerer Bücher über Griechenland und Leiter des Projekts „Zentrum Philoxenia“. Die Gäste schätzen sein „schier unendliches Wissen“ über Land und Leute. Susanne Bousset ist Yogalehrerin und Heilpraktikerin und begleitet Gruppenreisen für Naturerfahrung und Entspannung. Sie arbeitet seit sieben Jahren vor Ort im Kreta-Projekt mit.

### Anforderungen an die Kondition: **Mittel**

10 Wanderungen von 2 bis max. 4,5 Stunden Gehzeit mit 100 bis 350 (1x 550) Höhenmetern im Aufstieg und mit 200 bis 350 Höhenmeter im Abstieg (abweichend die Abstiege nach Loutro mit 650 HM und in der Ímbros-Schlucht mit 550 HM). Die Gehzeiten beinhalten die reine Wanderzeit ohne Anfahrt, Pausen und Besichtigungen. Da die Gebirgswege teilweise geröllig sein können, werden eine gewisse Trittfestigkeit und eine gute körperliche Verfassung vorausgesetzt. Wer es gewohnt ist, seinen Schritt beim Wandern mit Wanderstöcken zu unterstützen, sollte dies auch auf Kreta tun.



## Nicht im Reisepreis enthalten

- An- und Abreise nach/von Kreta (Flughafen Heraklion)
- In den Leistungen nicht genannte Mahlzeiten
- Im Reiseablauf als "Möglichkeit" bezeichnete Vorschläge für Einkehr oder Programm
- Nutzung der Klimaanlage (3 € pro Tag/Zimmer)
- Übernachtungssteuer in der Unterkunft (derzeit 0,50 € pro Tag/Zimmer)
- Zubuchbare Massagen in der Unterkunft

## Anreise

Nicht im Reisepreis enthalten, Start und Ende am Flughafen Heraklion auf Kreta.

Es werden mehrere Sammeltransferfahrten vom Flughafen Heraklion zur Unterkunft und zurück durchgeführt, die planmäßige Wartezeit bei der Ankunft beträgt maximal 2,5 Stunden.

Flugverbindungen nach Heraklion werden von vielen deutschen, österreichischen und Schweizer Flughäfen angeboten, u.a. durch die Fluggesellschaften Condor, Tuifly, Aegean Airlines, Eurowings, Lufthansa. Flugbuchung in Eigenregie oder Buchung über Lupe Reisen.

## Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.

[www.atmosfair.com](http://www.atmosfair.com)

## Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 21 Tage vor Reisebeginn.

## Veranstalter

Lupe Reisen