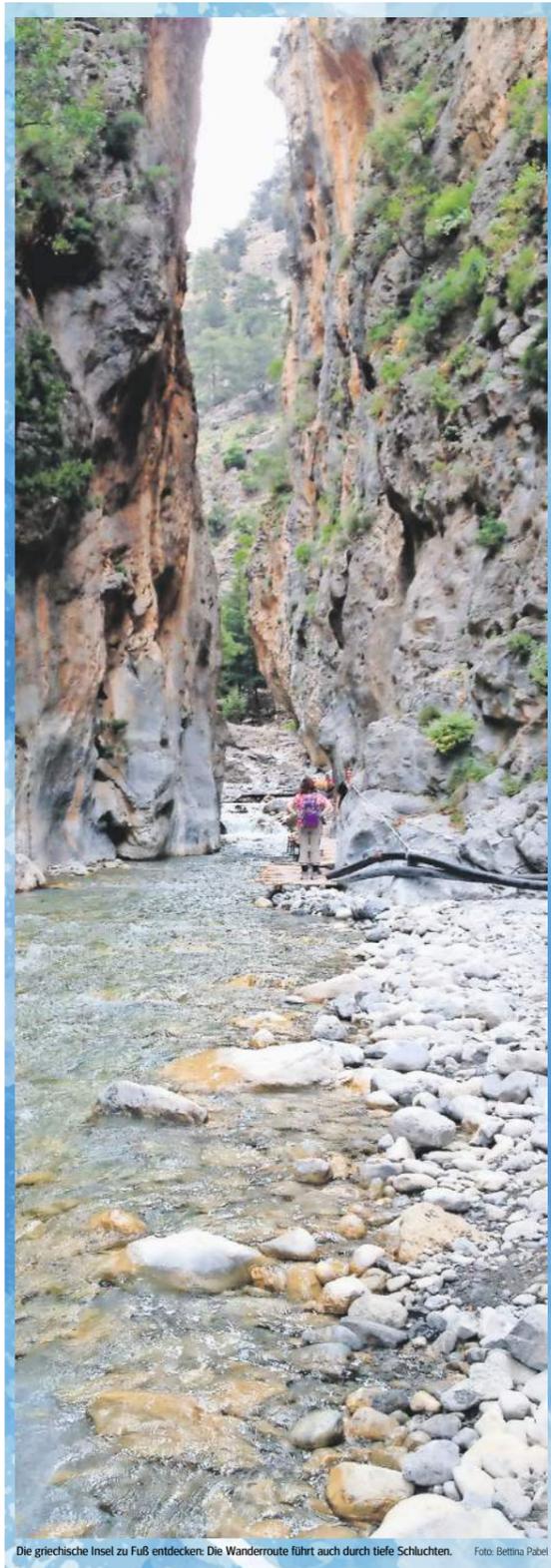


WOCHENENDMAGAZIN



Kinder-Echo Paula Print trifft kreative Vorschüler in Aschaffenburg **S.4**

Essen & Trinken Backen mit Beeren: Früchte sind leckere Zutaten **S.3**



Die griechische Insel zu Fuß entdecken: Die Wanderroute führt auch durch tiefe Schluchten. Foto: Bettina Pabel

Insel der Farben und Düfte

Wanderparadies Kreta: Zu Fuß unterwegs durch Schluchten und Hochebenen

Von unserer Mitarbeiterin **BETTINA PABEL**

Was zieht die Menschen so sehr nach Kreta, der größten Insel Griechenlands? Liegt der Reiz in der wilden Romantik der Schluchten und Küsten, die zu stundenlangen Wanderungen verlocken? Dem entspannt-trubeligen Flair von Chania oder der Vielfalt an Düften, die die Sinne bezaubern...? Die eine Antwort gibt es nicht, denn jeder findet hier seine Favoriten.

Für mich ein Wanderwerk der Natur! Wir sind in der berühmten Samaria-Schlucht und so gut wie allein unterwegs. Die meisten Wanderer fahren mit dem Bus ans obere Ende und laufen von dort bergab, um dann am Abend in Agia Roumeli die Fähre nach Sougia oder Chora Sfakia zu nehmen – einen Straßenanschluss gibt es nicht. Wir dagegen haben in Roumeli übernachtet und starten unten. Nach ein paar Kilometern lösen wir am Eingang unser Ticket und erreichen bald das Highlight der Schlucht, die »weiserne Pforte«.

Die längste Schlucht Europas
Nur ein Spalt von drei Metern trennt die bis zu 600 Meter hoch emporragenden Felswände voneinander. Die Morgensonne blüht hinein. Durch die markante gewellte Felsmaserung fühlt man sich wie im Inneren eines riesigen Waldfischbauchs. Am Boden schlängelt sich der Samaria-Fluss und lässt dem Wanderer nur wenig Platz. Im Einklang seiner Windungen führen Holzstege locker schwingend immer wieder dicht über das mal gluckernde und mal rauschende Gebirgswasser.

Nach diesem spektakulären Einstieg geht es durch teils offene und teils bewaldete Zonen bergauf. Immer wieder finden sich geologische Spuren in den Gesteinen und lassen ahnen, wie viele Jahrtausende alt die Schlucht sein muss. Dazwischen bieten sich botanische Überraschungen. Etwa Dracunculus, zu Deutsch Schlangenzunge: Aus einem dunkelpurpurfarbenen langen Hochblatt ragt ein noch längerer Dorn steif nach vorn. Leider stinkt die Schönheit nach verrottem Fleisch, was für Insekten aber wie ein Elixier wirkt. Ein anderes Beispiel sind die mächtigen Aleppokiefern und Zypressen mit superlangen waagerechten Ästen. Von den über 210 nur auf Kreta zu findenden Pflanzen gibt es al-



Unterwegs mit Wanderführer Alex: Zerklüftete Karstregionen, von Bergen abge-schirmte runde Hochebenen und wilde Schluchten prägen Kreta. Foto: Bettina Pabel



Küstenwandern macht die einen ruhig ... Foto: Bettina Pabel



... die anderen, wie diese wilden Ziegen, werden springlebendig. Foto: Bettina Pabel

lein 14 Arten in der Samaria Schlucht, weiß unser Guide Alex, der Sohn zweier ausgewandeter Österreicher.

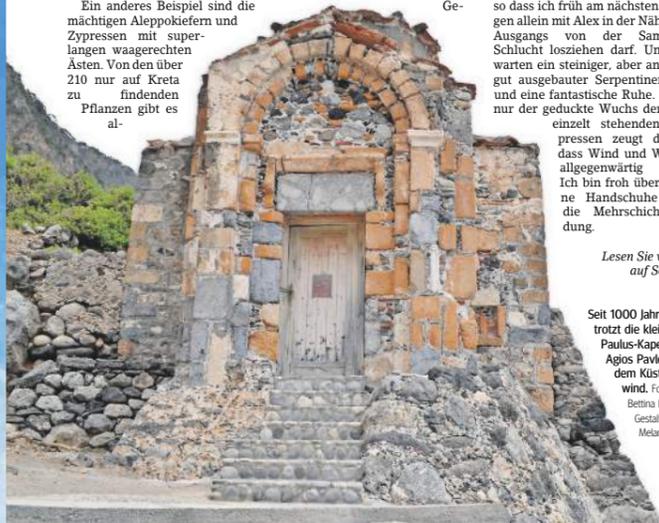
In den Pausen erfahren wir noch mehr über die Samaria-Schlucht. Unter anderem, dass sie mit rund 18 Kilometern die längste Schlucht in Europa ist. Nachdem sie zum Schutz der bedrohten Kri-Wildziegen als Nationalpark ausgewiesen worden war, durften die wenigen Bewohner keine Landwirtschaft mehr betreiben und verließen ihr Dorf. Die nur leicht verfallenen Ruinen, wo Wanderer so wie wir unter Orangenbäumen Picknick machen, sind verwunschen schön und passend für solche Ge-

Der Berg ruft

Als rassistig wird der Anstieg zum Gingilos beschrieben, und der Zweitausender in den weißen »Lefka Ori«-Bergen ist wirklich nicht leicht zu erklimmen. Die anderen aus der Wandergruppe haben eine einfachere Tour gewählt, so dass ich früh am nächsten Morgen allein mit Alex in der Nähe des Ausgangs von der Samaria-Schlucht losziehen darf. Uns erwarten ein steiniger, aber anfangs gut ausgebauter Serpentinpfad und eine fantastische Ruhe. Nicht nur der geduckte Wuchs der vereinzelt stehenden Zypressen zeugt davon, dass Wind und Wetter allgegenwärtig sind. Ich bin froh über meine Handschuhe und die Mehrschichtkleidung.

Lesen Sie weiter auf Seite 2.

Seit 1000 Jahren trotz der kleinen Paulus-Kapelle, Agios Pavlos, dem Küstenwind. Foto: Bettina Pabel/ Gestaltung: Melanie Lurz



Zerklüftet: Spuren des Windes am Gingilos-Hang. Foto: Bettina Pabel



Unterwegs auf Kreta: Die Samariashlucht ist ein Wunderwerk der Natur. Foto: Bettina Pabel



Hintergrund: Unterwegs auf Kreta

1. Loutró: Von hier aus gelangt man über Livraniana auf einem Zick-Zack-Pfad in die Aradena-Schlucht. Kurz, aber wild ist diese, mit mannshohen Geröllbrocken, die irgendwie überklettert werden wollen, und unter halb gefallenen Baumstämmen hindurch. Nach 90 Minuten Kletterwildnis belohnen am Ausgang dann ein ganzer Oleander-Hain in voller rosafarbener Blüte und gleich dahinter das klare Wasser der bekannten Marmara Bucht. Von dort ist man in weniger als zwei Stunden Küstenwandern wieder zurück.



Das Fischerdorf Loutra. Foto: Pabel

Essen: Wer bei einer Kreta-Reise nicht die vielen landestypischen Produkte probiert, verpasst etwas. Die gesunde traditionelle Mittelmeerküche ist hier noch zu finden. Frisches Gemüse wie Tomaten, Oliven, Auberginen oder Wildspinat sowie Fisch und Käse spielen die Hauptrolle. Aromatisches Olivenöl und Meersalz verstärken das Aroma. Dazu vielleicht ein, zwei Gläschen Hauswein... So lässt sich der Tag würdig ausklingen. Die Griechen nehmen sich dabei Zeit, von den Mezzehedes als unverzichtbare Vorspeisen bis zum honigsüßen Schmankerl oder Raki zum Ausklang. Das miteinander Reden ist ein fester Bestandteil dabei. Ein paar Beispiele? Gebackener Feta mit tannengrünem Olivenöl, Blattsalat mit Paprika und Avocado, knoblauchwürziges Auberginenpurée, danach etwa gegrillte Sardinen oder Sepia-Risotto mit Tomaten. (B. Pabel)



Am Hafen von Chania. Foto: Bettina Pabel

2. Chania: Wer Zeit hat, macht einen Abstecher auf den Wochenmarkt der Einheimischen. In einer engen Gasse türmen sich auf Fischbänken Obst und Gemüse von Apfelsinen über Knoblauch, Oliven und Tomaten bis zu frischen Weiblämmern. Käse in allen möglichen Varianten, Fisch, der unverzichtbare Honig und Bergtee (beides ideale Mitbringsel)... Alles getaucht in ein entsprechendes Duftpotpourri und lautes griechisches Stimmengewirr. Herrlich.



Kreisrund: Omalos-Hochebene auf 1100 Metern Höhe. Foto: Bettina Pabel



Zerklüftet: Spuren des Windes am Gingilos-Hang. Foto: Bettina Pabel

Plötzlich springen drei prachtvolle Ziegenböcke mit langen gewundenen Hörnern dicht an uns vorbei, das braun-weiß-schwarze Fell fällt ihnen in Rusterlocken über die Rippen. Die am Himmel kreisenden Bartgeier hoffen hier garantiert umsonst auf leichte Beute. Nach einer Stunde nimmt die Route alpinen Charakter an, führt über Geröllhänge und an markanten Felstürmen vorbei. Vor uns kommt ein Altschneefeld in den Blick und bildet einen glänzenden Kontrast zu den Geröllstreifen am Berghang. Zum Glück hat Alex mir Tipps zum Überqueren des Schnees gegeben. Wie ich je nach Steigung zuerst mit der Fußspitze oder der Ferse kräftig aufsetzen soll. Es klappert prima, dafür wird die nächste Etappe um einiges anstrengender.

Krokusse auf 2000 Metern Höhe
Kaum als Weg zu erkennen, geht er über dicke Felsbrocken. Beim Hochklettern zerrt der Wind zusätzlich an meinen Kräften. An besonders kniffligen Stellen hilft mir der kräftige Arm von Alex nach oben. Noch eine dreiviertel Stunde gehe es so wieder, sagt er auf meinen erschöpften Blick hin. Doch sein »Du schaffst das« bringt das Vertrauen in die eigenen Kraft zurück. Als wir gemeinsam das Gipfelplateau erreichen, bin ich ko. und einfach nur glücklich. Genieße den gigantischen Rundumblick über die Omalos-Hochebene tief unten, das kretische Meer im Norden und das Libysche Meer im Süden. Eine Steinspyramide gewährt

Erlebnisswandern auf Kreta. Foto: Bettina Pabel



Wandern abseits der Touristenpfade: reizvolle Routen von Samaria. Foto: Bettina Pabel

uns Schutz. Auf der komplett windstillen Sonnenseite verwöhnt die Sonne mit ihrer Wärme. Hier hat Alex ein Highlight für mich. Zwischen den Steinen hat er Kreta-Krokusse entdeckt. Violette Frühlingsboten, die sogar noch auf knapp 2080 Metern Höhe gedeihen.

Um nicht gleich mit solch anspruchsvollen Wanderungen anzufangen, hat unser Reiseanbieter Weltweitwandern das Programm so aufgebaut, dass wir das Pensum täglich steigern. Küstenwanderungen wie die von Chora Sfakion nach Loutra eignen sich perfekt. Links neben dem schmalen Pfad leuchtet das türkisblaue Meer, rechts steigt die Felsenlandschaft sanft an. Wenige Meter neben uns springen immer wieder halbwalde zottelige Ziegen auf nur für sie erkennbaren Wegen. Unsere kurze Menschenkette gerät dauernd ins Stocken. Es lockt zu sehr, die Farben und Kontraste bewusst aufzunehmen.

Auch wollen neben uns die in Büscheln stehenden Wildkräuter aus der Nähe betrachtet werden. Mit unzähligen rosa Blüten und dem würzigen Duft unverkennbar Thymian. Bienen schweben an der kretischen Küste im Nektarhimmel. Mit zunehmender Entfernung vom Wasser geht die Landschaft in die sogenannte Phrygana mit Sträuchern, Kräuterpöster und knorrigen Olivenbäumen über. Aber auch das hat seinen Reiz und macht innerlich ruhig... Nach einem Abstecher zum Baden in der Sweetwater-Bucht – einer

Unsere Autorin hat die Insel vor der Covid-19-Pandemie besucht

von vielen versteckten Buchten an der Südküste – erreichen wir am Nachmittag das einstige Fischerdorf Loutró.

Loutró gehört zu den wenigen Orten, wo das Klischee von weißgetünchten Häusern mit blauen Fensterrahmen noch vorhanden ist. Malerisch schmiegen sie sich an die Küste der fast runden Bucht. Bis heute ist Loutró nur mit dem Boot oder zu Fuß erreichbar. Die Kette an kleinen Hotels und Restaurants für Aussteiger oder Wanderer als typische Gäste stört den Charme nicht. Dafür sorgen auch die blumengeschmückten Gartenterrassen und die relaxed schaukelnden Boote auf dem Wasser. Am Ende der Promenade liegt die Hafenzone. Hier machen die wenigen verbliebenen Fischer fest, um ihren Fang abzuladen. Wir haben Glück, Alex kann bei einem für unser Essen im Restaurant frischen Fisch organisieren.

Ankommen in Chania
Völlig anders und zugleich ein absolut stimmiger Rahmen ist Chania, die zweitgrößte Stadt Kretas. Wer dort mit dem Flugzeug landet, sollte sich eine Nacht und einen Tag in der Hafenstadt gönnen. Trotz zahlreicher Touristen ist die Stimmung heiter und gelassen. Geht auch kaum anders, angesichts der Kulisse mit dem alten venezianischen Hafen, Renaissance-Villen, historischen Schiffsdocks und den Resten der Stadtmauer samt Leuchtturm. Harmonisch fügt sich die Hafepromenade mit offenen Cafés, Restaurants und Läden ins Bild. Und vis-à-vis des fantastischen blauen Meeres sieht man schon die schneebedeckten Lefka Ori, die Wanderer von der bergigen Südküste trennen.