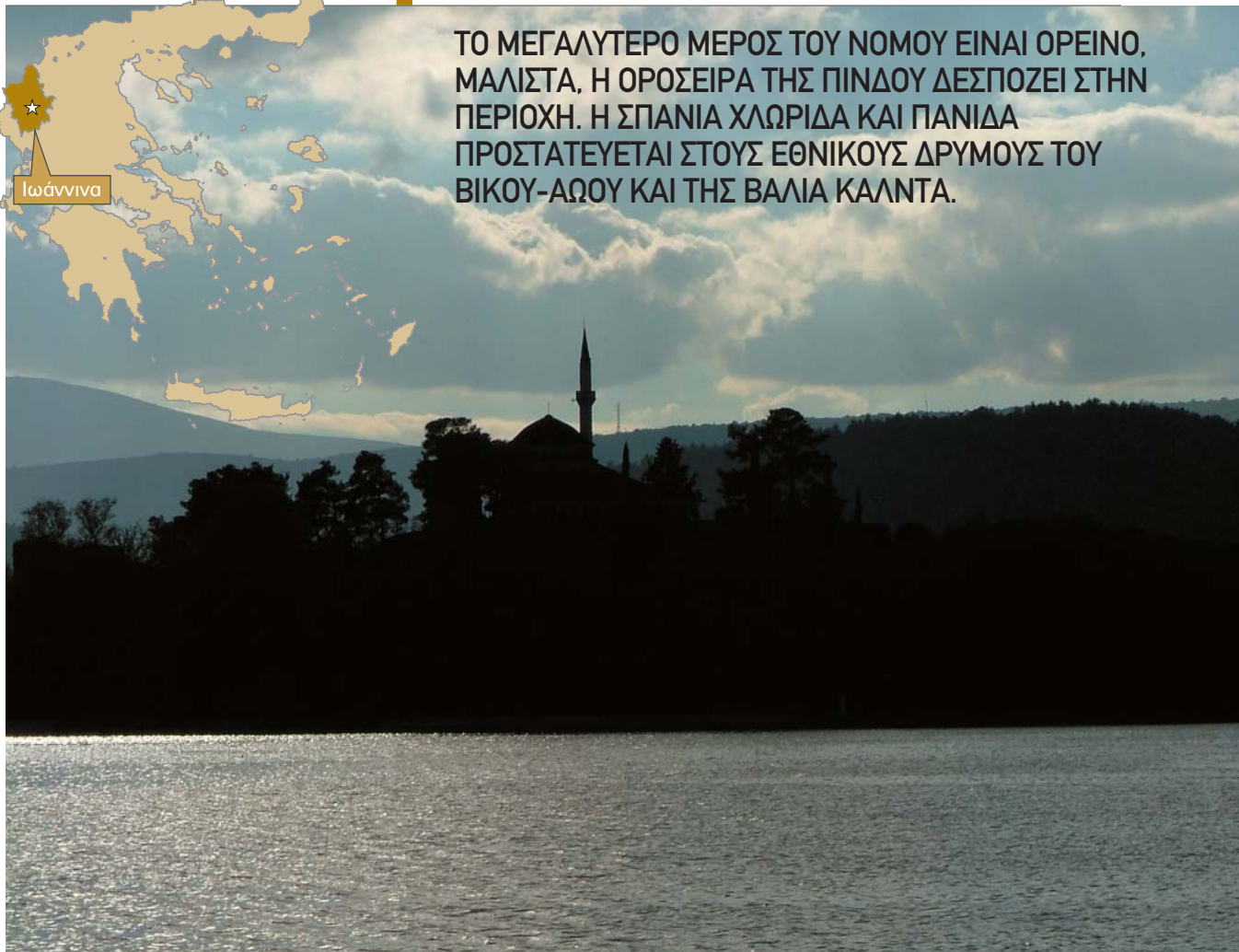


Ο ΝΟΜΟΣ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Νομός Ιωαννίνων



ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΡΕΙΝΟ, ΜΑΛΙΣΤΑ, Η ΟΡΟΣΕΙΡΑ ΤΗΣ ΠΙΝΔΟΥ ΔΕΣΠΟΖΕΙ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ. Η ΣΠΑΝΙΑ ΧΛΩΡΙΔΑ ΚΑΙ ΠΑΝΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΘΝΙΚΟΥΣ ΔΡΥΜΟΥΣ ΤΟΥ ΒΙΚΟΥ-ΑΩΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΒΑΛΙΑ ΚΑΛΝΤΑ.



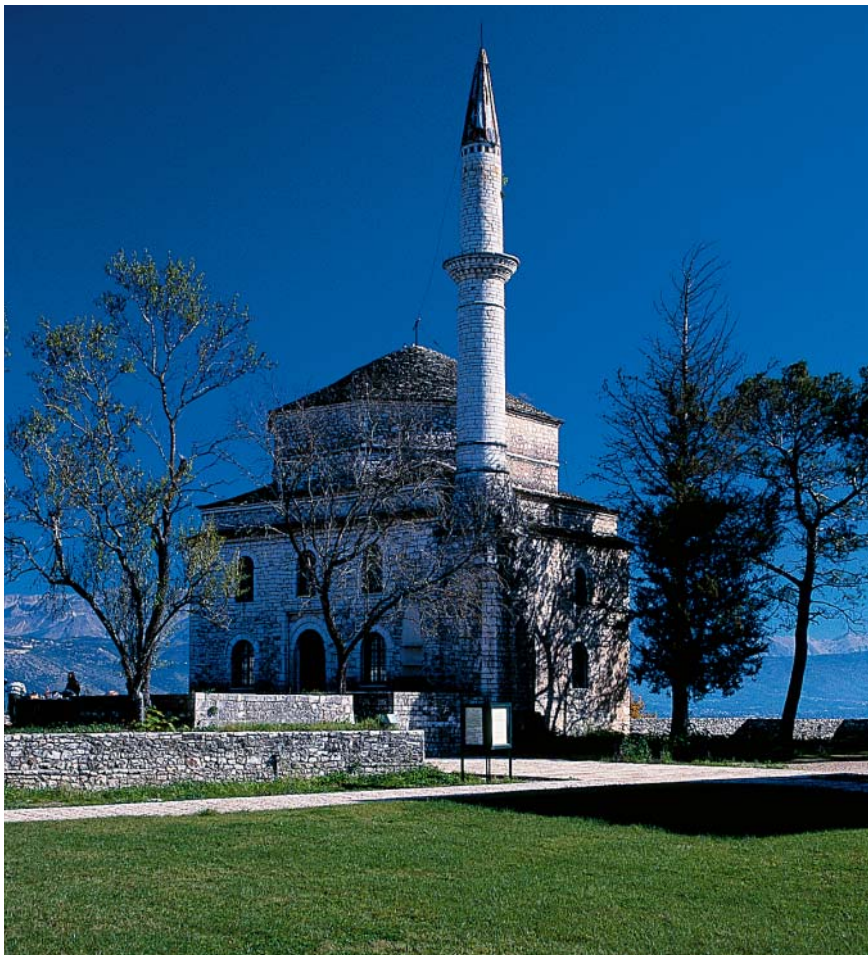
ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΛΠΙΚΗ ΖΩΝΗ

Γνωρίστε τη φυσική ομορφιά της Πίνδου μέσα από δραστηριότητες στην ύπαιθρο, που καλύπτουν όλα τα γούστα και τις ηλικίες. Ανάλογα με το χρόνο σας μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε ολιγόωρες ως και πολυήμερες δραστηριότητες. Αυτές πραγματοποιούνται στο οροπέδιο Ιωαννίνων, στον εθνικό δρυμό του Βίκου-Αώου, στον ορεινό όγκο της Τύμφης, στα Ζαγοροχώρια,

ΓΙΑΝΝΕΝΑ

Οι οξύληκτοι μιναρέδες του Κάστρου, που υψώνονται πάνω από τις κορυφές των δέντρων στις όχθες της λίμνης, αποτελούν ορόσημο της πανέμορφης πρωτεύουσας. Ειδυλλιακά κουρνιασμένα στις όχθες της λίμνης Παμβώτιδας, με τα βουνά της Πίνδου να διαφαίνονται πίσω από το νησί της λίμνης, τα Γιάννενα είναι ένα πραγματικά πανέμορφο μέρος. Επί Τουρκοκρατίας άκμασαν ως κέντρο τεχνών και χειροτεχνίας, κυρίως αργυροχοΐας. Ακόμη και σήμερα τα γιαννιώτικα ασημικά συγκαταλέγονται στα καλύτερα της χώρας, ενώ θα συναντήσετε τεχνίτες να εργάζονται στα μικρά τους εργαστήρια. Δείγματα της δουλειάς τους μπορείτε να δείτε στο παράρτημα του Βυζαντινού Μουσείου, στο Κάστρο, το οποίο περιέχει υπέροχα έργα βυζαντινής τέχνης. Στο Κέντρο Παραδοσιακής Βιοτεχνίας (ΚΕΠΑΒΙ) στην παραλίμνια περιοχή υπάρχουν εκπληκτικά αντικείμενα, καθώς και μια αναπαράσταση εργαστηρίου αργυροχόου. Δίπλα στο Βυζαντινό Μουσείο βρίσκεται το Φετιχιέ Τζαμί ή Τζαμί της Νίκης (είναι κλειστό για το κοινό) με τον τάφο του Αλή πασά. Επίσης, μέσα στο φρούριο βρίσκεται το Μουσείο Λαϊκής Τέχνης,



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΠΑΜΠΗΣ ΣΦΥΡΑΣ/ ΑΡΕΙΡΟΝ

Οι μιναρέδες κυριαρχούν στην τόσο ενδιαφέρουσα πόλη των Ιωαννίνων.

που στεγάζεται στο Τζαμί του Ασλάν πασά. Αξίζει να το επισκεφθείτε για να δείτε το τζαμί του 1619. Η συλλογή του μουσείου περιλαμβάνει τοπικές ενδυμασίες, κοσμήματα και άλλα είδη τέχνης και χειροτεχνίας από την πόλη. Στο κέντρο των Ιωαννίνων, στην περιοχή Λιθαρίτσια, θα συναντήσετε το Αρχαιολογικό Μουσείο, το οποίο είναι απαραίτητο να επισκεφθείτε αν σκοπεύετε να πάτε στη Δωδώνη, αφού φιλοξενεί πολλά ευρήματα της περιοχής. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να πάτε στο Μουσείο Ελληνικής Ιστορίας Παύλου Βρέλλη (12ο χλμ. εθνικής οδού Ιωαννίνων-Αθηνών, τηλ. 26510 92128).

ΤΟ ΝΗΣΙ

Μην παραλείψετε να επισκεφθείτε το νησί, που βρίσκεται στο μέσο της λίμνης, με κάποιο από τα караβάκια που εκτελούν τακτικά δρομολόγια από την προβλήτα μπροστά στα τείχη του Κάστρου. Υπάρχει ένας μόνο μικρός οικισμός σε αυτό, οι κάτοικοι του οποίου κερδίζουν τα προς το ζην από την αλιεία και τον τουρισμό. Τόσο οι επισκέπτες όσο και οι κάτοικοι της πόλης πηγαίνουν συχνά στο νησάκι για φαγητό. Το φημισμένο ντόπιο έδεσμα είναι τα βατραχοπόδαρα, που είναι ιδιαίτερα νόστιμα και εξάγονται στη Γαλλία. Μπορείτε να περιηγηθείτε το νησί με τα πόδια, ακολουθώντας το μονοπάτι. Η περιοχή είναι παρθένα, γι' αυτό δεν αποκλείεται να δείτε ή να ακούσετε απδόνια, καθώς και αμπελοουργούς στα καλάμια, βραχοκικίνεζα, δρυοκολάπτες και διάφορα είδη υδρόβιων πτηνών. Το μοναδικό αξιοθέατο του νησιού είναι το Μουσείο του Αλή πασά, που στεγάζεται στην πρώην Μονή Αγίου

στον εθνικό δρυμό της Βάλια Κάλντα, στη Βασιλίτσα, στον ορεινό όγκο του Σμόλικα και στα Αθαμανικά Όρη. Μπορείτε να κάνετε ιππασία, ράφτινγκ, καγιάκ, τοξοβολία, αλεξίπτωτο πлагιάς, αναρρίχηση, πεζοπορία, σκι, χιονοσανίδα, ποδήλατο βουνού, εξορμήσεις με 4x4, καθώς και διάσχιση φαραγγιού.

■ Πληροφορίες:

Τηλ.: 26510 23222, 26550

24822, 23222,

φαξ: 26510 22145,

e-mail@alpinezone.net,

www.alpinezone.gr,

Διεύθυνση:

Γιοσέ Ελιγιά 16, Ιωάννινα

TREKKING HELLAS

Ανακαλύψτε τη φυσική ομορφιά των Ζαγοροχωριών μέσα από συναρπαστικές δραστηριότητες. Γνωρίστε τα Τζουμέρκα, μια παρθένα και σχετικά ανεξερεύνητη περιοχή με πανέμορφα τοπία, ορμητικά ποτάμια, εντυπωσιακούς καταρράκτες και κατάφυτα φαράγγια. Μέσω των υπαίθριων δραστηριοτήτων θα δείτε τα ποτάμια, τα παραδοσιακά πέτρινα γεφύρια, τους ορμητικούς καταρράκτες, τις κολυμπήθρες, τα κατάφυτα φαράγγια και τα γραφικά χωριά με τα καλντερίμια τους. Διαλέξτε τη δραστηριότητα της αρεσκείας σας: ιππασία, ράφτινγκ, καγιάκ, αναρρίχηση, ορειβασία, πεζοπορία, σκι, αεροπτερισμό, αλεξίπτωτο πлагιάς, ποδήλατο βουνού, εξορμήσεις με 4x4, διάσχιση φαραγγιού. Οργανώνονται εταιρικά προγράμματα και προγράμματα για παιδιά.

■ Πληροφορίες:

Τηλ.: 26510 71703,

φαξ: 26510 74190,

trekking@ioa.forthnet.gr,

www.trekkinghellas.gr,

Διεύθυνση:

Ναπ. Ζέρβα 7-9,

453 32 Ιωάννινα

NO LIMITS

Η εταιρεία δραστηριοποιείται από το 1994 στο χώρο των υπαίθριων δραστηριοτήτων στα Ζαγοροχώρια και στα Τζουμέρκα. Διοργανώνονται από ολιγόωρες έως και πολυήμερες δραστηριότητες. Μπορείτε μεταξύ άλλων να κάνετε ράφτινγκ, καγιάκ, αναρρίχηση, ορειβασία πεζοπορία, αεροπεριστόμο, ποδήλατο βουνού, εξορμήσεις με 4x4 και διάσχιση φαραγγιού. Από το 1997 διοργανώνεται κάθε χρόνο ο Εύαθλος, ο μεγαλύτερος αγώνας αθλημάτων περιπέτειας στην Ελλάδα. Χορηγοί είναι η Adidas και ο Δήμος Κόνιτσας και περιλαμβάνει καγιάκ, αναρρίχηση, αλεξίπτωτο πλαιγιάς και ποδήλατο βουνού.

■ Πληροφορίες:

Τηλ. 26550 23777,
info@nolimits.com.gr,
www.nolimits.com.gr,
Διεύθυνση: Κόνιτσα

ROBINSON EXPEDITIONS

Με έδρα τους Κήπους Ζαγορίου, η εταιρεία δραστηριοποιείται εδώ και 20 χρόνια στη διοργάνωση ράφτινγκ, διάσχισης φαραγγιού, αναρρίχησης, ορειβασίας, πεζοπορίας, ποδήλατου βουνού και εξορμήσεων με 4x4. Οι μονοήμερες δραστηριότητες γίνονται στο Ζαγόρι, ενώ οργανώνονται και πολυήμερες εκδρομές. Αν έχετε χρόνο στη διάθεσή σας, αξίζει να επιλέξετε το 15μερο πρόγραμμα που συνδυάζει περπάτημα και ορειβασία σε Ζαγόρι, Γρεβενά, Μετέωρα και Όλυμπο. Οι οδηγοί που θα σας συνοδεύσουν είναι πιστοποιημένοι από την Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβασίας και Αναρρίχησης. Κάντε μια στάση στο γραφείο, στην είσοδο του χωριού, και κανονίστε και τη διαμονή σας.

■ Πληροφορίες:

Τηλ.: 2653071517,
activities@robinson.gr,
www.robinson.gr

Παντελεήμονα. Η μονή κατασκευάστηκε το 16ο αιώνα, όμως το σημερινό κτίσμα είναι σύγχρονη ανακατασκευή. Εδώ δολοφονήθηκε ο Αλή πασάς. Η βίαιη αυτή ιστορία έρχεται σε πλήρη αντίθεση με το ειδυλλιακό τοπίο.

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ

Ιδρύθηκε το 1998 έπειτα από αίτημα των γυναικών της ευρύτερης περιοχής των Ιωαννίνων. Σκοπός του είναι η οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη των μελών του με συμμετοχή στην παραγωγή, τη μεταποίηση και την εμπορία παραδοσιακών προϊόντων. Στεγάζεται σε κατάλληλα εξοπλισμένο εργαστήριο, στη δημιουργία του οποίου συνέβαλαν όλα τα μέλη του συνεταιρισμού. Το πρόγραμμα επιδοτήθηκε από το Leader II. Οι γυναίκες φτιάχνουν πίτες με χειροποίητο φύλλο, ζυμαρικά, μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού χωρίς συντηρητικά. Όλα τα προϊόντα είναι φτιαγμένα με αγνά υλικά, σύμφωνα με πειρώτικες συνταγές. Ο συνεταιρισμός αναλαμβάνει επίσης την τροφοδοσία εκδηλώσεων. Θα βρείτε τα προϊόντα σε καταλύματα του Ζαγορίου, στο νησί, σε σούπερ μάρκετ στα Γιάννενα κ.α., αλλά μπορείτε επίσης να τα παραγγείλετε και να σας τα στείλουν.

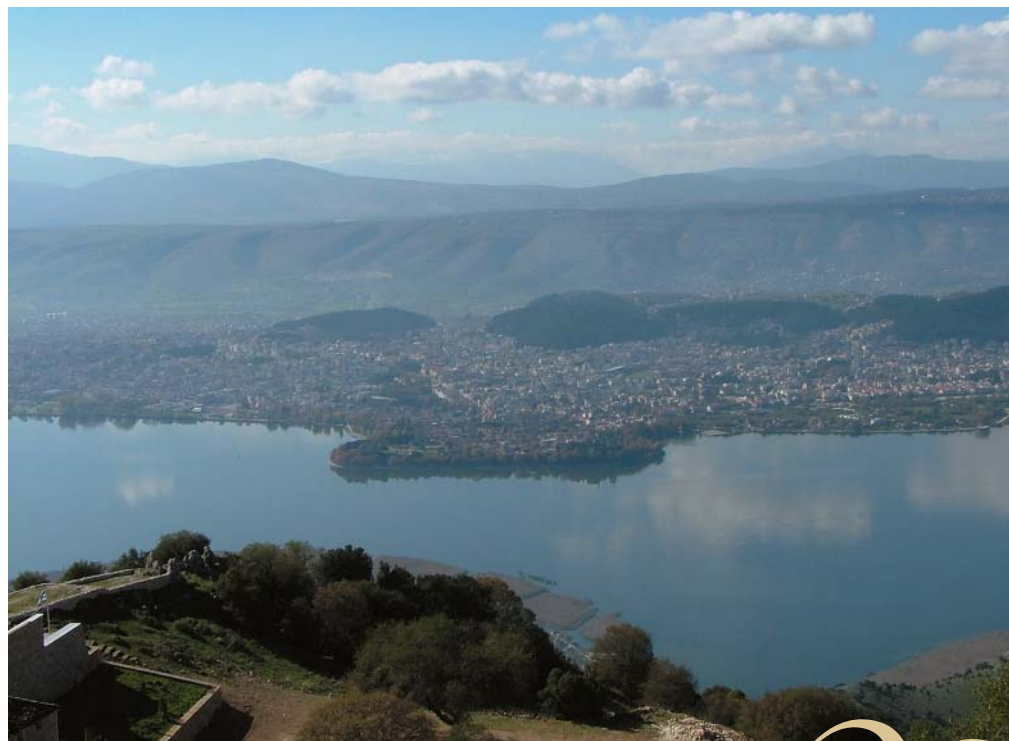
Πληροφορίες: Εθνικής Αντιστάσεως 207, Επαρχιακή οδός Κατοικά-Κουτσελιού, Ιωάννινα, τηλ.: φαξ: 26510 91180

ΣΠΗΛΛΑΙΟ ΠΕΡΑΜΑΤΟΣ

Στα περίχωρα των Ιωαννίνων θα συναντήσετε το μεγαλύτερο σε έκταση σπήλαιο



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ROBINSON EXPEDITIONS



της Ελλάδας και ταυτόχρονα ένα από τα ωραιότερα των Βαλκανίων. Βρίσκεται στη βόρεια άκρη της λίμνης των Ιωαννίνων, σε απόσταση τεσσάρων χιλιομέτρων από τα Ιωάννινα, στο λόφο Γκορίτσα της κωμόπολης του Περάματος. Το σπήλαιο ανακαλύφθηκε τυχαία την περίοδο του Β' Παγκοσμίου Πολέμου από ένα βοσκό που αναζητούσε καταφύγιο την ώρα του βομβαρδισμού. Το κομμάτι του σπηλαίου που έχει εξερευνηθεί έχει έκταση αρκετών χιλιομέτρων, ενώ το ανεξερεύνητο είναι πολύ μεγαλύτερο, καθώς πιστεύεται ότι πρόκειται για το μεγαλύτερο συγκρότημα σπηλαίων στη χώρα. Οι επισκέπτες μπορούν να δουν το σπήλαιο, αλλά χωρισμένοι σε ομάδες και με ξεναγό. Ώρες λειτουργίας: 8 π.μ.-7 μ.μ. καθημερινά.
Πληροφορίες: Τηλ.: 26510 81521

ΖΙΤΣΑ

Η περιοχή αυτή εκτείνεται βορειοδυτικά του λεκανοπεδίου και απέχει 26 χιλιόμετρα από τα Γιάννενα. Πολλοί επιλέγουν τη Ζίτσα ως τόπο κατοικίας τους ενώ εργάζονται στα Γιάννενα, διότι δεν απέχει πολύ από αυτά και είναι μια ζωντανή πόλη. Το κλίμα της περιοχής, καθώς και το ανάγλυφο του εδάφους ευνοούν την αμπελουργία, ενώ η Ζίτσα φημίζεται για το κρασί της. Αξίζει να επισκεφθείτε το Μοναστήρι του Προφήτη Ηλία και το γειτονικό οινοποιείο.

ΓΚΛΙΝΑΒΟΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ – ΖΙΤΣΑ ΑΕ

Πρόκειται για την οικογενειακή επιχείρηση του οινολόγου Λευτέρη Γκλίναβου, στην οποία συμμετέχουν ενεργά όλα τα μέλη της. Το οινοποιείο βρίσκεται δίπλα στη Μονή του Προφήτη Ηλία (του 17ου αιώνα), σε μια έκταση 70 στρεμμάτων και σε υψόμετρο 700 μέτρων. Στην περιοχή ευδοκούν διάφορες ποικιλίες σταφυλιών, η καλύτερη από τις οποίες είναι η λευκή Ντεμπίνα, που φέρει και την Ονομασία Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας. Η Ντεμπίνα είναι γηγενής ελληνική ποικιλία κρασοστάφυλων από την αρχαιότητα. Δίνει ένα φρουτώδες κρασί με λεπτό και φρέσκο άρωμα. Καλλιεργούνται, επίσης, δύο ερυθρές γηγενείς ποικιλίες, το Βλάχικο και το Μπεκάρι, καθώς και οι γαλλικές ποικιλίες Cabernet Sauvignon και Chardonnay. Το οινοποιείο είναι επισκέ-

ψιμο Δευτ.-Παρ., 9 π.μ.-3 μ.μ. και τα Σαββατοκύριακα κατόπιν συνεννόησης.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26580 22212, www.glinavos.gr, ge@glinavos.gr

ΜΕΤΣΟΒΟ

Για να πάτε από τη Θεσσαλία στην Ήπειρο θα διασχίσετε το δρόμο με το μεγαλύτερο υψόμετρο στην Ελλάδα, στα 1.707 μέτρα. Στη διαδρομή σας θα συναντήσετε το Μέτσοβο, μια πανέμορφη ορεινή κωμόπολη χτισμένη στις πλαγιές της βόρειας Πίνδου. Το χειμώνα προσελκύει πλήθος επισκεπτών λόγω του χιονοδρομικού κέντρου και το καλοκαίρι διότι ενδείκνυται για πεζοπορία. Στις περισσότερες ταβέρνες σερβίρονται ντόπια εδέσματα, όπως πρόβειο τυρί με έντονη γεύση, θηράματα και δυνατό κόκκινο κρασί. Η ανάπτυξη των τεχνών και της χειροτεχνίας αντανακλάται στα εκπληκτικά κεντήματα, στα ασημικά και στις ξυλόγλυπτες μαγκούρες ή γκλίτσες των βοσκών. Σχεδόν όλοι οι ηλικιωμένοι άντρες του χωριού κρατούν γκλίτσες, ενώ κάποιοι φορούν σκούρες πτυχωτές φουστάνελες και παραδοσιακά τσαρούχια. Το Μέτσοβο ευημερούσε χάρη στις φορολογικές απαλλαγές που απολάμβανε επί Τουρκοκρατίας ως κέντρο ενός ζωτικού ορεινού περάσματος. Υπό αυτές τις συνθήκες χτίστηκαν τα μεγαλοπρεπή αρχοντικά που βλέπουμε σήμερα.

ΔΩΔΩΝΗ

Στην αρχαιότητα το δεύτερο σπουδαιότερο μαντείο έπειτα από εκείνο των Δελφών ήταν το Μαντείο της Δωδώνης. Είναι κατά πολύ αρχαιότερο από το πρώτο, καθώς θρησκευτικές τελετές πραγματοποιούνταν εδώ ήδη από το 2000 π.Χ. Βρίσκεται σε μια ιδιαίτερα όμορφη τοποθεσία, σε μια κοιλάδα, σε υψόμετρο 630 μέτρων κάτω από μια σειρά λόφων, 22 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά των Ιωαννίνων. Το πιο εντυπωσιακό κομμάτι της Δωδώνης είναι το θέατρο, ένα από τα μεγαλύτερα της Ελλάδας, που χρονολογείται από τον 3ο αιώνα π.Χ. Ανακατασκευάστηκε στα τέλη του 19ου αιώνα και κατόπιν τη δεκαετία του 1960. Τα ογκώδη τείχη του υψώνονται επιβλητικά πάνω από τον επισκέπτη. Προσέξτε τα αποσπαραγμικά κανάλια στις πλευρές του, τα οποία κατασκεύασαν οι Ρωμαίοι όταν χρησιμοποίησαν το θέατρο για θηριομαχίες και μονομαχίες. Δίπλα ακριβώς από το θέατρο βρίσκονταν το Ιερό του Δία και το Μαντείο. Ο τρόπος που δίνονταν οι χρησμοί στο μαντείο αυτό ήταν αρκετά ενδιαφέρον. Υπήρχε μια ιερή βελανιδιά, περιστοιχισμένη από καζάνια πάνω σε τρίποδες, έτσι ώστε το ένα να αγγίζει το άλλο. Έγραφαν το ερώτημα του επισκέπτη σε μια πλάκα από μόλυβδο και την έδιναν σε έναν ιερέα για να τη διαβάσει στο Μαντείο. Η απάντηση ήταν η ερμηνεία που έδινε ο ιερέας στο θόρυβο που έκαναν τα φύλλα της βελανιδιάς και στους ήχους που έβγαζαν τα καζάνια.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ΓΚΛΙΝΑΒΟΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ - ΖΙΤΣΑ ΑΕ

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ ΣΤΟ ΜΕΤΣΟΒΟ

ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ ΤΟΣΙΤΣΑ

Λειτουργεί ως μουσείο, μέσα από το οποίο οι επισκέπτες γνωρίζουν τον τρόπο ζωής των πλούσιων κατοίκων του Μετσόβου. Αποτελείται από τρεις ορόφους, περίτεχνα διακοσμημένους με έπιπλα, χαλιά, ασημικά, κοσμήματα και ενδυμασίες. Είναι ανοιχτό καθημερινά εκτός Πέμπτης. Πίνεται ξενάγηση κάθε μισή ώρα.

■ **Πληροφορίες:**
Τηλ: 26560 41084

ΠΙΝΑΚΟΘΗΚΗ ΑΒΕΡΩΦ

Φιλοξενεί έργα Ελλήνων ζωγράφων, χαρακτών και γλυπτών του 19ου και του 20ού αιώνα. Η μόνιμη έκθεση περιλαμβάνει 250 έργα μεγάλων Ελλήνων δημιουργών, ενώ διοργανώνονται και αξιόλογες περιοδικές εκθέσεις. Μπορείτε να το επισκεφθείτε καθημερινά εκτός Τρίτης.

■ **Πληροφορίες:**
Τηλ: 26560 41210

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΚΑΤΩΓΙ & ΣΤΡΟΦΥΛΙΑ ΑΕ

Η οινοπαραγωγική προσπάθεια στο Μέτσοβο ξεκίνησε τη δεκαετία του 1960 από τον Ευάγγελο Αβέρωφ με τον ερυθρό οίνο Κατώγι. Σήμερα οι εταιρείες Κατώγι-Αβέρωφ και Στροφυλιά έχουν συγχωρευτεί και έχουν αμπελώνες σε όλη την Ελλάδα. Το οινοποιείο του Μετσόβου είναι επισκέψιμο καθημερινά εκτός Σαββάτου και Κυριακής. Τηλεφωνήστε για να κανονίσετε να συμμετάσχετε και σε κάποια γευσισγνωσία. Το επισκέπτονται πολλοί μαθητές και φοιτητές.

■ **Πληροφορίες:**
Τηλ.: 26560 41684,
www.katogi-strofilia.gr

ΒΟΡΕΙΑ ΠΙΝΔΟΣ

Η Πίνδος είναι η μεγαλύτερη οροσειρά της Ελλάδας. Χωρίζεται σε βόρεια και νότια από τον αυχένα του Μετσόβου. Στις προστατευόμενες περιοχές των Εθνικών Δρυμών της βόρειας Πίνδου ζουν οι λιγιστοί εναπομείναντες λύκοι και αρκούδες, καθώς και πληθώρα ελαφιών, αγριογούρουνων, αγριόγατων και αγριοκάτσιων. Δεν λείπουν επίσης τα φίδια και τα αρπακτικά. Την προστατευόμενη περιοχή της βόρειας Πίνδου διασχίζουν δύο μεγάλα μονοπάτια. Το Εθνικό Μονοπάτι 03 συνδέει πολλά χωριά του Ζαγορίου και την Κόνιτσα περνώντας από τους ορεινούς όγκους του Μιτσικελίου, της Τύμφης, του Σμόλικα και της χαράδρας του Βίκου. Επίσης, το Διεθνές Μονοπάτι Ε6 συνδέει τους πέντε οικισμούς του Μετσόβου με τα Γρεβενά, περνώντας από τα όρη Λύγκου, τη Βασιλίτσα και τους πρόποδες του Σμόλικα. **Πληροφορίες:** Κέντρο Ενημέρωσης Ασπραγγέλων: Τηλ.: 26530 22241, kpa@germanosnet.gr

ΖΑΓΟΡΟΧΩΡΙΑ ΚΑΙ ΦΑΡΑΓΓΙ ΤΟΥ ΒΙΚΟΥ

Βόρεια των Ιωαννίνων, προς τα ελληνοαλβανικά σύνορα, σε μια έκταση 1.000 τετρ. χλμ. εκτείνεται η περιοχή του Ζαγορίου. Αποτελείται από 46 Ζαγοροχώρια, τα οποία χαρακτηρίζονται από τη μοναδική αρχιτεκτονική τους και ενώνονται με μονοπάτια που μπορείτε να ακολουθήσετε απολαμβάνοντας το μαγευτικό τοπίο. Χωριά όπως το Μονοδέντρι, το Τσπεέλοβο και το Πάπιγκο προσελκύουν συνεχώς εκδρομείς. Το πιο εντυπωσιακό φυσικό αξιοθέατο της περιοχής είναι το φαράγγι του Βίκου, μήκους 12 χλμ. Σε πολλά σημεία οι πλαγιές του υψώνονται κατακόρυφα μέχρι και 950 μ., αλλά ανοίγουν και ενώνονται με κατάφυτα λιβάδια, ενώ τις κατάλληλες εποχές του χρόνου μπορείτε να κολυμπήσετε στον ποταμό Βοϊδομάτη. Αν είστε σε καλή φυσική κατάσταση, μπορείτε να διασχίσετε το φαράγγι με τα πόδια σε μία μέρα στις αρχές ή στα τέλη καλοκαιριού. Το χειμώνα συνήθως δεν είναι

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ: ΤΑΣΟΣ ΒΕΝΕΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΣ

Ένα μονοπάτι διασχίζει το μέσο του φαραγγιού που ανήκει στον Εθνικό Δρυμό Βίκου-Αώου.





Η ευχάριστη αυλή του ξενώνα του Νίκου Τσουμάνη στο Πάπιγκο.

βατό, καθώς και τον Απρίλιο και το Μάιο, όταν λιώνουν τα χιόνια και τα ρυάκια μεταμορφώνονται σε ορμητικούς χείμαρρους. Προτού ξεκινήσετε, φροντίστε να πάρετε πληροφορίες για τις συνθήκες που επικρατούν και ενημερώστε κάποιο δικό σας άτομο για το πού σκοπεύετε να κινηθείτε.

ΠΑΠΙΓΚΟ

Ένα από τα ωραιότερα χωριά του Ζαγορίου, γνωστό ως οικισμός από το 14ο αιώνα. Είναι χτισμένο στους πρόποδες της Αστράκας και αποτελείται από δύο «μαχαλάδες», το Μεγάλο και το Μικρό Πάπιγκο (απέχουν 4 χλμ. ο ένας από τον άλλο). Περιηγηθείτε την πλατεία, τις εκκλησίες και τα αρχοντικά και θαυμάστε τις πέτρινες βρύσες και τα σπίτια με τις περίτεχνες πόρτες. Όλα είναι χτισμένα σύμφωνα με την παραδοσιακή αρχιτεκτονική. Επισκεφθείτε, ακολουθώντας μικρούς δρόμους και μονοπάτια, τις πηγές του Βοϊδομάτη, το φυσικό κολυμβητήριο στο «Ρογκοβό» και το καταφύγιο του Ορειβατικού Συλλόγου στην Αστράκα. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι εκκλησίες του Αγίου Βλασίου (19ου αιώνα) –με σπάνια αρχιτεκτονική και αγιογραφίες–, της Κοίμησης της Θεοτόκου (18ου αιώνα), του Αγίου Γεωργίου (18ου αιώνα) και των Αγίων Ταξιάρχων (19ου αιώνα), καθώς και το παραδοσιακό γεφύρι στην είσοδο του χωριού. Το Πάπιγκο απέχει 62 χλμ. από τα Γιάννενα.

ΤΣΕΠΕΛΟΒΟ

Ένα αρχοντικό χωριό, γνωστό από το 16ο αιώνα. Βρίσκεται 51 χλμ. από τα Γιάννενα, στα 1.080 μέτρα. Το 1868 ήταν πρωτεύουσα των τουρκικών αρχών του Ζαγορίου. Το χωριό είναι βυθισμένο στο βουνό και περιτριγυρισμένο από δάση. Το πρώτο σχολείο του λειτούργησε το 1700. Επισκεφθείτε το Ναό του Αγίου Νικολάου (1708) και τη Μονή της Ρογκοβού, που χτίστηκε μεταξύ του 1028 και του 1034. Δείτε επίσης τις εκκλησίες της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, της Κάτω Παναγίας και του Αγίου Νικολάου, αλλά και τα αρχοντικά των οικογενειών Κέντρου, Παπάζογλου, Βαζίμα και Τσαβαλιά. Μπορείτε να κάνετε μια στάση στο καφέ Ίρις στην κεντρική

ΤΥΡΟΚΟΜΕΙΟ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΜΙΧΑΗΛ ΤΟΣΙΤΣΑ

Λειτουργεί από το 1958. Δημιουργήθηκε με σκοπό να αποτελέσει μια τυροκομική σχολή και όχι απλώς για να δώσει εργασία σε κάποιους κατοίκους του Μετσόβου. Ο ιδρυτής και εμπνευστής του, ο Ευάγγελος Αβέρωφ, έστειλε νεαρούς Μετσοβίτες κτηνοτρόφους για τυροκομικές σπουδές στην Ιταλία. Εκεί απέκτησαν το απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο, το οποίο συνδύασαν με την εμπειρία τους στην τυροκομία. Έτσι, παράγαν τυρί πολύ καλής ποιότητας με πρώτη ύλη το γάλα από την περιοχή. Το τυροκομείο παράγει τυριά, όπως το φημισμένο μετσοβό-νε, παρμεζάνα και γραβιέρα, καθώς και φρέσκο βούτυρο. Απασχολεί 16 άτομα και δίνει ζωή στην περιοχή, αφού συνεργάζεται με 100 κτηνοτρόφους που το προμηθεύουν με γάλα. Κάθε Παρασκευή, από τις 8 π.μ. μέχρι τη 1 μ.μ., μπορείτε να αγοράσετε προϊόντα από το τυροκομείο, ενώ καθημερινά αυτά διατίθενται στα μαγαζιά στον κεντρικό δρόμο του Μετσόβου.

■ **Πληροφορίες:**
Τηλ.: 26560 41235



ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΑΣΤΡΑΚΑΣ

Από το Πάπιγκο ανηφορίστε με τα πόδια στο βουνό της Τύμφης. Έπειτα από 5,5 χλμ. ή 2,5 ώρες θα φτάσετε στο μοναδικό καταφύγιο της περιοχής ανάμεσα στις κορυφές Λάπατος και Αστράκα. Εκεί μπορείτε να φάτε και να κοιμηθείτε. Είναι πλήρως ανακαινισμένο και φιλοξενεί 50 άτομα. Λειτουργεί από 1 Μαΐου έως 31 Οκτωβρίου και κατόπιν συνεννόησης τον υπόλοιπο χρόνο.

■ Πληροφορίες:
Τηλ.: 6973 223100

Η εργαστήριο «Το Σπίτι της Μέλισσας» στο Τσπεέλοβο όπου θα βρείτε μελισσοκομικά προϊόντα όπως ανθόμελο, βασιλικό πολτό, γύρη κ.ά.

πλατεία, όπου θα δοκιμάσετε χειροποίητα γλυκά ταψιού της κυρίας Γούση και θα αγοράσετε τσίπουρο, γλυκά και τραχανά.

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ – ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Το ζεύγος Δέμκα που κατάγεται από τη Θεσσαλονίκη εγκαταστάθηκε στο Τσπεέλοβο και το 2002 ξεκίνησε μια επιχείρηση με μελισσοκομικά προϊόντα. Έχουν 140 μελίσσια και παράγουν ανθόμελο, βασιλικό πολτό, γύρη και κεριά. Με μεράκι, αποφασιστικότητα και τις απαραίτητες γνώσεις –ως τεχνολόγοι γεωπόνοι– αναπτύσσουν συνεχώς την επιχείρησή τους. Ετοιμάζουν ένα νέο ιδιόκτητο εργαστήριο με σκοπό τη μεγαλύτερη παραγωγή και τη δημιουργία νέων προϊόντων. Το μαγαζί είναι ανοιχτό όλο το χρόνο και θα το βρείτε στην είσοδο του χωριού, πάνω στο δρόμο.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26530 81187, moses@air.gr

ΚΑΠΕΣΟΒΟ

Το χωριό βρίσκεται σε αμφιθεατρική θέση στην άκρη της Μεσαριάς, σε υψόμετρο 1.100 μέτρων, και απέχει 43 χιλιόμετρα από τα Γιάννενα. Ο επισκέπτης μπορεί να δει τα μεγάλα πέτρινα σπίτια του χωριού και να επισκεφθεί το Ναό του Αγίου Νικολάου (1793). Επίσης, στο Καπέσοβο ενδιαφέρον παρουσιάζουν η Βιβλιοθήκη, το Λαογραφικό Μουσείο και το Πολιτιστικό Κέντρο. Σε κοντινή απόσταση μια πέτρινη σκάλα οδηγεί στο Βραδέτο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ – Η ΣΤΕΡΝΑ

Οι αδερφές Γιάννα και Έλλη Παπαγεωργίου, ορμώμενες από την αγάπη τους για το χωριό και από την επιθυμία να κάνουν κάτι δικό τους, αποφάσισαν να ξεκινήσουν



μια επιχείρηση στον τόπο τους. Η επιχείρηση λειτουργεί από το 1998 και βρίσκεται στην πλατεία του χωριού. Το όνομά της προέρχεται από τη στέρνα του 1848 που βρίσκεται στο κέντρο του μαγαζιού. Παράγουν κρασί, τσίπουρο και ξίδι. Μαζεύουν επίσης μανιτάρια, όπως βασιλομανιτάρια (πορτοίνοι), καθαρέλλες και μορχέλλες, τα οποία αποξηραίνουν. Από φρούτα της περιοχής φτιάχνουν λικέρ, γλυκά κουταλιού και ταψιού και μαρμελάδες. Αξίζει να δοκιμάσετε το «πις τι», γλύκισμα με καρύδι, πορτοκάλι και κονιάκ, το τοπικό «σμπέκι» με καρύδια βουτηγμένα στη μουσταλευριά, το ξακουστό κυδωνόπαστο και τους τραχανάδες.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26510 33570, 6977 202817

ΚΟΝΙΤΣΑ

Μια κωμόπολη γεμάτη ζωή, σε μια πανέμορφη τοποθεσία στα 600 μέτρα, με άγρυνο φρουρό από πάνω της το βουνό Τραπεζίτσα και με θέα στον ποταμό Αώο, και παράλληλα ένα δημοφιλές ορειβατικό κέντρο.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ – ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΘΩΜΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ο Κονιτσιώτης Θωμάς Νικολάου ζούσε στην Αθήνα πριν αποφασίσει να γυρίσει στον τόπο του. Η οικογένειά του ασχολούνταν με τη ζαχαροπλαστική και έτσι δημιούργησε και ο ίδιος ένα εργαστήριο ζαχαροπλαστικής στη Γραβίτσια Κόνιτσας.

Παρασκευάζει Σκερ Μπουρέκ, παραδοσιακό χειροποίητο γλυκό από απόσταγμα αγριοτριανταφυλλιάς με αμύγδαλο και Κλωσάρι γεμιστό, Ηπειρώτικος μπακαβός με καρύδια.

Πληροφορίες: Το ζαχαροπλαστείο «Νέκταρ» βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της Κόνιτσας. Τηλ.: 26550 23920, omlena@otenet.gr
www.konitsa.biz/glikanikolaou



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ «ΜΑΡΜΕΛΩΔΙΑ» ΚΑΙ ΕΚΘΕΤΗΡΙΟ «ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ»

Με μεράκι, κέφι και επιμονή η οικογένεια Παπαμιχαήλ λειτουργεί από το 2002 ένα νέο εργαστήριο, συνεχίζοντας την οικογενειακή παράδοση από τις αρχές του 20ού αιώνα. Το εργαστήριο παραγωγής παραδοσιακών προϊόντων, στην είσοδο της πόλης, είναι ανοιχτό για το κοινό. Παράγει 22 γλυκά κουταλιού, 30 είδη μαρμελάδας (δοκιμάστε οπωσδήποτε το μήλο ρετσέλι με μούστο και ζάχαρη), 15 είδη τουρσιού σε γλυκόξινη άλμη χωρίς συντηρητικά. Επιπλέον, φτιάχνουν πίτες, όπως «πεπέκι» με τυρί, κολοκύθι και καλαμποκίσιο αλεύρι χωρίς αβγό. Η οικογένεια καλλιεργεί λαχανικά τα οποία χρησιμοποιεί για να παρασκευάζει γλυκά και σάλτσες. Επίσης μαζεύουν άγρια φρούτα της περιοχής, ενώ αξιοποιούν την τοπική παραγωγή της Κόνιτσας.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26550 25004, 26550 22234

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ «ΜΠΟΥΡΑΖΑΝΙ»

Στα 1.200 στρέμματα του πάρκου, 12 χλμ. από την Κόνιτσα, έχετε τη μοναδική ευκαιρία να σας ξεναγήσουν ανάμεσα σε ελάφια, πλατόνια, αιγοπρόβατα, ζαρκάδια και άλλα ζώα. Μπορείτε να φιλοξενηθείτε στο παραδοσιακό ξενοδοχείο με όλες τις ανέσεις (εστιατόριο με νοστιμότατα εδέσματα κυνηγιού, μπαρ καφέ, αθλητικές εγκαταστάσεις και συνεδριακός χώρος) στην κατάφυτη κοιλάδα του Αώου ή στο πέτρινο «Σπίτι του Ποταμού», ακριβώς στην κοίτη του.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26550 61283, 61320, www.bourazani.gr

ΜΟΛΥΒΟΣΚΕΠΑΣΤΗ

Αξίζει να επισκεφθείτε το χωριό ακριβώς δίπλα στα ελληνοαλβανικά σύνορα, με πανοραμική θέα στην Πίνδο και στις κορυφές Σμόλικα και Γκαμήλα. Βρίσκεται

ΠΑΠΙΓΚΟ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΣΟΥΜΑΝΗΣ ΝΙΚΟΣ

Η οικογενειακή επιχείρηση βρίσκεται στην πλατεία του Μεγάλου Πάπιγκου. Θα δοκιμάσετε τοπικά εδέσματα, όπως πίτες, γίδα βραστή, γιουβαρλάκια, χορτίσουπα, αρνάκι γάστρας, τηγανίτα χοιρινή και συκωταριά αρνίσια. Φημίζεται και για τα ορεκτικά του, κυρίως για τις πατάτες φούρνου και τη φασολάδα σκορδαλιά. Θα πιείτε σπιτικό κρασί, ενώ διατίθεται και μεγάλη ποικιλία εμφιαλωμένων. Όσο για τα γλυκά, μην παραλείψετε να δοκιμάσετε γιαούρτι με γλυκά κουταλιού, πασπαλισμένο με καβουρνασμένο αμύγδαλο.

■ Πληροφορίες: Τηλ.: 26530 41893, tsoumnik@otenet.gr

ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΚΑΦΕ ΑΔΕΡΦΩΝ ΙΩΑΝΝΙΔΗ

Στην είσοδο του χωριού θα συναντήσετε το καφέ-εστιατόριο των τριών αδερφών Ιωαννίδη. Ανοίγει καθημερινά για καφέ –ο ελληνικός γίνεται στο μπρίκι– και μετά τη 1 μ.μ. σερβίρεται φαγητό. Δοκιμάστε οπωσδήποτε τις φημισμένες αλευρόπιτες, τις κρεατόπιτες, καθώς και το κρέας που είναι ντόπιο από ζώα ελευθέρως βοσκίς. Το βράδυ διασκεδάστε ακούγοντας ευχάριστη μουσική στο μπαρ του Αλέξανδρου, στο κέντρο της πλατείας. Στεγάζεται σε ένα κτίσμα του 1874, στο οποίο η οικογένεια Ιωαννίδη είχε από τότε παντοπωλείο και καφενείο.

■ Πληροφορίες: Τηλ.: 26530 41124

ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ

Ο ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ είναι μια ελληνική μη κυβερνητική και κερδοσκοπική οργάνωση για την ενίσχυση της βιοποικιλότητας και της αειφορίας στην ελληνική ύπαιθρο.

Δραστηριοποιείται στην περιοχή της βόρειας Πίνδου από το 1993 με την εφαρμογή των προγραμμάτων LIFE-ΑΡΚΤΟΣ και ΑΡΚΤΟΣ II για την επιβίωση της καφέ αρκούδας και τη διατήρηση των βιοτόπων της στην Ελλάδα. Στο πλαίσιο των προγραμμάτων αυτών, ο ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ εκπόνησε ειδική περιβαλλοντική μελέτη για την περιοχή, ενώ στη συνέχεια πρότεινε τεκμηριωμένες προτάσεις για την υπαγωγή της περιοχής σε ειδικό καθεστώς προστασίας (Ίδρυση Εθνικού Πάρκου Βόρειας Πίνδου) και διαχείρισής. Στην ίδια περιοχή, και σε συνεργασία με την ΕΓΝΑΤΙΑ ΟΔΟΣ ΑΕ, υλοποιείται ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Πρόγραμμα αξιολόγησης των επιπτώσεων του έργου στο δασικό οικοσύστημα της περιοχής από την κατασκευή και λειτουργία του τμήματος της ΕΟ Παναγιά-Γρεβενά». Επιπλέον, ο ΑΡΚΤΟΥΡΟΣ συμμετείχε στη δημιουργία επισκέψιμων κέντρων ενημέρωσης για το φυσικό και το ανθρωπογενές περιβάλλον της περιοχής στη Μηλιά, τους Ασπραγγέλους, το Μεσοβούνι, τη Βοβούσα και το Μέτσοβο.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΑΡΧΕΙΟ ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ



Η καφέ αρκούδα, ο Μάρκος, επιβιώνει χάρη στη δραστηριότητα του ΑΡΚΤΟΥΡΟΥ.

σε απόσταση 20 χιλιομέτρων από την Κόνιτσα, στη συμβολή των ποταμών Αώου και Σαρανταπόρου στην ανατολική πλευρά της Νεμέτσικας. Περισσότεροι από είκοσι ναοί της Βυζαντινής και Μεταβυζαντινής Περιόδου σώζονται στο χωριό που έχει χαρακτηριστεί βυζαντινός διατηρητέος χώρος. Οι λιγοστοί κάτοικοί του προσπαθούν να κρατήσουν ζωντανό το χωριό τους, δημιουργώντας προϋποθέσεις για τους νέους ώστε να μην το εγκαταλείψουν, ενώ δίνουν κίνητρα και σε αυτούς που έφυγαν για να επιστρέψουν. Με αυτό το σκεπτικό ίδρυσαν έναν αγροτικό συνεταιρισμό, λειτουργούν έναν κοινοτικό ξενώνα με μία ταβέρνα, ένα καφενείο με τοπικά γλυκά και μεζέδες και διοργανώνουν πολιτιστικές εκδηλώσεις όλο το χρόνο και γιορτές του τσίπουρου κάθε Νοέμβριο.

ΑΓΡΟΤΙΚΟΣ ΟΙΝΟΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΜΟΛΥΒΟΣΚΕΠΑΣΤΗΣ

Ιδρύθηκε το 1992 και έχει ως κύρια δραστηριότητά του την παραδοσιακή απόσταξη τσίπουρου, ενός προϊόντος άρρηκτα συνδεδεμένου με την ιστορία και τις παραδόσεις του χωριού. Σκοπός του συνεταιρισμού είναι η οικονομική ενίσχυση των κατοίκων-παραγωγών μέσα από την αξιοποίηση του τσίπουρου. Παράλληλη δραστηριότητα είναι η παρασκευή παραδοσιακών προϊόντων, όπως γλυκά του κουταλιού, ζυμαρικά, λικέρ κ.ά. από τις γυναίκες του χωριού. Μπορείτε να επισκεφθείτε το παραδοσιακό κτίριο του συνεταιρισμού, όπου στεγάζονται το αποστακτήριο, το εκθετήριο και το πωλητήριο.

Πληροφορίες: Για καθημερινές ξεναγήσεις, τηλ.: 6977 779917, 26510 24106

ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ «ΔΙΠΑΛΙΤΣΑ»

Μπορείτε να μείνετε δίπλα στο συνεταιρισμό σε ένα σύγχρονο κτίσμα έξι δωματίων με ξύλινα ταβάνια και πατώματα, παραδοσιακή διακόσμηση και εκπληκτική θέα. Επίσης, έχετε τη δυνατότητα να ξεκουραστείτε στο καθιστικό με το τζάκι και να γευτείτε το πρωινό, που αποτελείται από προϊόντα των γυναικών του συνεταιρισμού. Το φαγητό σερβίρεται στην ταβέρνα με το τζάκι και την παραδοσιακή διακόσμηση, που βρίσκεται στο ισόγειο. Δοκιμάστε οπωσδήποτε αγριογούρουνο, κοντοσούβλι, προβατίνα στα κάρβουνα και τους νοστιμότατους μεζέδες που συνοδεύονται με τσίπουρο. Στον ίδιο χώρο μπορείτε από το πρωί να πιείτε και καφέ.

Πληροφορίες: Τηλ.: 26550 24814 ■