

	ΕΝΩΣΗ ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ ΦΥΣΙΟΛΑΤΡΩΝ Έτος ιδρύσεως 1933 - Μέλος της Ο.Φ.Ο.Ε.Σ.Ε. ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ 7, Τ.Κ. 106 78, ΑΘΗΝΑ Γραφεία ☎ 210 3807093, - Κινητό Ε.Ο.Φ. 694 732 3844 e-mail: eof@otenet.gr, website: www.eoffisiolatria.gr, https://www.facebook.com/eoffisiolatria/
---	--

Ζαγοροχώρια

από Σάββατο 22 έως Τρίτη 25 Μαρτίου 2025

Η εκδρομή μας θα γίνει στο κεντρικό και δυτικό τμήμα των Ζαγοροχωρίων. Έχοντας ως βάση το Τσεπέλοβο θα επισκεφθούμε και θα πεζοπορήσουμε στα χωριά Βραδέτο, Κήποι, Κουκούλι, Δίλοφο, Αρίστη, Μικρό και Μεγάλο Πάπιγκο. Θα δούμε πολλά από τα πετρόχτιστα γεφύρια για τα οποία φημίζεται η Ήπειρος των παλιών μαστόρων και όλη την ομορφιά αυτής της μοναδικής περιοχής. Στον πηγαιμό θα έχουμε λίγες ώρες στα Γιάννενα, μια πόλη κόσμημα της βόρειας Ελλάδας. Περισσότερα στο παρακάτω αναλυτικό πρόγραμμα.



Γιάννενα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΗΣ

Σάββατο 22 Μαρτίου 2025

Αναχώρηση ώρα 8:00 με το πούλμαν εμπρός από τα γραφεία της ΕΟΦ με πρώτο προορισμό τα Γιάννενα όπου θα κάνουμε την μεγαλύτερη στάση για μεσημεριανό φαγητό και περιήγηση στην ωραία αυτή πόλη. Προτείνουμε βόλτα δίπλα στη λίμνη, επίσκεψη του Κάστρου (Ιψ Καλέ) και κάποιων εκ των σημαντικότερων μουσείων της πόλης, εφόσον το επιτρέπει ο χρόνος. Από τα Γιάννενα συνεχίζουμε προς το Τσεπέλοβο, όπου θα τακτοποιηθούμε στο ξενοδοχείο μας «Δρακόλιμνη». Βράδυ ελεύθερο για ξεκούραση, βόλτα και φαγητό. Στο Τσεπέλοβο ξεχωρίζει η εκκλησία του Αγίου Νικολάου με το εξαγωνικό καμπαναριό της. Στο πλάι της εκκλησίας υπάρχει ένα πανέμορφο πέτρινο κτήριο το “Τσούφλειο φαρμακείο”. Στην αυλή του βρίσκεται ο τάφος του Ιωάννη Βηλαρά. Ο Ιωάννης Βηλαράς (Κύθηρα, 1771 - Τσεπέλοβο Ζαγορίου, 1823) ήταν λυρικός και σατιρικός ποιητής και πεζογράφος, με σημαντική συνεισφορά στο γλωσσικό ζήτημα. Ασκούσε το επάγγελμα του γιατρού. [Αποστάσεις ημέρας: Αθήνα - Γιάννενα 450 χλμ. / Γιάννενα – Τσεπέλοβο 55 χλμ.]



Τσεπέλοβο



«Δρακόλιμνη»

Κυριακή 23 Μαρτίου 2025

Μετά το πρωινό στο ξενοδοχείο το πρόγραμμά μας διαμορφώνεται ως εξής:

1^η πεζοπορική ομάδα (μεγάλη πορεία). Η ομάδα ξεκινάει από το Τσεπέλοβο (979μ) από σημαδεμένη διαδρομή με τελικό προορισμό το Καπέσοβο. Ανηφορίζουμε πρώτα ως το υψόμετρο 1566μ και στην συνέχεια κατηφορίζουμε ως την θέση Μπελόϊ (1377μ) από όπου έχουμε εντυπωσιακή θέα προς το φαράγγι του Βίκου. Συνεχίζουμε για το Βραδέτο (1366μ) για να κατέβουμε από την ξακουστή Σκάλα του Βραδέτου που μας βγάζει λίγο έξω από το Καπέσοβο (ώρες πορείας 7, ΒΔ Β). Το πούλμαν θα παραλάβει την ομάδα για το Τσεπέλοβο επιστρέφοντας από το Μονοδένδρι.

2^η πεζοπορική ομάδα (μικρή πορεία). Η ομάδα αυτή προωθείται με το πούλμαν μαζί με την **περιηγητική ομάδα** ως το Βραδέτο. Και οι δύο ομάδες (περιηγητική και 2η πεζοπορική) θα περπατήσουν από ομαλή διαδρομή ως την θέση **Μπελόϊ** για να θαυμάσουν την θέα προς το φαράγγι του Βίκου. (Ώρες πορείας 1½ πηγαιμός-επιστροφή, 4,74χλμ, ΒΔ Α). Στην συνέχεια η πεζοπορική ομάδα θα κατέβει από το Βραδέτο την περίφημη Σκάλα του Βραδέτου που βγάζει λίγο έξω από το Καπέσοβο. (Σύνολο με το Μπελόϊ 7,51 χλμ, 4 ώρες, ΒΔ Α).

Η **περιηγητική ομάδα** θα συνεχίσει για το Καπέσοβο όπου μπορεί να κάνει βόλτες, να πιεί καφέ, να πάρει ένα μεζεδάκι. Περιηγούμεθα στον γραφικό οικισμό όπου ξεχωρίζουν ο ναός του Αγίου Νικολάου και η εγκαταλελειμμένη Πασχάλειος Σχολή. Οι *Καπεσοβίτες Κωνσταντίνος και Παύλος Πασχάλης, γεννημένοι περί τα 1770, ήταν έμποροι που δραστηριοποιούνταν στην Ρωσία όπου και απέκτησαν περιουσία. Με δωρεά τους ιδρύθηκε το 1861 η Πασχάλειος Σχολή προκειμένου να λειτουργήσει ως σχολείο του χωριού. Ήταν η μεγαλύτερη σχολή του Ζαγορίου, την οποία οι αδελφοί Πασχάλη προίκισαν και με μια πλούσια βιβλιοθήκη. Στις συλλογές της περιλαμβάνεται και ένα από τα 13 αντίγραφα της Χάρτας του Ρήγα Φεραίου, δηλαδή του πολιτικού χάρτη του δημοκρατικού κράτους που ο Ρήγας οραματιζόταν με την επανάστασή του.*

Όταν φθάσει και η **2η πεζοπορική ομάδα** στο Καπέσοβο θα συνεχίσουμε για το **Μονοδέντρι**, έναν από τους πιο ενδιαφέροντες οικισμούς του Ζαγορίου. Στην κεντρική του πλατεία δεσπόζει ο ναός του Αγίου Αθανασίου, ενώ εντυπωσιακοί είναι και οι ναοί των Αγίων Γεωργίου και Μηνά. Υπάρχει επίσης το εκθεσιακό κέντρο της Ριζαρείου Χειροτεχνικής Σχολής. Στο Μονοδέντρι θα επισκεφθούμε το μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής με τη συγκλονιστική θέα στο φαράγγι του Βίκου (περπάτημα 1 ώρα πηγαινε-έλα, ΒΔ Α). Στο Μονοδέντρι υπάρχει δυνατότητα γεύματος ή απλώς δοκιμή της φημισμένης πίτας. Επιστροφή στο Τσεπέλοβο και ύπνος στο ξενοδοχείο.



Γεφύρι του Πλακίδα

φωτογρ. Μ.Βέττερ

Δευτέρα 24 Μαρτίου 2025

Μετά το πρωινό αναχωρούμε όλοι μαζί για το χωριό Κήποι.

Η **περιηγητική ομάδα** επισκέπτεται τα χωριά Κήποι, Κουκούλι, Δίλοφο, το καθένα με την ομορφιά του. Συναντούμε τα γεφύρια του Κοντοδήμου, του Κόκορου και άλλα. Οι **Κήποι**, ένα από τα ομορφότερα Ζαγοροχώρια υπήρξε η πρωτεύουσά τους. Παλιότερα ονομαζόταν Μπάγια από αλβανική και σλάβικη λέξη που σημαίνει λουτρό και ανταποκρίνεται στο εντυπωσιακό περιβάλλον που δημιουργούν τα ποτάμια γύρω από το χωριό το οποίο είναι κτισμένο δίπλα σε λόφο, με ωραία λιθόστρωτα καλντερίμια, γύρω από την εκκλησιά του Αγίου Νικολάου, κτίσμα του 1778, στην μεγάλη πλατεία. Δίπλα στο χωριό βρίσκεται το εντυπωσιακό γεφύρι του Κόκορου χτισμένο το 1750.

Το χωριό **Κουκούλι** ανήκει στο κεντρικό Ζαγόρι. Βρίσκεται κοντά στο νότιο άκρο του φαραγγιού του Βίκου, στον Εθνικό Δρυμό Βίκου-Αώου. Δείγματα ζαγορίσιας αρχιτεκτονικής στο Κουκούλι είναι το κτιριακό συγκρότημα με τις πέντε βρύσες, το παλιό σχολείο και την εκκλησία της Κοίμησης της Θεοτόκου, ο παραδοσιακός ξενώνας (παλιά φιλοξενούσε τους Οθωμανούς αξιωματούχους) και το νέο σχολείο του 19ου αιώνα. Η παραδοσιακή ζαγορίσια αρχιτεκτονική φαίνεται στις πετρόχτιστες κατοικίες, τα μονοπάτια και στην κεντρική πλατεία (που στα ζαγορίσια ονομάζεται Μεσοχώρι). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το Φυσικό Μουσείο του Κωσταντίνου Λαζαρίδη, που περιλαμβάνει ιστορική βιβλιοθήκη και συλλογή από βότανα και λουλούδια της περιοχής. Το χωριό **Δίλοφο**: Στα αξιοθέατά του περιλαμβάνονται οι πέτρινες βρύσες, τα λιθόστρωτα καλντερίμια, τα εκκλησάκια και τα αρχοντικά, ανάμεσα στα οποία είναι το αρχοντικό Μακρόπουλου, η ψηλότερη κατοικία στα Ζαγοροχώρια, ύψους 13,5 μέτρων. Η τοπική ιστορία λέει ότι ο γιος ενός Ζαγορίτη παντρεύτηκε μία κοπέλα από το γειτονικό χωριό Κουκούλι. Όταν εγκαταστάθηκαν στο σπίτι του γαμπρού στο Δίλοφο, η κοπέλα εξέφρασε έντονη νοσταλγία για το χωριό της. Τότε λοιπόν, ο σύζυγος έκτισε το πανύψηλο αρχοντικό για να μπορεί η γυναίκα του να αγναντεύει το χωριό της από τα ψηλότερα πατώματά του.

Πρόγραμμα πεζοπόρων. Από την γέφυρα του Κοντοδήμου η πεζοπορική ομάδα θα πραγματοποιήσει την διαδρομή προς Κουκούλι – Γεφύρι Μίσιου – Γεφύρι Κοκόρου – τρίτοξο Γεφύρι Πλακίδα και θα καταλήξει στους Κήπους. (Ώρες πορείας 3, ΒΔ Α, Υψομετρική διαφορά 319μ, 8,72 χλμ.). Μία ομάδα πεζοπόρων μπορεί να σταματήσει στο **Κουκούλι** και να συνεχίσει με την περιηγητική ομάδα. Αφού συναντηθούν και οι τρεις ομάδες επιστροφή και τρίτη διανυκτέρευση στο Τσεπέλοβο.



Καπέσοβο

φωτογρ. Μ.Βέττερ

Τρίτη 25 Μαρτίου 2025 , επέτειος της Ελληνικής Επανάστασης του 1821 και γιορτή του Ευαγγελισμού

Μετά το πρωινό φεύγουμε νωρίς (ώρα 8:00) όλοι μαζί με το πούλμαν για το χωριό Αρίστη στο δυτικό Ζαγόρι. Εδώ η **πεζοπορική ομάδα** θα πραγματοποιήσει κατηφορική πορεία από τη γέφυρα της Αρίστης μέχρι τη γέφυρα της Κλειδωνιάς, (διάρκεια πορείας ώρες 3, βαθμός δυσκολίας Α).

Η **περιηγητική ομάδα** επισκέπτεται το Μικρό και Μεγάλο Πάπιγκο, Το Μικρό Πάπιγκο βρίσκεται εντός των ορίων του Εθνικού Δρυμού Βίκου-Αώου σε υψόμετρο 950-960 μ. με θέα στην Αστράκα («Πύργοι Αστράκας»). Εκεί βλέπουμε ιδιαίτερης αρχιτεκτονικής πετρόκτιστα σπίτια και αρχοντικά, περίτεχνες αυλόπορτες και εκκλησίες, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον Άγιο Βλάσιο με το εξάγωνο καμπαναριό, γραφικά καλντερίμια, βρύσες και κολυμπήθρες, καθώς και την φυσική πησάνα με καθαρά νερά, που βρίσκεται στο δρόμο πριν το Μικρό Πάπιγκο.

Το Πάπιγκο αναφέρεται για πρώτη φορά σε ένα χρυσόβουλο του αυτοκράτορα Ανδρονίκου Β΄, το έτος 1325. Από τον 15ο μέχρι τον 17ο αιώνα γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Από το 1780 λειτούργησε εδώ ελληνικό σχολείο. Μετά την κατάργηση των ειδικών προνομίων της περιοχής, τον 19ο αιώνα, άρχισε η παρακμή και η μετανάστευση του πληθυσμού ο οποίος συνέχισε να φθίνει και κατά τη διάρκεια του 20ου αιώνα, ακόμα και μετά την απελευθέρωση της Ηπείρου. Από το 1919 το Πάπιγκο αποτέλεσε ξεχωριστή κοινότητα που διατηρήθηκε αμετάβλητη μέχρι το 2010 με την εφαρμογή του σχεδίου Καλλικράτης. Τις τελευταίες δεκαετίες ο πληθυσμός συγκρατείται και αυξάνεται ελαφρά λόγω της μεγάλης τουριστικής ανάπτυξης της περιοχής.

Μετά από το Πάπιγκο η περιηγητική ομάδα μεταβαίνει στο γεφύρι της Κλειδωνιάς όπου παραλαμβάνει τους πεζοπόρους για να πάρουμε όλοι μαζί τον δρόμο της επιστροφής προς Αθήνα.

Αρχηγός εκδρομής: Βασιλική Τυρίκου **Αρχηγός στις πορείες : Μάγια Βέττερ**

Κόστος εκδρομής : 230 ευρώ (άτομο/ σε δίκλινο)

320 ευρώ (μονόκλινο)

200 ευρώ (άτομο/ σε τρίκλινο)

Στην τιμή περιλαμβάνεται το πούλμαν, οι 3 διανυκτερεύσεις με πρωινό, ο φόρος διαμονής, και οι εκδρομές που αναφέρονται. Για εγγραφή στην εκδρομή καλείτε στο τηλέφωνο της ΕΟΦ 694 732 3844 από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή τις ώρες από 17:00 έως 21:00 . Η εγγραφή ισχύει μόνο εφόσον γίνει κατάθεση της προκαταβολής..

Η προκαταβολή (140 ευρώ) κατατίθεται στην Alpha Bank αρ. λογ.101002002314426

IBAN: GR89014010101002002314426 όνομα λογαριασμού: Ένωση Ορειβατών Φυσιολατρών.

Παρακαλούμε στην κατάθεση σημειώστε το επώνυμό σας και τη λέξη ΖΑΓΟΡΙ και ειδοποιείτε μας για την κατάθεση στέλνοντας το σχετικό αποδεικτικό έγγραφο στο e-mail : enosioreivatonsfisiolatron@gmail.com

Σημαντική ενημέρωση: Σύμφωνα με τους σημερινούς κανόνες της αγοράς, ο σύλλογος προπληρώνει το ξενοδοχείο πριν από την εκδρομή γι' αυτό η κατάθεση της προκαταβολής ή/ και του συνολικού ποσού της εκδρομής είναι

καθοριστική για την εξασφάλιση της θέσης του συμμετέχοντος. **Περίπτωση ακύρωσης:** Για τον ίδιο λόγο (προπληρωμή του ξενοδοχείου), σε περίπτωση που ένα άτομο ακυρώνει τη συμμετοχή του στην εκδρομή, η προκαταβολή θα επιστρέφεται μόνο εφόσον βρεθεί αντικαταστάτης για την ακυρωμένη θέση. Επικοινωνία Δευτέρα μέχρι Παρασκευή τις ώρες από 17:00 μέχρι 21:00 στο τηλέφωνο 694 732 3844.