

ΤΑ ΝΕΑ διακοπές

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2010

ΤΕΥΧΟΣ 324

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑ

Το πάρκο της Ελλάδας

• ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ • ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ • ΛΙΜΝΗ ΤΡΙΧΩΝΙΔΑ • ΑΓΡΙΝΙΟ • ΘΕΡΜΟ • ΠΑΡΑΒΟΛΑ
• ΟΙΝΙΑΔΕΣ • ΧΑΝΙ ΜΠΑΝΙΑ • ΟΡΕΙΝΗ ΝΑΥΠΑΚΤΙΑ • ΑΛΥΖΙΑ

Η πόλη του καπνού αλλάζει όψη

Η σφραγίδα του παρελθόντος με τα ιστορικά κτίρια από τη χρυσή εποχή του καπνού.
Η σφραγίδα του μέλλοντος με τα δίκτυα των πεζόδρομων και τις αναπλάσεις. Το Αγρίνιο αλλάζει με γοργούς ρυθμούς και μετατρέπεται σε σημαντικό τουριστικό προορισμό

Αγρίνιο



ΚΕΙΜΕΝΟ:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΜΑΝΙΑΤΗΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗΣ

Πρωινό στην πλατεία Δημοκρατίας με το γλυπτό του Θόδωρου για τους τρεις απαγχονισθέντες του 1944. Κόσμος παντού, ήλιος με δόντια. Τη ζωντάνια του Αγρινίου, σε πολύ λίγες πόλεις της Ελλάδας τη βρίσκεις. Αν σε αυτό προσθέσεις τις συντονισμένες προσπάθειες που γίνονται για να μεταμορφωθεί σε σύγχρονη και βιώσιμη πόλη και αν λάβεις υπ' όψιν πως

σιγά σιγά αποκτά ταυτότητα και μνήμη με την αξιοποίηση ιστορικών κτισμάτων, το Αγρίνιο κερδίζει πόντους στον τουριστικό χάρτη και έχεις λόγους να το επισκεφθείς.

«Δημιουργούμε ένα δίκτυο πεζόδρομων στην πόλη και προσπαθούμε με ελεγχόμενη στάθμευση να απομακρύνουμε το αυτοκίνητο.

Δίνουμε έμφαση στον άνθρωπο και το περπάτημα», μου λέει ο Στάθης Τσούκαλος, αντιδήμαρχος και αρχιτέκτονας, στο «Πολιτεία Cafe» του ξενοδοχείου «Selini» λίγο πριν το επιβεβαιώσω.

Είναι αλήθεια πως το Αγρίνιο υπέστη ζημιά από την εγκατάλειψη του καπνού την τελευταία δεκαετία. Ελάχιστοι πια καλλιεργούν τη γη και τώρα γίνονται δειλά βήματα στο πεδίο του τουρισμού.

Με 7 ξενοδοχεία, 55.000 κατοίκους (100.000 με τα περίχωρα!) αποτελεί το εμπορικό κέντρο όλου του Νομού Αιτωλοακαρνανίας και καταγράφει νέες τάσεις σε εμπόριο και επιχειρήσεις. Για παράδειγμα, υπάρχει Σύνδεσμος Σπαραγγοπαραγωγών, γίνονται εξαγωγές στη Γερμανία και 300 γυναίκες απα-

σκολούνται μόνο στη συσκευασία.

Οι ντόπιοι συνυπάρχουν με τους 1.200 φοιτητές του Τμήματος Μάρκετινγκ και Οικονομίας Αγροτικών Προϊόντων, ενώ η άναρχη ρυμοτομία αρχίζει να μπαίνει σε τάξη. «Θυμάμαι ακόμη τον τρυφερό αστικό ιστό με τα διώροφα κτίρια, τα ρέματα, τις αυλές, τα ξέφωτα. Τότε οι εργάτες (από την Ευρυτανία, την Ήπειρο αλλά και ντόπιοι) μάζευαν τον καπνό τη νύχτα και μετά δούλευαν στα κιόσκια των χωρικών τους», θυμάται ο κ. Τσούκαλος.

Τόπος... φιλημένος από τον Θεό

Κάθε κομμάτι γης της πατρίδας μας έχει την ιδιαίτερη ομορφιά του. Όμως η Αιτωλοακαρνανία, το «Φυσικό και Πολιτισμικό Πάρκο της Ελλάδας», είναι ένας τόπος φιλημένος από τον Θεό.

Η πολιτιστική ταυτότητα και ο πολυποίκιλος φυσικός μας πλούτος αποτελούν για την περιοχή μας εκείνα τα ασυναγώνιστα πλεονεκτήματα που διαχρονικά προσφέρονται απλόχερα και μας καθιστούν έναν μοναδικό, ανεπανάληπτο, όσο και ελκυστικότατο πόλο έλξης



Του Θύμιου Ν. Σώκου

και αναφοράς, για πλήθος τουριστικών, φυσιολατρικών, αθλητικών και πνευματικών αναζητήσεων. Η φύση προίκισε πλουσιοπάροχα τον τόπο μας, αφού η Αιτωλοακαρνανία είναι η μοναδική περιοχή της χώρας η οποία διατρέχεται από δυο μεγάλα ποτάμια, τον Αχελώο και τον Εύηνο, και γειτνιάζει μ' ένα ακόμη, τον Μόρνο.

Κατακλύζεται από πέντε σημαντικές λίμνες (Τριχωνίδα, Λυσιμαχία, Αμβρακία, Οζερός, Βουλκαριά) και τρεις τεχνητές, της Στράτου, του Καστρακίου και των Κρεμαστών, ενώ καθορίζεται περιβαλλοντικά από δυο τεράστια οικολογικής σημασίας υδροβιότοπους, τη λιμνοθάλασσα Μεσολογίου - Αιτωλικού και την αντίστοιχη του Αμβρακικού. Βρέχεται δε από μια τεράστια ακτογραμμή 128 χιλιομέτρων, που «βλέπει» στον Πατραϊκό και στον Κορινθιακό Κόλπο, «παρατηρεί» ολάκερο το Ιόνιο Πέλαγος και δημιουργεί έναν ζηλευτό προορισμό οικογενειακού παραθεριστικού ενδιαφέροντος.

Η ιστορία μάς συντροφεύει αιώνια, καθώς μοναδικής αξίας αρχαιολογικοί θησαυροί, αποτελούμενοι από 150 και πλέον σημαντικά μνημεία της αρχαίας, της ρωμαϊκής, της βυζαντινής, της μεταβυζαντινής και της νεώτερης εποχής, συνθέτουν την πολιτιστική μας κληρονομιά.

Σε αυτά τα μνημεία διαδραματίστηκαν ιστορικά γεγονότα παγκοσμίου εμβέλειας και οικουμενικής διάστασης από την αρχαιότητα.

Το «Κοινό των Αιτωλών», το λίκνο της Δημοκρατίας του Θέρμιου Απόλλωνα, οι Ναυμαχίες της Ναυπάκτου και του Ακτίου και η Έξοδος του Μεσολογίου είναι ορισμένα από αυτά. Η Αιτωλοακαρνανία σε προκαλεί και σε προσκαλεί.

Ο Θύμιος Ν. Σώκος είναι νομάρχης Αιτωλοακαρνανίας

Παλιός σιδηροδρομικός
σταθμός

Το κέντρο αποκτάει καινούργια ταυτότητα

Όλα αρχίζουν από την Πλατεία Δημοκρατίας. Από εδώ οι επιλογές για περπάτημα είναι πολλές για να γνωρίσετε την ιδιαίτερη ατμόσφαιρα της πόλης του καπνού



Η SELINI σας περιμένει
στην καρδιά του Αγρινίου.

Το SELINI HOTEL είναι πλήρως ανακαινισμένο «city hotels» στην καρδιά του Αγρινίου. Σας περιμένει για να ζήσετε την αμέσως στην πόλη να παραβρεθείτε οι πολιτιστικές και επαγγελματικές εκδηλώσεις, να κάνετε τις αποδράσεις σας σε περιοχές εντός και εκτός πόλης, να γνωρίσετε από κοντά την ιστορία και την «εμπειρία» ενός οικογενειακού ξενοδοχείου. Φιλικό, ήσυχο, καθαρό και ευχάριστο περιβάλλον σε πολύ οικονομικές τιμές. Το SELINI HOTEL διαθέτει 15 διπλά δωμάτια με πλήρως αμιγρή επένδυση, πλήρως αμιγρή μπάνια, ασημένια λινόβελτες, ποιοτικό & bar και parking. Στο ισόγειο του ξενοδοχείου σας περιμένει το **ΠΟΛΙΤΕΙΑ Café**, ένας όμορφος χώρος με καλή μουσική για να απολαύσετε τους καφέδες σας και τα ποτά σας μέχρι τις 12 το μεσημέριο.



Υπεύθυνος: Χρήστος Κωστακόπουλος
Σπύρου Τσιμνιά 4 (πρώην Τσαλδάρη) Πεζόδρομος - Πλατεία Ερήνης, Αγρίνιο
Τηλ. 26410.22798, 26410.47076, www.selini-hotel.gr

Με αφετηρία τον πεζόδρομο Παπαστράτου ανηφορίζω προς το Δημοτικό Πάρκο, τη Γλυπτοθήκη «Χρήστος Καπράλος» και το Παπαστράτειο Αρχαιολογικό Μουσείο. Το ζαχαροπλαστέιο «Ελβετικών», δεξιά μου, λειτουργεί από το 1951 και χαμογελά με την ταμπέλα: «Είμαστε περήφανοι για την κρέμα, το ρυζόγαλο, το προφιτερόλ και τους λουκουμάδες». Στη γωνία Σκαλτσοδήμου και Κοραή κυριαρχεί η **Δημοτική Αγορά Αγρινίου**. Το κτίριο της δεκαετίας του 1930 (έργο του σπουδαίου αρχιτέκτονα Βασιλή Κουρεμένου) θα αναστηλωθεί και θα γίνει χώρος πολιτισμού. Παρατηρώ τις σκαλωσιές.

Σε λίγο περπατώ στο **Δημοτικό Πάρκο** που αποτελεί όαση για την πυκνοκατοικημένη πόλη. Στη συνέχεια επιστρέφω στην Πλατεία Δημοκρατίας όπου βρίσκεται το κτίριο της Τραπεζής της Ελλάδος – ο Δήμος πήρε δάνειο, θα το αγοράσει και θα γίνει χώρος πολιτισμού. Από την οδό Κέντρου αναζητώ το **Λαογραφικό Μουσείο** (τηλ. 26410-31.021) όπου στεγάζονται εκθέματα - ευρήματα από την καλλιέργεια του καπνού και πλούσια βιβλιοθήκη, ενώ η



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΤΕ

Θα φτάσετε στο Αγρίνιο – πιο σύντομα – μέσω της γέφυρας του Ρίου - Αντιρρίου. Η απόσταση από την Αθήνα είναι 280 χλμ.

οδός Κ. Παλαμά με βγάζει στην **Καπναποθήκη** των αδελφών Παπαπέτρου. Δεν αργώ να φτάσω στην Πλατεία Μελίνας Μερκούρη, όπου το κτίριο του παλαιού σιδηροδρομικού σταθμού έχει γίνει καφετέρια («Εντευκτήριο Τρένου») και ανήκει στον δήμο, ενώ υπάρχει επίσης Κέντρο Πληροφόρησης των νέων. Η ηχογραφία της πλατείας με υποβάλλει. Από την Αναστασίου Παπαστράτου φτάνω στις **Καπναποθήκες** Παπαστράτου – το σημείο αναφοράς όλων – που σύ-

ντομα θα στεγάσουν υπηρεσίες του δήμου – το διπλό κτίριο (επίσης Παπαστράτου) έχει επίσης δεσμευτεί για χρήσεις πολιτισμού, διοίκησης και εκπαίδευσης. Η **Πλατεία Παναγοπούλου** με το σιντριβάνι απέχει μερικά μέτρα και ξεχωρίζει το νεοκλασικό **αρχονικό Ξυνοπούλου** που στεγάζει υπηρεσίες της ΔΕΗ και κοντά το κτίριο του ΔΗΠΕΘΕ Αγρινίου, του σημαντικότερου πολιτιστικού κτιρίου όλης της περιοχής. Στην οδό Παναγοπούλου, ξαποσταίνω στο καφενείο «**Η Κόνιτσα**» του Βασίλειου Ρούσση (λειτουργεί από το 1926!) και από την οδό Σούλου επιστρέφω στην Πλατεία Δημοκρατίας. Το ιστορικό κέντρο αποκτά ταυτότητα και μνήμη, σκέφτομαι. Χαμογελά και χάνομαι στον κόσμο.

Καφενείο «Η Κόνιτσα»



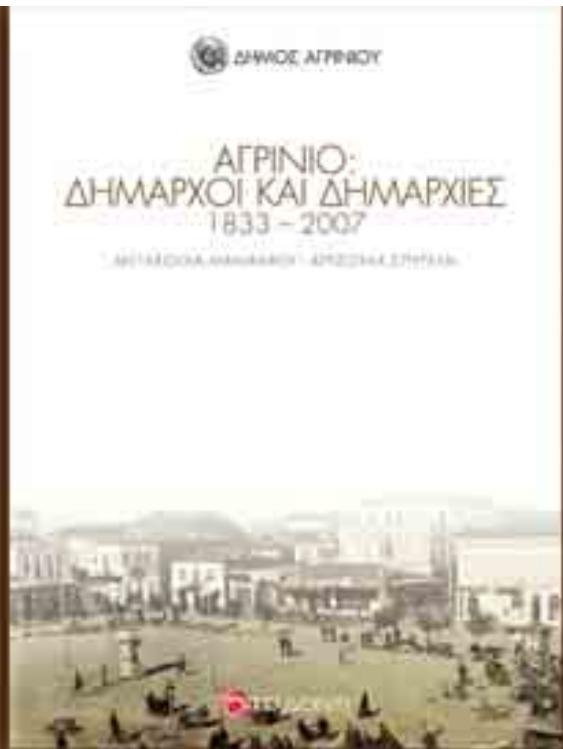


Τη Γλυπτοθήκη Καπράλου

Λειτουργεί από το 1996 σε κτίριο μοντέρνας αρχιτεκτονικής (δωρεά της οικογένειας Παπαστράτου) και φιλοξενεί τη μεγαλύτερη συλλογή έργων του Χρήστου Καπράλου. Εξήντα έργα μικρού και μεγάλου μεγέθους, ανάμεσά τους η εμβληματική «Μάνα» του γλύπτη. Αφιερώστε χρόνο, αξίζει πολύ μια επίσκεψη εδώ. Ο κατάλογος της γλυπτοθήκης είναι εκπληκτικός και ο υπάλληλος κ. Γρηγορόπουλος, σκέτος τζέντλεμαν! (Τηλ. 26410-33.568, Τρίτη - Τετάρτη - Πέμπτη - Παρασκευή: 08.30 -13.00 και 16.30 - 19.30, Σάββατο: 09.00 - 13.00).

Την Παπαστράττειο Δημοτική Βιβλιοθήκη

Πρόκειται για δανειστική βιβλιοθήκη με 28.000(!) βιβλία χωρισμένα σε δέκα κατηγορίες σύμφωνα με το σύστημα ταξινόμησης Dewey, άριστη καταλογογράφηση και όλες τις ανέσεις για το κοινό (υπολογιστές, Internet) που θέλει να μελετήσει ή ακόμη και να εκπονήσει έρευνες. Προσθέστε στα παραπάνω την παιδική βιβλιοθήκη και περάστε μια βόλτα από τον ήσυχο και οργανωμένο χώρο μελέτης που περικλείει την Ιστορία της πόλης και του Νομού. (Καθημερινά 09.00 - 14.00 και 16.30 - 19.30 εκτός Παρασκευής και Σάββατο: 09.00 - 13.00, τηλ. 26410-22393).



Η ιστορία του Αγρινίου μέσα από τη ζωή και το έργο των Δημάρχων του

Μια συλλεκτική έκδοση από το Δήμο Αγρινίου και τις εκδόσεις ΤΟ ΔΟΝΤΙ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟ ΔΟΝΤΙ
Κανακάρη 236Α & Γενναδίου, Πάτρα
τηλ /fax: 2610 323060, e-mail: info@todonti.gr

Το Παπαστράττειο Αρχαιολογικό Μουσείο

Κτίστηκε τη δεκαετία του '60 με δωρεά των αδελφών Παπαστράτου και βρίσκεται νοτιανατολικά του Δημοτικού Πάρκου. Θα δείτε ευρήματα που καλύπτουν ευρύ χρονολογικό φάσμα, από τη Νεολιθική Εποχή έως τα ύστερα Ρωμαϊκά χρόνια, και προέρχονται σχεδόν από ολόκληρο τον Νομό Αιτωλοακαρνανίας. Ξεχωρίζουν τα ακρωτήρια του ηρώου της Αλυζίας (τηλ. 26410-27.377, 09.00 - 15.00 εκτός Δευτέρας).



Τις παλιές Καπναποθήκες

Τα σημάδια του καπνού βρίσκονται διάσπαρτα στην πόλη του Αγρινίου και δεν είναι άλλα από τα παλιά κτίρια των καπναποθηκών. Ξεκινήστε από την Καπναποθήκη Παπαστράτου, της πασίγνωστης οικογένειας καπνεμπόρων, ένα κτιριακό συγκρότημα επί της οδού Δεληγιώρη που αποτελείται από τρία κτίσματα: ένα με κεραμοσκεπή που εκτείνεται επί της οδού Δεληγιώρη, ένα μικρότερο με εκλεκτικιστικά στοιχεία και ένα τρίτο, πιο καινούργιο. Συνεχίστε την αναζήτηση των τεκμηρίων της χρυσής εποχής του καπνού, φτάνοντας στην οδό Κ. Παλαμά όπου βρίσκεται η Καπναποθήκη των αδελφών

Παπαπέτρου. Το κτίριο εντυπωσιάζει αφού είναι πέτρινο τετραώροφο, με κεραμοσκεπή και μορφολογία που «φέρει» σε αρτ ντεκό. Με μήκος 67 μ. και πλάτος 37 μ., αξίζει να θυμάστε πως την περίοδο του Μεσοπόλεμου συνδεόταν μέσω παράκαμψης με το σιδηροδρομικό δίκτυο! Αν αναζητάτε και άλλη καπναποθήκη, στην οδό Μεσολογίου θα δείτε αυτή των αδελφών Ηλίου που κτίστηκε στα τέλη της δεκαετίας του '30. Οι περισσότερες από αυτές σήμερα βρίσκονται σε φάση ανάδειξης και αξιοποίησης και αποτελούν το μεγάλο στοίχημα που θα δώσει μνήμη και ταυτότητα σε όλη την πόλη.


ΔΙΑΜΟΝΗ

Στο **Αγρίνιο**: «**Selini**» (τηλ. 26410-22.798, www.selini-hotel.gr). Λειτουργεί από το 1960 στην οδό Σπύρου Τσικνιά και ανακαινίστηκε το 2008. Διαθέτει 15 δωμάτια και απευθύνεται στον επισκέπτη της πόλης για επαγγελματικό τουρισμό. Φιλική ατμόσφαιρα, οικογενειακό κλίμα. Πάρκινγκ, καφέ μπαρ, στέκι και για κλείσιμο δουλειών, πρωινό, όλο τον χρόνο ανοικτά. Το μπαρ έχει απαλά χρώματα και καλή μουσική!

«**Tourist Hotel**» (τηλ. 26410-26.665). Εντός του κέντρου της Πόλης με φροντισμένα δωμάτια και βλέμμα προς τον επαγγελματικό τουρισμό και όχι μόνο. «**Imperial Hotel**» (τηλ. 26410-30.024, www.agrinio-imperial.gr). Πάνω στην εθνική οδό με 60 δωμάτια (και τέσσερις σουίτες), συ-



vedριακές αίθουσες και γκουρμέ εστιατόριο. «**Alexander Hotel**» (τηλ. 26410-58.661, www.alexanderhotel.gr). Μοντέρνες πινελιές, σουίτες με υδρομασάζ, εστιατόριο – πολύ καλή επιλογή διαμονής που ακολουθεί την εποχή μας και τις νέες τάσεις. «**Λητώ**» (τηλ. 26410-23.043, www.letto-hotel.gr). Ιστορικό ξενοδοχείο στην Πλατεία Δημοκρατίας με καφέ μπαρ, εντευκτήριο, άνετα δωμάτια

και φιλική ατμόσφαιρα. «**Esperia**» (τηλ. 26410-23.033). Θα το βρείτε στην οδό Χαριλάου Τρικούπη και θα μείνετε ικανοποιημένοι από τις υπηρεσίες του. «**Γαλαξίας**» (τηλ. 26410-23.551, www.galaxiashotel.gr). Το δικό του πάρκινγκ, η κοντινή απόσταση από την Πλατεία Δημοκρατίας και τα άνετα και καθαρά δωμάτια αποτελούν πλεονεκτήματά του.


ΦΑΓΗΤΟ

Στο **Αγρίνιο**: «**Το Τζάκι**» (τηλ. 26410-23.652). Από το 1965 με ατμόσφαιρα παλιάς ταβέρνας και καλά λαϊκά. Ωραίο το φιλέτο μοσχάρι, πανσέτα, μπριζόλα, συκώτι, παϊδάκια, μπιφτέκι γεμιστό με φέτα ή γκούντα ή κεφαλογραβιέρα. «**Amaro Ristorante**» (τηλ. 26410-25.712). Τοποθετεί ψηλά τον πήχυ – για τα πιάτα και τη διακόσμηση. Για ελληνική και διεθνή κουζίνα (δοκιμάστε ψαρονέφρι με λιαστή ντομάτα και δελνολίβανο), ψάρια ή κρεατικά και ενημερωμένο κατάλογο κρασιών... όλοι οι δρόμοι οδηγούν στο Amaro που τιμά όλη την περιοχή. «**Πέριξ**» (τηλ. 26410-25.749). Προσεγγμένοι μεζέδες

θαλασσινών και κρεατικών σε ένα στέκι που αγαπούν οι ντόπιοι και ξεχωρίζει για το σέρβις του. Η οδός Δημοτσελίου έχει το δικό της γευστικό κόσμημα! «**Χάντρες**» (τηλ. 26410-23.096). Θα το βρείτε στον πεζόδρομο Πανόπουλου και θα φάτε... Στο **Γιαννούζι**: «**Πιθάρι**» (τηλ. 26410-57.293). Ο κατάλογος είναι πολύ μεγάλος και το εστιατόριο κάνει τη διαφορά σε όλο το Αγρίνιο με το ταχύτατο σέρβις και τα πιάτα από τη διεθνή κουζίνα. Θα φάτε κρέας, φρέσκο ψάρι από τον Αστακό και ζυμαρικά. Δοκιμάστε κάποιο από τα

σνίτσελ ή τα ριζότο, διαλέξτε κρασί από μια λίστα που περιλαμβάνει περίπου 100 ετικέτες και νιώστε κάτι από την κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα του εστιατορίου που κλείνει 18 χρόνια λειτουργίας. «**Ο Γιάννος**» (τηλ. 26410-53.472). Λειτουργεί 15 χρόνια – για αρνί στη σούβλα, κοντοσούβλι, γουρουνόπουλο και καθετί στα κάρβουνα. Το κρασί είναι παραγωγής τους και τα Σαββατοκύριακα ανοίγουν από το μεσημέρι. Στην πόλη θα φάτε πολύ καλά στα «**Pizza Roma**» (τηλ. 26410-25695), «**Βλάχος**», «**Μπελαμί**» και στο «**Δελινό**» (τηλ. 26410-55.888).

Ιστορία και παράδοση

Μερικά χρόνια πριν από το πρώτο Μεσολόγγι, στις εκβολές του μεγαλύτερου ποταμού της Ελλάδας, τον Αχχέιο, βρισκόταν το «βραχονόμιον», κατά την Παλαιά, χώρα του Σηρομήρου ή Κοτοχί. Ήταν μικρή αλλά πολύ ζωντανή και αλιεύον χώρα, θα σταντημένη – τα παραδοσιακά εργατήρια λαϊκών φορεσιών γυναικών, ανδρικών κοφής και κοσμημάτων του ελληνοερατή Νίκου Πλασιδά. Ένας χώρος γεμάτος θήρες, αντηγόνιος και παράδοσης. Εδώ και 25 χρόνια γράζει σε χώρα όλες της Ελλάδας, συγκεντρώνει ιστορικά λαϊκά εργατήρια ενδυμασίες και παραδοσιακές φορεσιές και έχει ανακαταστήσει – είναι σημαντικό στη σκέψη, τη διατήρηση και τη διάδοση της παράδοσης, μέσα από το εργατήρια λαϊκή τέχνη.

Μπαίνοντας στο εργατήρια του ιστορικής παραδοσιακής φορεσιές, πιστά αντήχορα απ' όλες τις περιοχές της Ελλάδας (Ήπειρος, Ζαγόρια, Μυσοδονία, Κρήτη, Ροδιάδα, κ.ά.), κοσμηματα, όλα βασισμένα στη λαϊκή τέχνη και την παράδοση, ανεπτυχία από γένη ή στη μηχανή.

Τα εργατήρια γάλα, οι ποικίλες καλές, τα γούρνα, τα σιρόνια και τα ασχιακά (αμφοροειδείς, φρεσκοί, ποικίλα), η χρυσοειδής αβήμη, η φορεσιά του γάλα που εκφράζει γυναίκες προμαϊών μοίρα και στήθος, είναι μερικά από τα βασικά «ήθη» με το μέγεθος του Νίκου Πλασιδά.

Οι δημιουργίες του έχουν παρουσιάσει σε εκθέσεις και εκδηλώσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Δημοσιεύσεις του εργατήρια φορούν τα Λάνια Ελληνικών Λαών, Πόρτο Λονδίνου, πολιτισμικό Σύλλογο Λαών ή αντιζητών, Λαογραφικό Μουσείο. Αλλά και ο ίδιος περιηγήθηκε, φορώντας την παραδοσιακή σκέπη του, σε εκδηλώσεις σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Το εργατήρια λαϊκών φορεσιών και κοσμημάτων του Νίκου Πλασιδά σταντημένα με πολλές πολιτισμικές εκδηλώσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό, οι οποίοι αγοράζουν ή ενισχύουν τις φορεσιές (ποικίλες συμβολές στις δημιουργίες του είναι το θέατρο Ελληνικών Χορών Λόγος Σπύρου).

Το εργατήρια επισκέπτεται ένα τον χρόνο σχολεία της περιοχής της στη τιμή του ηθικού του είναι η δημιουργία ενός μεγάλου χώρου, όπου θα παρουσιάζονται μόνιμα οι παραδοσιακές σκέπες, ενώ ταυτόχρονα θα είναι και Λαογραφικό Μουσείο.

Περαιτέρω για το εργατήρια του Ν. Πλασιδά, μπαίνετε τη διεύθυνση www.milakada.com.gr ή στα τηλέφωνα: 2632-092676- 2632-093218-6944-597906





Πόλη με ιστορία

Πόλη Ιερή λόγω της Εξόδου. Πόλη φορτωμένη Ιστορία και γεμάτη μνημεία. Πόλη ατμοσφαιρική λόγω της περίφημης λιμνοθάλασσας. Κρυμμένο στην ομίχλη που δημιουργεί η υγρασία, το Μεσολόγγι σας καλωσορίζει!

ΚΕΙΜΕΝΟ-ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ-
ΦΩΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΜΑΝΙΑΤΗΣ

Εικόνα πρώτη: Οι πεζόδρομοι είναι γεμάτοι φωνές και γέλια και τα αυτοκίνητα περνούν με δυνατή μουσική δίπλα από τα σπίτια των Τρικούπηδων και του Παλαμά. Η καθημερινότητα ξετυλίγεται πλάι στο σπίτι του Ραζηκότσικα, του Παλαμά και του Τρικούπη, στους δρόμους των νεόδμητων πολυκατοικιών, στον μικρό αστικό ιστό και στις πλατείες της πόλης των πέντε πρωθυπουργών, των ποιητών και της βαριάς ιστορικής μνήμης. Από την **Πύλη της Εξόδου** περνούν κάθε είδους οχήματα και οι ντόπιοι ανακατεύονται με τους δεκάδες φοιτητές (αυτοί αποτελούν και το ζωντανό κύτταρο του Μεσολογγίου) που τα απογεύματα μοιάζει να ακροβατούν πάνω στη λωρίδα γης των 5 χλμ. η οποία ενώνει την πόλη με τη νησίδα της **Τουρλίδας** και χαρίζει τις πιο όμορφες εικόνες της απέραντης λιμνοθάλασσας. Τον πρώτο οικισμό έχτισαν Δαλματοί πειρατές τον 13ο αιώνα επάνω σε τρεις νησίδες που μετά ενώθηκαν

και από τότε κύλησε... πολύ νερό στο αυλάκι μέχρι να μετατραπεί το Μεσολόγγι σε μια σύγχρονη πόλη – πρωτεύουσα μάλιστα της Αιτωλοακαρνανίας – που σήμερα κουβαλάει στους ώμους της ένα βαρύ φορτίο: το «No passaran» των κατοίκων της, την κατάληξη μιας μεγάλης πολιορκίας, μια από τις τραγικότερες στιγμές της Επανάστασης. Δεν είναι τυχαίο πως το Μεσολόγγι αποτελεί μια από τις λίγες πόλεις στον κόσμο που είναι ιερή, λόγω της ανεπανόληπτης Εξόδου των κατοίκων της, που έγινε στις 10 Απριλίου του 1826 με φόντο τον αγώνα κατά του τουρκικού ζυγού.

Εικόνα δεύτερη: Το δειλινό, ο ήλιος χρωματίζει το «ασάλευτο σεντόνι» της λιμνοθάλασσας του Μεσολογγίου και οι ψαράδες στις «γαήτες» (βάρκες χωρίς καρίνες) είναι επί ποδός. Το Μεσολόγγι και το Αιτωλικό μετρούν αλλιώς τον χρόνο. Πώς; Εποχή αυγοτάραχου, αλατιού, τσιπούρας, λαβρακιού, γωβιού. Το ασάλευτο «σεντόνι» της λιμνοθάλασσας του Μεσολογγίου στολίζουν οι καλύβες (πελάδες), οι βάρκες με τους ψαράδες, άλλοτε τα δεκάδες φλαμίνγκο ή τα έντε-



Κήπος Ηρώων

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΤΕ

Θα φτάσετε στο Μεσολόγγι μέσω της Γέφυρας του Ρίου - Αντιρρίου. Από την Αθήνα υπολογίστε 248 χλμ.

κα «ιβάρια» που νοικιάζουν οι συνεταιρισμοί των ψαράδων. Τα **ιβάρια** είναι χώροι αλιείας περιφραγμένοι με παλούκια ώστε να ελέγχεται η είσοδος και η έξοδος των ψαριών. Θα ακούσετε πολλές φορές «το ιβάρι σοδεύει». Τι σημαίνει; Την άνοιξη τα ψάρια καταφεύγουν στα ζεστά νερά της λιμνοθάλασσας. Αργότερα τα περάσματα της λίμνης κλείνουν, τα

ψάρια εγκλωβίζονται και αναπτύσσονται. Όταν προσπαθήσουν να βγουν (ή τα αναγκάσουν τα ρεύματα της παλίρροιας να κινηθούν προς τη θάλασσα) θα καταλήξουν στις «πήρες» (ιχθυοπαγίδες) από όπου συλλέγονται με απόψεις. Η καθημερινότητα των ψαράδων (που έχουν βαθύτατη γνώση της συμπεριφοράς των ψαριών και της κίνησης των ρευμάτων) απαιτεί τεράστια αποθέματα υπομονής. Το φως πακιδώνει στα νερά, τα χρώματα είναι μαγευτικά και η πόλη του Μεσολογγίου παίρνει ενέργεια και ζωή από τη λιμνοθάλασσα μεταδίδοντάς την στον ανήσυχο ταξιδιώτη χρόνια τώρα.

Η Έξοδος

Ολόκληρη η πόλη του Μεσολογγίου και τα μνημεία της φέρνουν τη σφραγίδα της Εξόδου. Κάθε χρόνο, το βράδυ της ημέρας του **Λαζάρου** (ως θύμηση της νύχτας της μεγάλης Εξόδου του 1826) γίνεται η μεγάλη κατασκευαστική παρέλαση-μνημόσυνο με αναμμένα κεριά και λιβανιστήρια (με πολύ αργό βήμα). Έπειτα από μνημόσυνο στη μητρόπολη, η πομπή διασχίζει την πόλη έχοντας τον πίνακα της Εξόδου μπροστά ως εικόνα και φτάνει στο Ηρώων όπου γίνεται η αναπαράσταση της Εξόδου. Την **Κυριακή των Βαΐων** γίνεται δοξολογία στη μητρόπολη και ακολουθεί παρέλαση με τοπικές ενδυμασίες.

info

Μια βόλτα που αξίζει να κάνετε είναι μέχρι την Παναγιά την Φοινικιώτισσα 4 χλμ. μακριά από την πόλη, εκεί όπου κάποτε ο Λόρδος Μπάιρον έκανε βόλτες με το άλογό του. Ιδανική ώρα είναι το σούρουπο.



«**Theoxenia Hotel**» (τηλ. 26310 28098, 22493, www.theoxenia-hotel.gr). Η καλύτερη επιλογή στην πόλη. Βρίσκεται δίπλα στη λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου και ένα μέρος του υπήρξε δημιουργία των αρχιτεκτόνων Κωνσταντινίδη και Τριανταφυλλίδη. Διαθέτει 107 δωμάτια, αίθουσα συνεδριάσεων και στο εστιατόριό του μπορείτε να γευθείτε τα πιάτα της εκλεκτής κουζίνας του.

«**Liberty Hotel**» (τηλ. 26310 28089 24831). Στην είσοδο της πόλης, απέναντι από τον Κήπο των Ηρώων. Μεγάλο ατού το άνετο πάρκινγκ και η καφετέρια.

«**Αγάπη**» (τηλ. 26310 28801, 22553). Για επαγγελματικό τουρισμό και σε απόσταση αναπνοής από το κέντρο.

«**Ayra Inn Hotel**» (τηλ. 26310 22281). Στον πεζόδρομο της Χαριλάου Τρικούπη. Διαθέτει 16 δωμάτια, μερικά από τα οποία βλέπουν στην Πλατεία Μπότσαρη.

«**Το Ηλιοβασιλέμα**» (τηλ. 26310 51408, 51368). Επτά εξοπλισμένα δωμάτια στην Τουρλίδα με μπαλκόνι και θέα στη λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου. Μεγάλο ατού η καθαριότητα.

Η λιμνοθάλασσα - υδροβιότοπος

Μαζί με το Δέλτα των ποταμών Αχελώου και Εύηνου, η λιμνοθάλασσα του Μεσολογγίου – Αιτωλικού αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους υδροβιότοπους της Μεσογείου και βέβαια το καμάρι του Μεσολογγίου (και του Αιτωλικού).

Οι υδροβιότοποι δημιουργήθηκαν τα τελευταία 10.000 χρόνια και εκτείνονται από τους πρό-

ποδες της Βαράσοβας μέχρι τον κόλπο του Αστακού σε ένα παραλιακό μέτωπο 50 χλμ. Ο υδροβιότοπος συγκαταλέγεται στους 11 διεθνούς σημασίας της Συνθήκης Ραμσάρ, με 200 είδη υδροβίων και παρυδάτιων πουλιών από τα οποία τα 70 σπάνια ή απειλούμενα. Τα ρηκά νερά, η υψηλή περιεκτικότητα σε φυσικά μεταλλικά στοιχεία και το κλί-

μα ήταν κατάλληλα για τη δημιουργία παραγωγικών αλυκών. Ολόλευκοι λόφοι από καθαρό αλάτι σχηματίζονται στην Τουρλίδα και στην Άσπρη, στον παλαιό επαρχιακό δρόμο Μεσολογγίου - Αιτωλικού. Εδώ παράγεται το 90% της παραγωγής όλης της χώρας. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να μιλήσεις για την «παρακαλλέα λίμνη». Ένας είναι ο επι-

στημονικός που περιγράφει διάφορα στοιχεία για τον «υγρό γίγαντα». Υπάρχει και ο ανθρωποκεντρικός: αυτός που αποτυπώνει τη ζωή στο ιβήρι του Βασιλαδίου, στη νησίδα του Αγίου Σώστη με τον πέτρινο φάρο, στο ιβήρι του Προκοπάνιστου, στις «πελάδες» (καλύβες) όπου ζουν οι ψαράδες και παλεύουν να ζήσουν τις οικογένειές τους.

Αντωνόπουλος Ελαιοτριβείο
απο το 1963

με Σφραγισμό στο Ελαιόλαδο
Πιάτος για τελειότητα



EXTRA VIRGIN OLIVE OIL PRODUCTS

- Organic olive oil
- Extra virgin olive oil
- Organic olives
- Pure olive oil soap

D.N. Antonopoulos
 Μεσολογγ - Καδρόκτου 119
 Τηλ. 26310 23194
 Fax: 26310 26110, Mobile: 6948 800 106
 e-mail: info@antonopoulos.gr
www.antonolives.com

 ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ


Τον Κήπο των Ηρώων

Ο χώρος μνήμης στο κέντρο του Μεσολογγίου ιδρύθηκε το 1830 με διαταγή του Καποδίστρια, ολοκληρώθηκε επί Όθωνα και το σχέδιο προέβλεπε να τοποθετηθούν διάφορα μνημεία για τους ήρωες των πολιορκιών και της Εξόδου στο παλιό κοιμητήριο. Αρχίστε τη βόλτα σας από τον Τύμβο των Ηρώων όπου βρίσκονται τα οστά των ανώνυμων Ελευθέρων Πολιορκημένων, όπου ένα λιοντάρι τα προστατεύει από τους εχθρούς, τον Χρόνο και τη Λήθη. Συνεχίστε περνώντας από τον ανδριάντα του Λόρδου Βύρωνα που έγινε με πανελλήνιο έρανο το 1880, από το μνημείο του Μάρκου Μπότσαρη με τη χαριτωμένη κόρη που παριστάνει την Ελλάδα (ή τη Δόξα) και το μνημείο των Φιλελλήνων. Κάθε Σάββατο βράδυ του Λαζάρου καταλήγει εδώ λιτανεία από τη Μητρόπολη του Αγίου Σπυρίδωνα. Το Πάρκο είναι ανοιχτό καθημερινά 09.00-17.30 και η είσοδος είναι ελεύθερη.

Την Τουρλίδα

Αν είστε κυνηγοί του... ηλιοβασιλέματος, φτάστε ως εδώ και θα μας μνημονεύετε! Η παράξενη λωρίδα γης μήκους 5 χλμ. με διαμορφωμένο ποδηλατόδρομο – που από το 1885 ενώνει το Μεσολόγγι με το νησί της Τουρλίδας – κατασκευάστηκε με εντολή του Χαρίλαου Τρικούπη και η διαδρομή γίνεται με τα πόδια, με αυτοκίνητο ή με ποδήλατο. Η λιμνοθάλασσα γύρω θυμίζει ακίνητο σεντόνι και οι ψαρόβαρκες (γαήτες) χωρίς καρίνες, οι ψαροκαλύβες πάνω σε πασσάλους (πελάδες), το μικρό νησί της Κλείσοβας με την εκκλησία της Αγίας Τριάδας και η Μαύρη Αλυκή (έκταση από αλάτι) προσφέρουν μαγευτικές εικόνες. Η στιγμή του ηλιοβασιλέματος δεν περιγράφεται.



Το Κέντρο Λόγου και Τέχνης «Διέξοδος»



Στεγάζεται στο σπίτι του στρατηγού Αθανασίου Ραζή - Κότσικα, αρχηγού της Φρουράς των Μεσολογγιτών κατά την Έξοδο και διοργανώνει εικαστικές εκδηλώσεις, διαλέξεις, συναυλίες, σεμινάρια και παρουσιάσεις βιβλίων. Διαθέτει μόνιμη συλλογή και άρτιο τεχνικό εξοπλισμό. Η μόνιμη συλλογή της Διεξόδου αποτελείται από θεματικές ενότητες. Περιλαμβάνει περίπου 2.500 αντικείμενα, εικόνες και εκκλησιαστικά είδη του 18ου και του 19ου αιώνα, ιστορικά κειμήλια και χειρόγραφα πρωταγωνιστών της Επανάστασης του 1821, σπάνια έγγραφα

και τέλος αυθεντικές ενδυμασίες του 18ου και 19ου αιώνα. Η συλλογή έργων τέχνης εκτίθεται στις αίθουσες του πρώτου ορόφου του ιστορικού κτιρίου του 18ου αιώνα. Αυτόν τον καιρό η Διέξοδος διοργανώνει και παρουσιάζει μεγάλη έκθεση με τον τίτλο «Αλάτι – ο λευκός θησαυρός» που έχει θέμα το αλάτι στον Κόσμο, την Ελλάδα και το Μεσολόγγι. (Διάρκεια έκθεσης: 13 Μαρτίου - 16 Μαΐου). Ο μουσειακός χώρος και η πινακοθήκη λειτουργούν (με ελεύθερη είσοδο) καθημερινά, πλην Δευτέρας και Τρίτης, 10.30 - 13.00. (τηλ. 26310 51260)

Το Μουσείο Ιστορίας και Τέχνης (Παλιό Δημαρχείο)

Επισκεφθείτε το παλιό Δημαρχείο στην Πλατεία Μπότσαρη και με τη βοήθεια του εξυπηρετικού προσωπικού θα θαυμάσετε τους αυθεντικούς πίνακες και τα αντίγραφα κάποιων που έχουν ως θέμα τους την Έξοδο του Μεσολογγίου. Θα ξεχωρίσετε την «Έξοδο» με το ολοκλήρωτο σκέπαστρο που μεταφέρουν στην πομπή τη νύχτα του Λαζάρου οι τελειόφοιτοι του Λυκείου από τον Άγιο Σπυρίδωνα ως τον Τύμβο των Ηρώων, την «Αφιξη του Μπαίρον» του Θεόδωρου Βρυζάκη και την αυθεντική «Μεσολογγίτισσα» του Ντελανσάκ, μαθητή του Ντελακρουά (τηλ. 26310 22134).

Την Ποτοποιία Τρικενέ

Εδώ, έλεγε ο αξέχαστος Πάνος Γεραμάνης, «ήπια το καλύτερο ούζο». Στον πεζόδρομο της πόλης ανάμεσα στις μοντέρνες καφετέριες το Ποτοποιείο του Τρικενέ αντιστέκεται με το δικό του τρόπο από το 1901, φτιάχνοντας και πουλώντας ούζο, λικέρ μαστίχα, μπανάνα, μέντα και κονιάκ. Σήμερα το κρατούν ο κυρ Παντελής Τρικενές, ο πατέρας του οποίου το δημιούργησε, μαζί με τη γυναίκα του Ελένη. Το μαγαζί υπήρξε στέκι πνευματικών ανθρώπων της πόλης. Ο μαρμαρίνος πάγκος μετράει πολλές δεκαετίες και είναι όλα τα λεφτά! (τηλ. 26310 22270).


 ΦΑΓΗΤΟ

«**Δημητρούκας**» (τηλ. 26310 23237). Από το 1979 η ταβέρνα κρατάει τα σκήπτρα της γεύσης στην πόλη του Μεσολογγίου με φήμη που απλώνεται σε όλο τον Νομό Αιτωλοακαρνανίας. Το παστό μεξινάρι, το χέλι, ο γόνος γαρίδας και το λαβράκι είναι μερικά μόνο από τα πιάτα που πρέπει να απολαύσετε υπό τους ήχους καλών λαϊκών τραγουδιών.

«**Αρχοντικό**» (τηλ. 26310 24527). Στο κέντρο της πόλης, για ρεσιτάλ ελληνικής κουζίνας. Δοκιμάστε: παστίτσιο, χοιρινό στον φούρνο αλλά και κοκορέτσι και κοντοσουβλι κ.ά.

«**Αλικύρνα**» (τηλ. 26310 28680). Στον Άγιο Θωμά για μαγειρευτά και σχάρας κοντά στο τζάκι. Σπιτικές οι γεύσεις του κουνελιού σιφάδο, του κόκορα κρασάτου, του μουσακά και των πολλών άλλων μαγειρευτών φαγητών.

«**Τουρλίδα**» (τηλ. 26310 22577, 25360). Αντί για αυτοκίνητα, απ' έξω σταθμεύουν καΐκια και οι ιδιοκτήτες Σπύρος και Θωμάς αν έχουν κέφια θα σας πάνε βαρκάδα στη λιμνοθάλασσα. Το σκηνικό της ταβέρνας στην παραλία Τουρλίδας συμπληρώνει το μαριναρισμένο πετάλι και το σπαγκέτι με αυγοτάραχο.

«**Λόντζα**» (τηλ. 6972469163). Βρίσκεται πάνω στη λιμνοθάλασσα, στην παραλία της Αγίας Τριάδας και θα απολαύσετε ψητό χέλι και κέφαλο πετάλι.

«**Όλα Χύμα**» (τηλ. 26310 55977). Για σαγανάκι στο πήλινο, γενναίες ποικιλίες κρεατικών και βιολογικό κρασί.

«**Μαρ-Όκια**» (τηλ. 26310 26382). Συνταγές εποχής, ενώ τα πιάτα στο έπιπλο της ζεστής σάλας ανήκαν στη Μεσολογγίτισσα αρχόντισσα Χρυσογέλου.

Η γειτονιά του «Κάτω» Αχελώου

Εκεί όπου σμίγει ο Αχελώος με το Ιόνιο Πέλαγος χτυπάει η καρδιά του Δήμου Ονιαδών. Τα χωριά (Νεοχώρι, Κατοχή, Γουριά, Πεντάλοφος, Λεσίνα και Μάστρου) κρύβουν τους δικούς τους θησαυρούς στην άγνωστη Αιτωλοακαρνανία!

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΜΑΝΙΑΤΗΣ

Με αφετηρία το Αιτωλικό και κατάληξη τους αρχαίους Οινιάδες, θα σας αποκαλυφθεί ένα άγνωστο και δυνατό χαρτί του Νομού Αιτωλοακαρνανίας. Από τη δυτική γέφυρα του Αιτωλικού, το **Νεοχώρι** απέχει περίπου 8 χλμ. και μόλις βγείτε από το χωριό ο δρόμος χωρίζεται: αν κινηθείτε αριστερά, ακολουθείτε τη ροή του ποταμού και βρίσκεστε στην περιοχή η οποία στην αρχαιότητα ανήκε στην Αιτωλία. Στα 22 χλμ. από το Νεοχώρι, θα φτάσετε στις εκβολές του ποταμού όπου συντηρείται ένα τεράστιο σύστημα από πλούσιους υγρότοπους, λιμνοθάλασσες και βάλτους. Αν πάλι από το Νεοχώρι κινηθείτε δεξιά, θα περάσετε στη βόρεια πλευρά του Αχελώου (εκεί που ήταν η αρχαία Ακαρνανία) και πολύ σύντομα θα φτάσετε στο χωριό **Κατοχή** με το παλιό κτίσμα που ονομάζεται Κούλια της κυρα-Βασιλικής, ένα αγροτικό πυργόσπιτο που ανήκε στην Ελληνίδα γυναίκα του Αλή Πασά, η οποία μετά τον θάνατό του επέστρεψε στη Δυτική Στερεά και έζησε τα υπόλοιπα χρόνια της ζωής της στην Κατοχή. Κάντε μια στάση στο χωριό, αναζητήστε τον Νίκο Πλακίδα που ακάματα ράβει παραδοσιακές στολές, ενώ στην πλατεία θα βρείτε μια μεγάλη διασταύρωση η οποία δεξιά οδηγεί στο **Λεσίνα**, ένα μικρό αλλά ζωντανό χωριό με την υπέροχη τρίκλιτη βασιλική των Εισοδίων της Θεοτόκου που κτίστηκε στα τέλη του 13ου αιώνα και στο εσωτερικό της έχουν αποκαλυφθεί πολύ παλιές τοιχογραφίες.

Συνεχίζοντας τη διαδρομή από Λεσίνα προς Αστακό, στη διακλάδωση που θα βρείτε στα 5 χλμ., στρίψτε αριστερά για να περάσετε από το **Δάσος Φράξου** και να καταλήξετε στο **Βαλί**, όπου βρισκόταν η έδρα της θρυλικής Γεωργικής Εταιρείας Λεσίνα Α.Ε., ένα παράξενο τοπίο με όμορφα πέτρινα σπίτια, παλιά γεωργικά εργαλεία δίπλα σε λεύκες, φοίνικες και ευκαλύπτους που ανασαίνουν πλάι σε έναν παραπόταμο του Αχελώου. Επιστρέψτε στην Κατοχή και ακολουθείτε τη διαδρομή προς τον **αρχαιολογικό χώρο των Ονιαδών** που θα βρείτε επάνω στον δρόμο σας. Η δεύτερη σημαντικότερη πόλη της αρχαίας Ακαρνανίας είναι χτισμένη πάνω σε μια σειρά λόφων που από τον Μεσαίωνα οι κάτοικοι της περιοχής αποκαλούν Τρίκαρδο. Επισκεφθείτε έναν από τους εντυπωσιακότερους αρχαιολογικούς χώρους της Ελλάδας και δανειστείτε κάτι από την ενέργειά του!



Την ώρα που δύει ο ήλιος ένα εντυπωσιακό σκηνικό ξετυλίγεται μπροστά σας εκεί όπου ο ποταμός Αχελώος σμίγει με το Ιόνιο Πέλαγος



ΦΑΓΗΤΟ

Στον **Πεντάλοφο**: «**Η Ούντρα**» (τηλ. 26320 31769). Σήμερα ο μάστορας - ψήστης Στάθης δίνει τη δική του... ούντρα (βοήθεια) με ψήσιμο που δεν συγκρίνεται. Γουρουνόπουλο, αρνί, κοκορέτσι και κεμπάπ γαρδούμπα με αξιώσεις! «**River Side**» (τηλ. 26320 31453). Πάνω στις όχθες του Αχελώου, θα φάτε ωραία πίτσα και θαυμάσια σπιτική κουζίνα. Με θέα στο ποτάμι και σε περιποιημένο περιβάλλον θα βρείτε τον δικό σας παράδεισο.



ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΔΕΙΤΕ



Αρχαίο Καρνάγιο

Τους αρχαίους Οινιάδες

Πάνω σε ύψωμα γεμάτο από βελανιδιές και δυτικά του χωριού της Κατοχής βρίσκονται οι αρχαίοι Οινιάδες. Μόλις πλησιάσετε θα θαυμάσετε τα τείχη και τον μεγαλοπρεπή κόκκινο πύργο. Τα τείχη των Ονιαδών είναι από τα πιο διατηρημένα τείχη αρχαίων πόλεων με επτά πύλες και πύργους. Είναι χτισμένα με το πολυγωνικό (κυκλώπειο) σύστημα και διαμορφώνονται σε μεγάλο περίβολο, ο οποίος σε περίοδο επιδρομών συγκέντρωνε τους

κατοίκους και τα ζώα. Η Ακρόπολη των Ονιαδών, που βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο της πόλης, περιβάλλεται από ένα δεύτερο τείχος με πέντε πύργους. Το αρχαίο θέατρο από την άλλη βρίσκεται σε ωραία τοποθεσία, με δύο χιλιάδες και πλέον θέσεις και με τα δύο τρίτα των κερκίδων του λαξευμένα σε συμπαγή βράχο – αποτέλεσμα μεγάλης υπομονής των αρχαίων τεχνιτών. Ο χώρος όμως δεν τελειώνει εδώ: Ένα αρχαίο καρνάγιο που δια-

σώζεται είναι μοναδικό στο είδος του, ολόκληρο σκαλισμένο σε πελώριο βράχο – έργο πιθανόν των Αιτωλών κατά τον 3ο αιώνα π.Χ. Οι νεώσοικοι των Ονιαδών περιβάλλονταν στις τρεις πλευρές τους από το τείχος της πόλης και αποτελούνταν από πέντε κιονοστοιχίες με 17 κίονες η καθεμία, που στήριζαν τη στέγη δημιουργώντας έξι ράμπες για την ανέλκυση των πλοίων. (Ώρες λειτουργίας: 08.00-14.00 καθημερινά).

Την Επισκοπή Μάστρου

Η παμπάλαιη τρίκλιτη εκκλησία – που υψώνεται στην άκρη λοφίσκου νότια του χωριού Μάστρου – κάποτε υπήρξε η έδρα του επισκόπου Αχελώου υπό την άμεση προστασία του Δεσποτάτου της Ηπείρου. Οι τοιχογραφίες του 12ου -13ου αιώνα έχουν ξεθωριάσει πολύ και σχεδόν δεν διακρίνεται πια η Πλατυτέρα ανάμεσα σε δυο ολόσωμους αρχαγέλους με αυτοκρατορικές στολές που κρατούν σφαίρα.

Τους Ταξιάρχες Νεοχωρίου

Αν βγείτε από το Νεοχώρι και οδηγήσετε προς τον Λούρο (δηλ. προς τις εκβολές του Αχελώου) θα φτάσετε στο Μοναστήρι των Ταξιαρχών με το απίθανο ηγουμενείο που έχει τη μορφή πύργου και ύψος 9 μέτρων για να προστατεύεται από τους πειρατές που είχαν ως ορμητήριό τους τα γειτονικά νησιά των Εخينάδων.

Η καρδιά της Ορεινής Ναυπακτίας

«Καρδιά» της Ορεινής Ναυπακτίας είναι ο Δήμος Αποδοτίας. Με αφετηρία την Άνω Χώρα, περιηγηθείτε στα ορεινά χωριά που αποτελούν τμήμα από τα περίφημα Κράβαρα και απολαύστε το φυσικό τοπίο. Η περιοχή δεν αποκαλείται τυχαία ελληνική Ελβετία

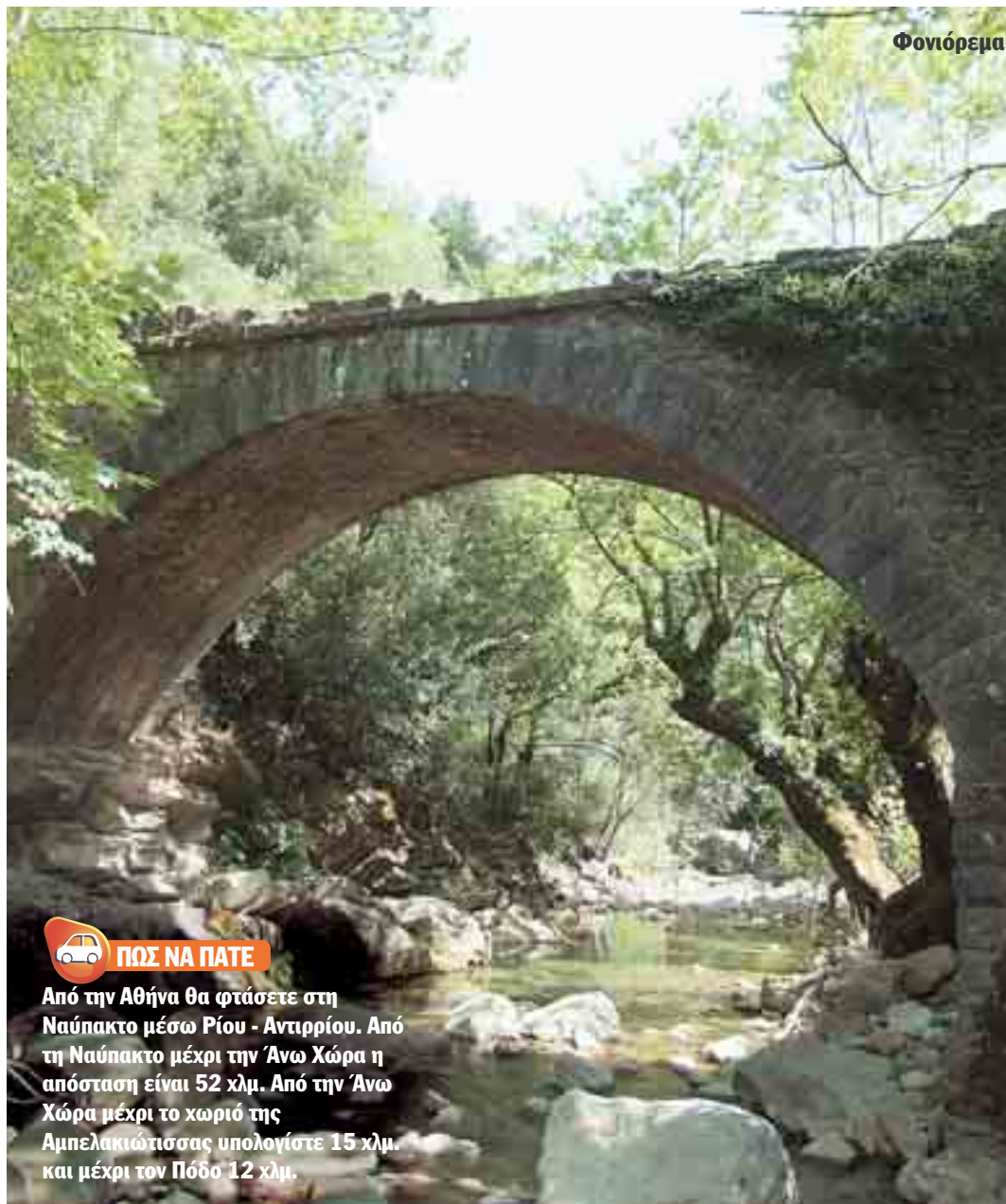
ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΜΑΝΙΑΤΗΣ

Με αφετηρία τη Ναύπακτο, η διαδρομή μέχρι την Άνω Χώρα – έδρα του Δήμου Αποδοτίας – είναι 52 χλμ. Από τη γέφυρα του ποταμού Μόρνου ακολουθείτε τον δρόμο μέσα από τα χωριά Καστράκι - Φιλοθέη ή Γρηγορίτικα - Φιλοθέη. Δεν θα αργήσετε να φτάσετε στη δεύτερη γέφυρα του Μόρνου. Το περίφημο **Χάνι της Ρέρεσης** αποτελεί την καλύτερη εισαγωγή στην Ορεινή Ναυπακτία και η ακάματη κυρία Νίτσα θα σας φιλέψει εκπληκτικά πιάτα σε έναν ιστορικό χώρο.

Κάπου εδώ θα νιώσετε πως είστε σε έναν κόσμο που κέρδισε επάξια τη θέση του στον τουριστικό χάρτη της Ελλάδας και αποκαλύπτεται πίσω από την κουρτίνα της ομίχλης που συχνά σκεπάζει την περιοχή. Οι περίτεχνες πεζούλες, η θάλασσα από έλατα, οι εκπληκτικές δασικές διαδρομές και τα πέτρινα χωριά είναι μόνο μερικά «κλικ» της ορεινής ενότητας των 45 χωριών που λέγονται Κράβαρα (αποτελούνται από τους Δήμους Αποδοτίας, Πυλίνης και Πλατάνου) και απλώνονται σε αυτή τη γωνιά του Νομού Αιτωλοακαρνανίας.

Η διακλάδωση αριστερά σας βγάζει στο χωριό **Λιμνίστα**, ενώ ο επόμενος δρόμος αριστερά – λίγο μετά το χωριό – οδηγεί στα χωριά **Κοκκινοχώρι, Χρύσοβο, Ασπριά, Κεντρική** και **Καταφύγιο**.

Αμέσως μετά τη Λιμνίστα, ο δρόμος συνεχίζει για την **Τερψιθέα** από όπου καταγόταν ο ιστορικός και ποιητής Γιάννης Βλαχογιάννης, παλιά ονομαζόταν Βετολίστα και έχει ωραία θέα προς τις γύρω βουνοκορφές. Ακολουθεί η **Ελατού** πνιγμένη στα έλατα, με τα όμορφα σπίτια με τα χαγιάτια, τις ξυλοδεσιές και τις γκρίζες πέτρινες σκεπές, ενώ ο δρόμος αριστερά οδηγεί στην **Άνω Χώρα** που είναι πρωτεύουσα του Δήμου Αποδοτίας. Αν ακολουθήσετε τις ταμπέλες μέσα από το χωριό, ο κατηφορικός δρόμος σας φέρνει στην **Κάτω Χώρα**. Επίσης με αφετηρία την Άνω Χώρα και οδήγηση 10 χλμ.



Φονιόρεμα



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΤΕ
Από την Αθήνα θα φτάσετε στη Ναύπακτο μέσω Ρίου - Αντιρρίου. Από τη Ναύπακτο μέχρι την Άνω Χώρα η απόσταση είναι 52 χλμ. Από την Άνω Χώρα μέχρι το χωριό της Αμπελακιώτισσας υπολογίστε 15 χλμ. και μέχρι τον Πόδο 12 χλμ.

μπορείτε να φθάσετε στο χωριό της **Αμπελακιώτισσας** που είναι ξακουστό λόγω του ιστορικού μοναστηριού.

Άλλη μία ενδιαφέρουσα παράκαμψη σας οδηγεί στα χωριά **Πόδος** και **Χόμορη**. Το πρώτο χωριό με το παράξενο όνομα είναι κτισμένο αμφιθεατρικά στο **βουνό Παπαδιά** και ξεχωρίζει για τα πέτρινα διατηρημένα σπίτια του και το απέραντο ελατοδάσος που απλώνεται βόρεια του. Ακόμη μια διαδρομή είναι αυτή μέχρι το χωριό της **Γραμμής Οξιός** (το πιο απομακρυσμένο του Δήμου Αποδοτίας) – καλό είναι να την προτιμήσετε την άνοιξη ή το κα-

λοκαίρι. Η παράδοση λέει πως οι οπλαρχηγοί που περνούσαν τον χειμώνα από την περιοχή χάρζαν ένα σημάδι στον κορμό μιας οξιός, απόδειξη του περάσμάτους. Στο ίδιο δένδρο, την άνοιξη που επέστρεφαν άφηναν χαμηλά το ίδιο σημάδι. Αν δεν υπήρχε το σημάδι, αυτό σήμαινε πως σκοτώθηκε ο καπετάνιος από τους Τούρκους. Τέλος, με αφετηρία την Άνω Χώρα και κατάληξη το χωριό Καταφύγιο (μέσω Μακριάς Ράχης), η διαδρομή είναι εκπληκτική και αξίζει μία παράκαμψη για το **Φονιόρεμα** και το **Αμορανίτικο γεφύρι** ακριβώς εδώ.

info

Πριν ξεκινήσετε τις εξορμήσεις σας να θυμάστε: Βενζίνη θα βρείτε μόνο στη Ναύπακτο και πρέπει να εφοδιασθείτε από εκεί! Σε περίπτωση ανάγκης, στα Κλεπά αναζητήστε τον κύριο Πάνο Δημητρόπουλο (στην κεντρική πλατεία).
Δήμος Αποδοτίας: 26340-41.390.
Κέντρο Υγείας Δήμου Αποδοτίας: 26340-41.209, 41.344.
Αστυνομία: 26340-41.214.



Στη **Λιμνίστα: «Το Τζάκι»** (τηλ. 26340-52.322). Μαγείρισσα με ταλέντο η Τασία θα σας σερβίρει καμπρολάχανα με χοιρινό, κολοκυθόπιτα, μακαρονόπιτα. Για το τέλος, γιούρτι με γλυκό κουταλιού.

Στο **2ο χιλιόμετρο Ελατούς - Άνω Χώρας: «Lolos»** (τηλ. 6977.622.217). Θα φάτε κοκκινιστό μοσχάρι, γίδα βραστή και σουτζουκάκια συμριναίκα. Πλήρης κάβα.

Στην **Αμπελακιώτισσα: «Βασίλειος Δούρος»** (τηλ. 26340-41.577). Καθίστε δίπλα στη σόμπα και φάτε γίδα βραστή και λουκάνικο.

Στην **Άνω Χώρα: «Το Πλατάνι»** (τηλ. 26340-41.002). Βρίσκεται στην έξοδο του χωριού και μπορείτε να απολαύσετε γίδα βραστή, τράγο με φασολάκια και χωριάτικες πίτες. **«Η Αποδοτία»** (τηλ. 26340-41.328). Απέναντι από την εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, θα δοκιμάσετε παραδοσιακά ζυμαρικά, τραχανά, φασόλια και γλυκό κάστανο. **«Βασίλειος Πατούχας»** (τηλ. 26340-41.392). Αν πεινάτε σαν λύκοι, δοκιμάστε γίδα βραστή, αρνάκι φούρνου με λαδορίγανη και κοκορέτσι. Στην **Ασπριά: «Το καφενείο της Ανθής»** (τηλ. 26340-41.187). Αν είστε τυχεροί θα δοκιμάσετε τράγο κοκκινιστό αλλά και τις νοστιμότητες πίτες διά χειρός της εκπληκτικής Ανθής, σε ένα στέκι που τιμή την περιοχή.

Στη **Γέφυρα της Ρέρεσης: «Το Χάνι της Ρέρεσης»** (τηλ. 26340-52.333). Εδώ οι πελώριες μπριζόλες ψήνονται στο τζάκι, ενώ για το τέλος... παντεσπάνι.

Στην **Ελατού: «Ελατού»** (τηλ. 26340-53.000). Δοκιμάστε κλωρόπιτα με κλωρό τυρί από τις γίδες, όλες τις πίτες, σπésια κóκορα μακαρονάδα και κεφτεδάκια.

Στη **Λάλκα: «Φάρμα Μίχου»** (τηλ. 26340-48.781, www.farmamichou.gr). Σερβίρονται κυνήγι (αγριογούρουνο, λαγός) και μοσχάρια μαγειρεμένα από τον ίδιο τον Φώντα!

Στη **Χόμορη: «Τα Πλατανάκια»** (τηλ. 26340-61.005). Στην ταβέρνα της κυρίας Ειρήνης απολαύστε κοτόπουλο, σουβλάκια και πεντανόστιμα ψητά.



Την Άνω Χώρα

Γαντζωμένη στα 1.050 μ. περιβάλλεται από ορεινούς όγκους, πς απολήξεις των Βαρδουσίων, ζώνεται από καστανιές και έλατα και υπήρξε σημαντικός οικισμός από τον 15ο αι. με αναπτυσσόμενη οικονομία. Η Άνω Χώρα (πλαιότερα λεγόταν Μεγάλη Λομποπινά) είναι πρωτεύουσα του Δήμου Αποδοτίας και η αγαπημένη των επισκεπτών του Σαββατοκύριακου, αφού έχει την καλύτερη υποδομή της περιοχής. Στο χωριό με τους 400 κατοίκους, η τουριστική όψη μπερδεύεται με κάπι παλιό και το νιώθετε καθώς περπατάτε στην παλιά αγορά με τον στενό δρόμο, τα καφενεύα και τον επιβλητικό ναό της Αγίας Παρασκευής.

Το ρέμα Κάκαβος που περνάει και από την Άνω Χώρα έχει πολύ μεγάλο βάθος. Ρωπίστε τους ντόπιους για την πεζοπορία που μπορείτε να διοργανώσετε, η οποία διαρκεί περίπου 45' μέσα από κέδρους, καστανιές και έλατα.



Το δάσος της οξιάς

Με αυτοκίνητο ή με τα πόδια και με αφετηρία το χωριό της Γραμμένης Οξιάς απολαύστε το δάσος της οξιάς στη νότια πλευρά του βουνού Σαράνταινα (ύψος 2.000 μ.). Πρόκειται για το νοτιότερο δάσος οξιάς στην Ευρώπη και πολλές από τις οξιές έχουν επτά ή οκτώ κλώνους. Σταθείτε πλάι τους και νιώστε για λίγο... λιλιπούτειο!



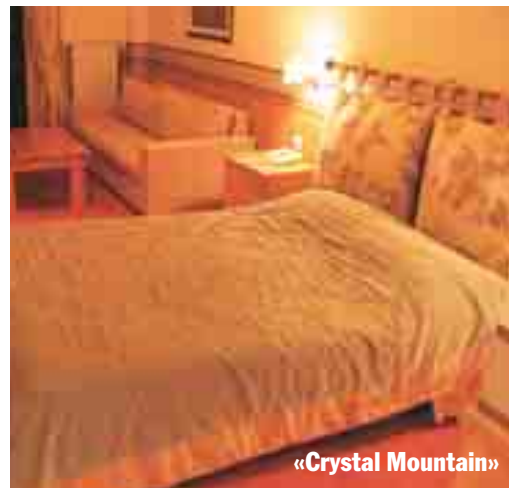
Τον Καρνάβαλο

Ένα παλιό πράσινο λεωφορείο περιμένει καλά συντηρημένο πλάι στην εκκλησία της Αγίας Παρασκευής, στην Άνω Χώρα. Έχει τη δική του ιστορία στην περιοχή, όπου έκανε δρομολόγια μέχρι το 1983 συνδέοντας τη Ναύπακτο με την Ασπριά, την Άνω Χώρα και την Αμπελακιώτισσα. Πλάι στο ηρωικό λεωφορείο, το οποίο οι ντόπιοι ονομάζουν Καρνάβαλο, υπάρχει μίνι έκθεση φωτογραφίας με δρομολόγια και λεωφορεία απ' τα παλιά.

Τη Μονή Αμπελακιώτισσας

Οι Τούρκοι καταλαμβάνοντας τα Αμπελάκια Θεσσαλίας πέταξαν την εικόνα της Παναγίας στον Πηνεϊό για να την παρασύρουν τα ρέματα και να χαθεί. Και τότε έγινε το θαύμα: σύμφωνα με την παράδοση η εικόνα βρέθηκε κρεμασμένη στα κλαδιά της βελανιδιάς πίσω από το ιερό του ναού στις 15 Αυγούστου 1455. Τότε χτίστηκε το μοναστήρι της Παναγίας της Αμπελακιώτισσας - Αγίου Πολυκάρπου. Είναι τέτοια η αξία του που το αποκαλούν Κιβωτό της Ναυπακτίας. «Είκοσι χρόνια μετά την εύρεση της εικόνας, στο πλαίσιο ενός εράνου (1475) α-

ποκτήθηκε από το μοναστήρι μας ο δεύτερος θησαυρός, το δεξί χέρι του Αγίου Πολυκάρπου, Επισκόπου Σμύρνης. Και τα δύο κειμήλια είναι θαυματοργά. Το χαρτί και το μελάνι όλου του κόσμου δεν φτάνουν για να γράψουν τα θαύματα!». Ο μοναχός Πολυκάρπος μιλάει με θαυμασμό για την εικόνα και το μοναστήρι, ενώ μπορείτε ακόμη να δείτε το ξυλόγλυπτο τέμπλο του 18ου αιώνα και τον Επιτάφιο, έργο της Πολίτισσας κενήστρας Μαριώρας που δωρήθηκε το 1735 από τον επίσκοπο Λιδορικού Θεόκλητο (ανοικτά καθημερινά μέχρι τη δύση του ηλίου).



«Crystal Mountain»

Στην Άνω Χώρα

«Crystal Mountain» (τηλ. 26340-41.555 - 7, www.crystalmountain.gr). Τα λόγια είναι περιττά για το πολυτελές ξενοδοχείο που άλλαξε όλη την περιοχή και έβαλε ψηλά τον πήχυ. Μένοντας σε ένα από τα δωμάτια ρομαντικού ύφους, τρώγοντας στο πολυτελές εστιατόριό του ή καθισμένοι μπροστά στο τζάκι στη ρεσεψιόν του θα ζήσετε υπέροχες στιγμές με θέα προς το χωριό της Άνω Χώρας. Διαθέτει επίσης πισίνα, αίθουσα συνεδρίων και παιδότοπο. Το πρωινό είναι πλούσιο με τοπικά προϊόντα και η ξύλινη βεράντα είναι απολαυστική για να πιείτε τον καφέ σας, τους καλοκαιρινούς βέβαια μήνες.

«Το Κανναβέικο» (τηλ. 26340-41.077, www.kannaveiko.gr). Με ιστορία που συνεχίζει να γράφεται από το 1821, η διαμονή σας εδώ χαρακτηρίζεται εμπειρία. Με πανοραμική θέα στα Βαρδούσια, τα επιπλωμένα διαμερίσματα και η ωραία αυλή όπου προσφέρεται το πρωινό θα σας μείνουν αξέχαστα.

«Village Inn» (τηλ. 26340-41.433, 41.434, www.village-inn.gr). Ο ξενώνας λειτουργεί όλο τον χρόνο και η πέτρα με το ξύλο είναι τα κύρια υλικά της διακόσμησης, που δίνουν ζεστασιά στον ξενώνα.

«Τα Πέτρινα» (τηλ. 26340-41.101). Πρόκειται για πέτρινες κατοικίες με τζάκι, εστιατόριο και καφέ, ό,τι πρέπει για οικογένειες και παρέες.

Στην Κάτω Χώρα

«Ξένιος» (τηλ. 26340-41.111, www.xenios-katohora.gr). Το σκηνικό θα σας θυμίσει αλπικό σαλέ. Απολαύστε το πρωτότυπο συγκρότημα ξύλινων κατοικιών με τα άνετα διαμερίσματα country style, το γενναίο πρωινό και το υψηλό σέρβις.

Στην Αμπελακιώτισσα

«Δρυάδες» (τηλ. 26340-41.633, www.dryades-xenonas.gr). Σε απόσταση αναπνοής από την ιστορική Μονή της Αμπελακιώτισσας, το πανδοχείο έχει ζεστή ατμόσφαιρα και προσφέρεται για ορμητήριο στις αποδράσεις σας στη γύρω περιοχή.

Στην Ελατού

«Η Ελατού» (τηλ. 26340-53.000, www.hotel-elatou.gr). Από τη μια μεριά βλέπει στο χωριό της Ελατούς και από την άλλη, σε χαράδρα. Στο ισόγειο, λειτουργεί εστιατόριο και θα μείνετε ευχαριστημένοι από τη διαμονή σας.

Στη Λάλκα

«Φάρμα Μίχου» (τηλ. 26340-48.781, www.farmamichou.gr). Τα δωμάτια έχουν πανοραμική θέα στα Βαρδούσια, στην Γκίωνα και στη Σαράνταινα. Θα απολαύσετε για πρωινό ομελέτα με χωριάτικο λουκάνικο, τραχανά και άλλα τοπικά προϊόντα. Προτείνεται για ζευγάρια.

Ένας κρυμμένος θησαυρός

Μια «παρέα» ωραίων χωριών εκεί όπου κάποτε κυριαρχούσε η Αλυζία. Πλούσιο φυσικό τοπίο, θρησκευτικά και αρχαιολογικά μνημεία, βουνό και θάλασσα και δεκάδες εκπλήξεις. Ο Δήμος Αλυζίας αιφνιδιάζει ευχάριστα

Μύτικας

ΚΕΙΜΕΝΟ:

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΜΑΝΙΑΤΗΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:

ΒΑΣΙΛΗΣ ΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗΣ

Από τη Στράτο ο δρόμος βγάζει στο **Αρχοντοχώρι** μέσα από ένα βραχώδες τοπίο που θυμίζει Μάνη ή Κρήτη και διακόπτεται από στάνες και χαμηλή βλάστηση. Δύο χλμ. πριν από το πρώτο χωριό του Δήμου Αλυζίας αρχίζει η περιπέτεια και η ανακάλυψη των κρυμμένων θησαυρών της άγνωστης γωνιάς του Νομού Αιτωλοακαρνανίας. Μια εκπληκτική διαδρομή αρχίζει σε βατό χωματόδρομο με φυτευτή πέτρα και στα πρώτα 3 χλμ. κατηφορικού και στενού δρόμου θα δείτε τις πρώτες εικόνες της θάλασσας και της «γλώσσας» του Μύτικα. Αφού οδηγήσετε άλλα 4 χλμ. (θα χρειαστεί να ανοίξετε τη δεύτερη συρμάτινη πόρτα των βοσκών!), αφήνετε το αυτοκίνητο και με μικρή ανάβαση στον λοφίσκο δεξιά σας θα βρεθείτε στο περίφημο **Καστρί Αλυζίας**. Στην πύλη της εισόδου – στο κάστρο – είναι σκαλισμένο το περίφημο ανάγλυφο του ροπαλοφόρου Ηρακλή. Πάνω στον βράχο θα δείτε επίσης τα μνημειακά ανάγλυφα της Αθηνάς, του Ασκληπιού και της Υγείας, αλλά και μια ρωμαϊκή στέρνα! Συνεχίζετε για το Αρχοντοχώρι – όπου το 2008 γυρίστηκε η ταινία «Το βουνό μπροστά» του Βασίλη Ντούρου – με την παμπάλαιη εκκλησία της Ζωοδόχου Πηγής που πνίγεται μέσα στα χόρτα και τη μεγάλη πλατεία του χωριού που μπορείτε να ξαποστάσετε. Ο δρόμος στη συνέχεια ελίσσεται σαν φίδι και κατηφορίζετε προς τη θάλασσα,



Θέα στον Μύτικα από το Καστρί Αλυζίας



Καταρράκτης στο αρχαίο Φράγμα στις Γλώσσες

σα, περνάτε την **Παναγούλα** (το ραδιόφωνο πιάνει Ράδιο Λευκάδα) κι έπειτα από σύντομη οδήγηση φθάνετε στον **Βάρνακα**. Στην έξοδο του χωριού σας περιμένει η δεύτερη εκπλήξη. Κινείστε πλάι στο ποτάμι Χείμαρρος και μέσα από ένα απόκοσμο τοπίο και οδήγηση 1,4 χλμ. μέσα σε φαράγγι φθάνετε στο αρχαίο **Φράγμα στις Γλώσσες** (ή της Γριάς το Πήδημα) με τον καταρράκτη. Αν συνεχίσετε, θα βρεθείτε στον ημερημωμένο Παλιό Βάρνακα, όπου ξεχωρίζει ο παλιός ναός του Αγίου Αθανασίου. Μια εναλλακτική επιλογή είναι μετά το Φράγμα να στρίψετε δεξιά, να διασχίσετε το ποτάμι (προσοχή να μην κατεβάξει νερό!) και ύστερα από 1,9 χλμ. ανηφορικού και κακοτράχαλου δρόμου – μέσα από αγριλιές – να φθάσετε στα τείχη του

info

• **Με πορεία από Κανδήλα προς Μύτικα – στη διασταύρωση αριστερά προς Αστακό κι έπειτα από 1,8 χλμ. – θα βρεθείτε στην Παλαιοχριστιανική Βασιλική της Αγίας Σοφίας.**
• **Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Κανδήλας ιδρύθηκε το 1980 και με πρόεδρο τον Παρασκευά Λεκατσά οργανώνει πλούσια δρώμενα, συναυλίες, εκδρομές.**

Κάστρου του Βάρνακα, πλάι στις στάνες, σ' ένα βουκολικό φόντο. Η επόμενη στάση είναι η **Άνω και η Κάτω Καντήλα** (γενέτειρα του δημοτικού τραγουδιστή Τάκη Καρναβά) και αφού οδηγήσετε 3,4 χλμ. θα φθάσετε στον **Μύτικα**. Το καλοκαίρι ο παραθαλάσσιος οικισμός σφύζει από ζωή και αριστερά σας οι παραλίες Σχίνος και Παλιόβαρκα τραβούν όλα τα φλας. Το νησί της Επισκοπής ορθώνεται επιθετικά, μian ανάσα απ' το λιμάνι του Μύτικα, και τα δεκάδες πουλιά φέρνουν την εικόνα από την ταινία «Πουλιά» του Χίτσκοκ. Το περπάτημα μέχρι την εκκλησία της **Αγίας Ελεούσας** με το πέτρινο καμπαναριό στον Βούλκο αποτελεί το καλύτερο επιστέγασμα μιας περιήγησης σ' έναν τόπο για υψηλές ταξιδιωτικές απαιτήσεις.

ΔΙΑΜΟΝΗ

Στον Μύτικα θα βρείτε τα ξενοδοχεία: «**Cavo Mytikas**» (τηλ. 26460 81323, 81195, 81423), «**Κύματα**» (τηλ. 26460 81311, 81258), «**Ακρογιάλι**» (τηλ. 26460 81206).

ΦΑΓΗΤΟ

Στον Μύτικα θα βρείτε τα εστιατόρια: «**Στου Θωμά**» (τηλ. 26460 81410), «**Ξιφίας**» (τηλ. 26460 81271), «**Λιμάνι**» (τηλ. 26460 081232), «**Μουράγιο**» (τηλ. 26460 81203), «**Alexander**» (τηλ. 26460 81275), «**Μύτικας**» (τηλ. 26460 81396). Στην Άνω Κανδήλα: «**Πλάτανος**» (τηλ. 26460 51233), «**Μαύρος Γάτος**» (τηλ. 26460 51633). Στην Κάτω Κανδήλα: «**Καλοφραγός**» (τηλ. 26460 51346), «**Ο Μουσαφίρης**» (τηλ. 26460 51118), «**Ο Αγίας**» (τηλ. 26460 51131). Στο Αρχοντοχώρι θα φάτε στις παρακάτω ψησταριές: «**Ιωάννης Χεινόπωρος**» (τηλ. 26460 71272), «**Χρήστος Κόλλιας**» (τηλ. 26460 71462).

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ

Αφετηρία της μπορεί να αποτελέσει η έδρα του δήμου, το ομώνυμο χωριό. Προτού ξεκινήσετε την ανάβαση στο βουνό, αξίζει να ανεβείτε στον λόφο που κάποτε φιλοξενούσε την ακρόπολη της αρχαίας πόλης Βουκάτιον. Ελάχιστα έχουν απομείνει από την πόλη της οποίας τα τείχη έφταναν τα 2 χλμ. και η θέση της ήταν στρατηγική, καθώς ήλεγχε το πέρασμα προς το αρχαίο Θέρμο, την πρωτεύουσα της Αιτωλίας. Τουλάχιστον θα θαυμάσετε τη θέα στη λίμνη. Εδώ, σε ένα πέτρινο κτίριο πρόκειται να στεγαστεί το Πνευματικό Κέντρο του δήμου αλλά και το Λαογραφικό Μουσείο που ετοιμάζουν οι γυναίκες της Παραβόλας.

Βγαίνοντας έξω από την Παραβόλα, με κατεύθυνση την Παντάνασσα, σχεδόν αμέσως θα συναντήσετε τον δρόμο που οδηγεί (αριστερά) στο Λαμπίρι. Ο δρόμος είναι ανηφορικός με αμέτρητα σημεία πανοραμικής θέας. Περίπου 3,5 χλμ. μετά την αφετηρία θα συναντήσετε τη διακλάδωση που οδηγεί στο χωριό Νερομάννα. Μπαίνοντας στην καρδιά του σίγουρα θα εντυπωσιαστείτε από τα θορυβώδη, ορμητικά νερά που σε πολλά σημεία του χωριού δημιουργούν μικρούς καταρράκτες!

Επόμενος σταθμός, περίπου 5 χλμ. μετά τη Νερομάννα, είναι η Καλλιθέα – που βαφτίστηκε έτσι λόγω της όμορφης θέας που έχει προς τη λίμνη Τριωνίδα. Φεύγοντας από το χωριό, και ακολουθώντας πάντα τις πινακίδες προς Προυσό Ευρυτανίας, το σκηνικό αλλάζει. Η λίμνη δεν είναι πια ορατή, ενώ ο δρόμος ελίσσεται παρέα με ένα ορμητικό ρέμα που θα σας «αναγκάσει» σε αρκετά σημεία να κατεβείτε από το αμάξι προκειμένου να απολαύσετε το τοπίο. Σχεδόν 11 χλμ. μετά θα φτάσετε στο Λαμπίρι, με φόντο τις καταπράσινες πλαγιές του Παναιτωλικού. Από εδώ μπορείτε να συνεχίσετε προς τον Προυσό Ευρυτανίας για να επισκεφθείτε το ιστορικό μοναστήρι της Παναγίας. Απέχει περίπου 10 χλμ., αλλά αυτήν την περίοδο ο δρόμος είναι κλειστός λόγω κατολίσθησης.



Καταρράκτης στη Νερομάννα

Βασίλειο με καταρράκτες

Αμέτρητα σημεία πανοραμικής θέας στην τεράστια λίμνη Τριωνίδα, μίνι καταρράκτες και ένα καταπράσινο τοπίο με φόντο τις απόκρημνες κορυφές του Παναιτωλικού, αποκαλύπτονται σε μια απολαυστική διαδρομή μήκους περίπου 25 χλμ., στην καρδιά του Δήμου Παραβόλας

info

- **Μια όμορφη διαδρομή θα σας οδηγήσει στο ορεινό καταφύγιο, σε ειδυλλιακή τοποθεσία έξω από το χωριό Περιστέρι.**
- **Αξίζει να επισκεφτείτε τα μοναστήρια Ευαγγελισμός της Θεοτόκου και Μεταμόρφωση του Σωτήρος στην περιοχή Τσουκαλάδες.**
- **Μην παραλείψετε να αγοράσετε εξαιρετικό ελαιόλαδο όπως και πορτοκάλια-σαγκουίνι ή άλλα εσπεριδοειδή που καλλιεργούν οι ντόπιοι στις όχθες της Τριωνίδας.**

ΔΙΑΜΟΝΗ

«**Τα ψηλά βουνά**» (100 ευρώ το δίκλινο για δύο βράδια ή 70 ευρώ το δίκλινο για ένα βράδυ, τηλ. 6947129785, www.tapsilavouna.gr). Σε υψόμετρο 1.300 (από τα «ψηλότερα» ξενοδοχεία στην Ελλάδα), ανάμεσα στα έλατα και με φόντο τη χιονισμένη κορυφή του Παναιτωλικού, αυτός ο ξενώνας αποτελεί από μόνος του αφορμή για ταξίδι. Ο Δημήτρης Πλιακούρας και η σύζυγός του Γεωργία προσφέρουν μαθήματα φιλοξενίας, κάνοντας ακόμη πιο ελκυστικό το «πακέτο» τοποθεσία - υπέροχα δωμάτια με τζάκι - εξαιρετική διακόσμηση σε πέτρινο κτίριο.



«Τα ψηλά βουνά»

ΦΑΓΗΤΟ

Στην περιοχή **Δουγρή: «Κτήμα Πυθάρι»** (τηλ. 26410 62160, 6972 620025, www.pithari-agrinio.gr). Σε εξαιρετική τοποθεσία δίπλα στη λίμνη, θα απολαύσετε ένα πλούσιο μενού με περίπου 500 πιάτα! Θαλασσινά, ψητά, μαγειρευτά, ζυμαρικά, διεθνής κουζίνα, μεγάλη ποικιλία ορεκτικών και πεντανόστιμα γλυκά για το τέλος, είναι μεταξύ αυτών. «**Ιριδες**» (τηλ. 26410 61400, 62111). Επίσης δίπλα στη λίμνη είναι ανοικτό από νωρίς για καφέ και έχει κουζίνα που δεν θα αφήσει κανέναν παραπονεμένο. Ενδεικτικά αναφέρουμε πιάτα της ώρας (χοιρινό, ψαρονέφρι), κότσι, μπεκρή μεζέ, τηγανητή αθερίνα κ.λπ. «**Ξύλινο**» (τηλ. 26440 51472, 6977673609). Καφέ - εστιατόριο, το οποίο το καλοκαίρι ενοικιάζει θαλάσσια ποδήλατα για βόλτα στη λίμνη.

Στην **Καλλιθέα: «Το μπαλκόνι της Τριωνίδας»** (τηλ. 26440 61172). Ψησταριά με εξαιρετική θέα στη λίμνη.

Στη **Νερομάννα** θα βρείτε την ταβέρνα του Δημήτρη Πριτσούλη (τηλ. 6976658522) ο οποίος ετοιμάζει πιάτα της ώρας αλλά και λίγα μαγειρευτά.

Ιερή ανεξερεύνητη γωνιά

Μακριά από τα φώτα της τουριστικής διασημότητας, το Θέρμο αποκαλύπτεται σχεδόν αποκλειστικά στους ταξιδιώτες του θρησκευτικού τουρισμού που επισκέπτονται την περιοχή για τα ιστορικά μοναστήρια του. Κι όμως, αυτή η ανεξερεύνητη γωνιά της Αιτωλοακαρνανίας που βρίσκεται σε μικρή απόσταση από τη λίμνη Τριχωνίδα έχει πολλά μυστικά να ψιθυρίσει στον επισκέπτη της



Θέρμο

ΚΕΙΜΕΝΟ – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ

Η καρδιά του Θέρμου (σύμφωνα με τους ντόπιους κάποτε είχε 25.000 κατοίκους και το Αγρίνιο μόλις 6.000. Σήμερα έχει περίπου 3.000) χτυπά στην κεντρική πλατεία. Μικρά παιδιά παίζουν μπάλα, κάνουν ποδήλατο ή απλά περπατούν και οι ντόπιοι τα χαζεύουν από τα παγκάκια.

Απέναντί της, το άγαλμα του Κοσμά του Αιτωλού θυμίζει πως κα-

ταγόταν από το Μέγα Δένδρο, λίγο έξω από το Θέρμο. Πίσω του, η Πλατεία της Οικογένειας Νικολίτσα με τα πολύ μεγάλα πλατάνια και τα τρεχούμενα νερά.

Πανοραμική θέα στον οικισμό θα απολαύσετε από την εκκλησία του Αγίου Νεκταρίου με φόντο το πέτρινο ρολόι (ανεβαίνοντας τα σκαλοπάτια κοντά στην ταβέρνα «Πλάτανος»).

Το Θέρμο φημίζεται για την πέτρα του. Θα το καταλάβετε κάνοντας έναν μικρό περίπατο στις γει-

τονιές του απολαμβάνοντας τα όμορφα πέτρινα σπίτια. Πολλά από αυτά τα έχει κτίσει ο Κώστας Παπαθανασόπουλος, ιδιοκτήτης εργοστασίου κοπής και επεξεργασίας της πέτρας Θέρμου. Ο ίδιος έχει καταφέρει να φέρει τη μαλαγουζιά, την τοπική ποικιλία σταφυλιού, στον τόπο της φτιάχνοντας εκλεκτά κρασιά (κόκκινα αλλά και λευκά με άλλες ποικιλίες). Στο μέλλον σκέφτεται να δημιουργήσει και έναν χώρο όπου θα μπορεί να υποδέχεται τους λάτρεις του κρασιού. Μέχρι

τότε, αν θέλετε να δοκιμάσετε το «Πέτρινο Χωριό» θα πρέπει να τον αναζητήσετε στο εργοστάσιο πέτρας στο Πετροχώρι (τηλ. 6944913337).

Στην πάροδο του Αγίου Κοσμά, πίσω από την κεντρική πλατεία του Θέρμου, θα βρείτε το κατάστημα του Συνεταιρισμού Γυναικών «Αιτωλική Γη» (τηλ. 26443 00308, 6933202598, ανοικτά καθημερινά 09.00 – 13.30, 16.30 – 21.00). Όπως λέει η 30χρονη πρόεδρος κ. Κωνσταντίνα Κολιώνη, οι 11 γυ-

ναίκες του συνεταιρισμού δημιουργούν καθημερινά πεντανόστιμα γλυκά του κουταλιού (ξεχωρίζει η φράπα, εσπεριδοειδές που μοιάζει με λεμόνι), γλυκά ταψιού, (κουραμπιέδες, μελομακάρονα, ραβανί κ.λπ.), πίτες με χειροποίητο φύλλο, χυλοπίτες και λικέρ.

Στην κεντρική πλατεία μπορείτε να επισκεφθείτε τη δημοτική βιβλιοθήκη, η οποία λειτουργεί καθημερινά εκτός Σαββατοκύριακου από τις 08.00 έως τις 13.30 και από τις 16.00 έως τις 20.00.



ΘΕΡΜΙΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝ

Στην Ορεινή Τριχωνίδα με οικογενειακή φροντίδα και ζεστασιά για όλες τις εποχές του χρόνου

- Εστιατόριο • Τζακι • Ψυγεία • Κουζίνα • Μπάρ • Τβ • Κιματσό • Αιπλωμα • Θέρμανση
- Παραδοσιακή κουζίνα • Παιδική γαλήνη • Αίθουσα Εκδηλώσεων

Ορεινή Τριχωνίδα, τηλ: 26440-24024, Fax: 26440-24025, e-mail: kolkos@apollonhotel.gr, url: www.apollonhotel.gr





Τον αρχαιολογικό χώρο και το μουσείο

Πρόκειται για έναν από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Δυτικής Ελλάδας που οφείλει την αρχαιολογική και ιστορική σημασία του στη συνεχή ανθρώπινη παρουσία από τη Μεσοελλαδική ή πρώιμη Μυκηναϊκή Εποχή (1.500 π.Χ. περίπου) έως τον 2ο αιώνα π.Χ. Βρίσκεται στην καρδιά της Αιτωλίας και ως τόπος συνάντησης όλων των Αιτωλών απέκτησε από πολύ νωρίς, στα γεωμετρικά ή αρχαϊκά χρόνια, τον χαρακτήρα **παναιτωλικού ιερού**, στο οποίο λατρευόταν ο **Απόλλωνας** που ονομαζόταν **Θέρμιος**. Στην πρώιμη ελληνιστική περίοδο (4ος αιώνας π.Χ.) το ιερό μετατράπηκε σε θρησκευτικό και πολιτιστικό κέντρο της Αιτωλικής Συμπολιτείας.

Από τα πιο σημαντικά κτίρια του χώρου είναι το αψιδωτό Μέγαρο Α του προϊστορικού



οικισμού, το Μέγαρο Β της Πρώιμης εποχής του Σιδήρου και οι τρεις αρχαϊκοί ναοί του Απόλλωνος Λυσειού, της Λαφρίας Αρτέμιδος και του Απόλλωνος Θερμίου.

Από τα κτίρια της αγοράς ξεχωρίζουν οι δύο στοές, οι οποίες είναι από τις μεγαλύτερες του είδους τους, η κρήνη και ακόμη ένα κτίριο, το οποίο ταυτίζεται με «Βουλευτήριο».

Οι ανασκαφές στο Θέρμο (το οποίο πυρπολήθηκε και λεηλατήθηκε δύο φορές από τον μακεδονικό στρατό το 218 και το 206 π.Χ. ενώ μετά τη ρωμαϊκή κατάκτηση το 167 π.Χ. και τη διάλυση της Αιτωλικής Συμπολιτείας εγκαταλείφθηκε και ερημώθηκε βαθμιαία) άρχισαν το **1897**. Πολλά από τα ευρήματα ή πιστά αντίγραφα αυτών εκτίθενται στο τοπικό

αρχαιολογικό μουσείο (στεγάζεται σε κτίριο 107 ετών, μέσα στον χώρο). Αξίζει να δείτε τα χειροποίητα αγγεία από τα μέσα της 2ης Χιλιετίας ή αυτά της μυκηναϊκής εποχής, αντικείμενα οικιακής χρήσης, νομίσματα των Αιτωλών, χάλκινα ευρήματα 7ου - 2ου αιώνα π.Χ. καθώς και την επιζωγραφισμένη σφίγγα του 5ου αιώνα π.Χ.

info

Το μουσείο και ο αρχαιολογικός χώρος είναι ανοικτά καθημερινά εκτός Δευτέρας από τις 08.30 έως τις 15.00 (τηλ. 26440 22131). Κοντά του έχει φτιαχτεί ένα ολοκαίνουργιο κτίριο για να στεγάσει τα εκθέματά του.

Express Holidays

Πάσχα 2010
Ζητήστε μας το Πασχαλινό έντυπο με τον καλύτερο τιμολογισμό

με 0 προκαταβολή **BEST DEAL**
& έως 6 άτοκες δόσεις

ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ	ΕΛΛΑΔΑ	ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΕΣ
Οραδικές Αεροπορικές Εκδρομές	4ημερα Πακέτα Διαμονής με πλ. Λ.Α. σε	Λouis Hellenic Cruises, Princess, Pullmantour, Costa
BEST DEAL	BEST DEAL	
<p>ΚΥΠΡΟΣ (Λάρνακα-Λιμνός-Πάφος) 4 ΗΜ. Αεροκ.: 214 από 375€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό + 2 ταξιδιωτικά γεύματα, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΒΟΥΛΑΠΕΣΣΗ (Σταγίρα) 4 & 5 ΗΜ. Αεροκ.: 1 & 214 από 398€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΠΑΡΑΓΑ SPECIAL & ΠΑΡΑΓΑ-ΚΑΡΛΟΒΙ ΠΑΡΙ 4 ΗΜ. Αεροκ.: 2 & 614 από 495€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΒΙΕΝΝΗ & ΒΙΕΝΝΗ-ΜΑΓΙΕΡΑΙΝΚ 4-5 ΗΜ. Αεροκ.: 214 από 498€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 5*, πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΡΩΜΗ 4 ΗΜ. Αεροκ.: 214 από 520€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΠΑΡΙΣ-DISNEYLAND 4 & 5 ΗΜ. Αεροκ.: 1, 2 & 714 από 650€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p>	<p>ΚΡΗΤΗ Μίσιλι Riviera 5* ΑΙ από 87€ Star Beach Hotel 4* ΑΙ από 90€</p> <p>ΡΟΔΟΣ Μίσιλι Rodos Village 5* ΑΙ από 90€ Mikis Grand 5* ΗΒ από 99€</p> <p>ΚΕΡΚΥΡΑ Chalandri Complex 4* ΗΒ από 240€</p> <p>ΠΟΡΤΟ ΧΕΛΙ Aka Porto Hell & Aka Hissia Bay 4* ΗΒ από 276€</p> <p>ΒΡΑΧΑΤΙ Alyson Resort 5* ΗΒ από 246€</p> <p><small>Οι τιμές περιλαμβάνουν ταξιδιωτικό/θεαματικό & ταξιδιωτικό/μαρμαριτικό εισιτήριο με πλ. Λ.Α. σε 1 άτομο. Στο πακέτο ΑΕ περιλαμβάνονται αεροπορικά εισιτήρια * 88 * πρωινό, ΗΒ/ΗΥ/Πρωινό, ΑΠΑΔ/Ιατρικά</small></p>	<p>3/4 ημ. Κωνσταντινούπολη Αεροκ. 214 Αεροκ. 180€ & 20% ΕΚΠΤΩΣΗ στα 2α άτομα 7 ημ. «Κοσμοπολίτικο Αγγείο» Αεροκ. 214 από 560€ & 50% ΕΚΠΤΩΣΗ στα 2α άτομα 8 ημ. Αγίου Τόμας Αεροκ. 217 από/προς Βασιλει από 828€ 8 ημ. Καραϊβική Αεροκ. 21, 27 & 28/2-4, 11 & 18/4 Αεροκ. 300€ 9 ημ. Διπ. Μπαχάρος Οργανωμένη Αναχώρηση με πλ. ταξιδιωτικά, μεταφορές, 3 δωμάτια στη Βαρκελώνη, πρωινό, ξενοδοχίου, αεροπορική εισόδου Αεροκ. 281 Αεροκ. 995€</p>
ΚΑΙ ΑΚΟΜΑ...	MUNDIAL NOTIOS ΑΦΡΙΚΗ 10 Ιουνίου-10 Ιουλίου 2010	ΕΘΝΙΚΑ ΤΑΞΙΔΙΑ
<p>ΒΕΡΟΛΙΝΟ 5 ΗΜ. Αεροκ.: 114 από 628€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4* & 5* πρωινό, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΝΤΟΥΜΠΑΙ (Τζουμαϊρα-Σεφρά 4x4) 4, 5 & 6 ΗΜ. Αεροκ.: 31/3, 1, 2 & 314 από 445€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4*, πρωινό + 1 γεύμα, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p> <p>ΑΓΙΟΙ ΤΟΔΟΙ 6 ΗΜ. Αεροκ.: 214 από 1.250€ Αεροκ.αποστ. Εξκ. 4* υπ. πρωινό + 4 γεύματα, μεταφορές, πρόγραμμα ξενοδοχίου</p>	<p>ΜΕ ΑΠΕΥΘΕΙΑΣ ΠΤΗΣΗ στην Ελληνική γερραδιά!</p>	<p>σε όλο το κόσμο!</p> <p>Μιλάνο Βα.5κ. 679€ Βουκουλ. Βα.5κ. 793€ Πηλιά 10η/7η 795€ Κρόνη Βα.5κ. από 818€ Ταρσίς Βα.5κ. 818€ Σαϊκέλας Βα.5κ. 854€ Κορέ Π-Π Βα.5κ. 898€ Μαδρίτη Βα.5κ. 1.007€ Μπαρκελώνη Βα.5κ. 1.156€</p>
	SPORT EVENTS	
		F1-Grand Prix
		<p>Βοστανική Μάδος από 895€ Κωνσταντινούπολη Μάδος από 640€ Βαλντία Ιούλιος από 735€ Βουδαπέστη Ιούλιος από 750€ Μόντε Καρλό από 810€ Αζμπί Νταμπ Νολιάβρος από 985€</p>

Express Holidays Κεντρικό Γραφείο - Έδρα Βρονιά 17 & Κωνσταντή, 11525 Αθήνα, Τηλ: 210-6752300, e-mail: info@expressholidays.gr, www.expressholidays.gr

Διαίοι καταστήματα Αθήνας: • Εμπορικό κέντρο Ανεμίας, Μαρσίου 210-6100940 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Π. Ράλης 210-5416110 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Γερακός 210-6615792 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Αρκαλοπούλη 210-6167431 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Άλιμος 210-9835145 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Ύψων 210-2370131 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Νέο Λύκειο 210-2370290 • Εμπορική Στοά Καλλιθέας Πλαζαλάνη 210-6296831 **Διαίοι καταστήματα Θεσσαλονίκης:** • Εμπορικό κέντρο Καλλιθέας Ελευθερία 2311-488992 • Εμπορικό κέντρο Καλλιθέας City Gate 2310-504014 • Εμπορικό κέντρο Καλλιθέας Μοκλιόνη 2310-676733-4 **Νέα Κατέστηρα στην Αθήνα:** • Εμπορικό κέντρο Καλλιθέας Θεσσαλία 2410-591717 ...και σύντομα σε Πάτρα, Ηράκλειο Κρήτης, Αλεξανδρία & Λαμία (Κύπρος), Sofia (Bulgaria), Podgoritsa (Montenegro)

Τηλ. κεντρικό Γραφείο: 210 6752300

Τηλ. κέντρο Θεσσαλονίκης: 2310 476734

Τηλ. κέντρο Αθηνών: 2410 591717

ΕΣΙΑΝΕΣ ΤΙΜΕΣ ΓΙΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ & ΣΩΜΑΤΕΙΑ

ΜΟΝΑΔΙΚΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΟΥΣ ΠΕΛΑΤΕΣ

ΑΝΕΣΗ ΕΚΔΟΣΗ ΑΕΡΟΠΟΡΙΚΩΝ & ΑΚΤΟΒΛΑΣΤΙΚΩΝ ΕΙΣΙΤΗΡΙΩΝ

VISA-MASTERCARD Εμπιστευτικό τιμολογισμό τα ταξίδια σας με πολλές ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ και για Diners με 0 ΠΡΟΚΑΤΑΒΛΗ

Απ. ΑΔΕΛΑΖΕΙΟΥ 02064110009795

IATA CODE: 873 12436



Το μοναστήρι του Κοσμά του Αιτωλού

Ο Πατροκοσμάς (όπως τον ονομάζουν οι ντόπιοι) γεννήθηκε στο χωριό Μέγα Δένδρο Θέρμου, το 1714. Αφού σπούδασε στα Βραγγιανά, στην Αθωνιάδα Ακαδημία και στην Κωνσταντινούπολη άρχισε από εδώ τις διδασκαλίες του. Γύρω στα 1765 κήρυξε στον Ασπροπόταμο, στη Ναύπακτο, στο Βραχώρι και στο Μεσολόγγι για να συνεχίσει σε ολόκληρη τη δυτική, ηπειρωτική και ησιωτική Ελλάδα. Δεν τον άκουγαν μόνο χριστιανοί, αλ-

λά και Τούρκοι, όπως ο Κουρτ Πασάς, ο οποίος γοητεύθηκε από τους λόγους του. Αυτό, βέβαια, δεν τον εμπόδισε αργότερα να διατάξει τον απαγορισμό του.

Στην ομώνυμη εκκλησία, 4 κλμ. έξω από το Θέρμο, θα προσκυνήσετε λείψανα του Αγίου. Μεγάλη θρησκευτική γιορτή με λιτάνευση της εικόνας του Αγίου γίνεται στις **24 Αυγούστου**, ενώ οι πολυήμερες εκδηλώσεις διαρκούν από τις 17 έως τις 25 Αυγούστου.

Τη μονή Αγίας Παρασκευής

Εδώ, σε μία υπόγεια θολωτή αίθουσα της μονής λέγεται πως λειτουργούσε κρυφό σχολειό στο οποίο έμαθε τα πρώτα του γράμματα ο Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός! Δάσκαλός του ήταν ο ιερομόναχος Προκόπιος Γιαννέλος. Στις ημέρες μας, ο δάσκαλος Αθανάσιος Ζέρης έχει δημιουργήσει ένα μουσείο Κέρινων Ομοιωμάτων (τηλ. 26440 23452) που αναπαριστά το κρυφό σχολειό. Η μονή βρίσκεται σε απόσταση 3 κλμ. βορειοανατολικά του Θέρμου, λίγο έξω από τον συνοικισμό Μάνδρα και η ίδρυσή της ανάγεται στον 12ο αιώνα. Το καθολικό της, ένας μονόκωρος, ψευδοσταυρεπίστεγος ναός με τρούλο, ανακαινίστηκε εξ ολοκλήρου το 1831. Στο εσωτερικό του φυλάσσονται άγια λείψανα και η θαυματουργή, σύμφωνα με τους ντόπιους, εικόνα της Αγίας Παρασκευής.



Τα πέτρινα γεφύρια

Το Θέρμο φημίζεται για την πέτρα του με την οποία έχουν φτιαχτεί και αρκετά πανέμορφα γεφύρια. Το ωραιότερο όλων είναι αυτό της Αρτοτίβας, το οποίο βρίσκεται λίγο έξω από το χωριό Χρυσοβίτσα. Οδηγώντας προς το χωριό Αχλαδόκαστρο θα δείτε την πινακίδα που δείχνει τον δρόμο για το γεφύρι. Η κατασκευή του πιθανολογείται πως έγινε το 1450 επί

ενετοκρατίας της Ναυπάκτου. Το άνοιγμά του πάνω από τον Εύηνο ποταμό φθάνει τα 25 μέτρα και το ύψος του τα 12,5 μέτρα. Είναι περίπου 2 κλμ. με χωματόδρομο που «απαγορεύει» την επίσκεψη στα χαμηλά, συμβατικά, αυτοκίνητα. Αν δεν έχετε τζιπ μπορείτε να επισκεφθείτε τα πέτρινα γεφύρια της Αγίας Σοφίας και της μονής της Παναγίας Θεοτόκου Μυρτιάς.

Παραδοσιακό αυγοτάραχο Τρικαλινός

ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ

Από το 1856 η κληρονομιά συντήρησης των αυγών του θηλικού κεφάλου, με τη βοήθεια του πλούσιου θαλασσινού βλαστού, του μεσογειακού ήλιου και της εμβάπτισής του σε φυσικό κερύ μέλισσας, περνά για τρεις γενιές από παππού σε υιό, στην οικογένεια Τρικαλινός. Σήμερα, τα συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας και οι σύγχρονες εγκαταστάσεις της εταιρείας, εξασφαλίζουν ότι το Παραδοσιακό αυγοτάραχο Τρικαλινός παράγεται σε πιστοποιημένες συνθήκες υγιεινής.

ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Πρόσφατη έρευνα απέδειξε, ότι η ημερήσια κατανάλωση λίγων γραμμαρίων αυγοτάραχου, προσφέρει στον οργανισμό επαρκή ποσότητα ω3 λιπαρών οξέων, που σε συνδυασμό με τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες, το σελήνιο και το σίδηρο που περιέχει λειτουργεί ως ασπίδα έναντι των καρδιαγγειακών παθήσεων και των θρομβώσεων. Η έρευνα αυτή δημοσιεύτηκε στο έγκριτο αμερικάνικο ιατρικό περιοδικό: Journal of Agricultural and Food Chemistry.

ΓΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Η παγκόσμια υψηλή γαστρονομία υποκλίνεται στο εξαιρετικό αυτό ελληνικό προϊόν. Το Παραδοσιακό αυγοτάραχο Τρικαλινός εδάγεται ήδη σε Ευρώπη, Αμερική και Ασία, ενώ κεντρίζει τη φαντασία και δημιουργικότητα των σπουδαιότερων Chef, Ελλήνων και ξένων. Ο Φερνάν Αντριά στο εστιατόριο «El Bulli», ο Τομ Κέλερ στο «French Laundry», ο Χοσέ Αντρέ στο «Zaytinya», εμπνέονται από τη μεστή γεύση θάλασσας, τη βελούδινη υφή και τη μακρότατη επίγευση του γαιμπιέ αυτού προϊόντος και δημιουργούν γαστρονομικά θαύματα.

ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΗ ΓΕΥΣΗ

Η εταιρεία Τρικαλινός έχει τιμηθεί για τα προϊόντα της με τα βραβεία Gourmet, Sial D' Or και για την καινούργια συσκευασία της που ήδη κυκλοφορεί και στην Ελλάδα, με τα βραβεία Pentawards.

Από την εταιρεία Τρικαλινός θα βρείτε ακόμα αυγοτάραχο τρίμμα και σαλάτα, γαύρο και σαρόζιλα μαρινάτα, καθώς και τον εξαιρετικό ανθό αλαπού, αφρίνα.



Διαδρομές με θέα τη λίμνη

Μία όμορφη διαδρομή με πολλές εκπλήξεις θα σας φέρει δίπλα στα νερά της Τριχωνίδας προσφέροντας αρκετά σημεία πανοραμικής θέας στη λίμνη



Αφετηρία το Θέρμο από το οποίο θα οδηγήσετε με κατεύθυνση την Αγία Σοφία. Περίπου 3 χλμ. μετά, οι ομώνυμες πηγές με τους καταρράκτες και τα θορυβώδη τρεχούμενα νερά να περνούν κάτω από ένα ξύλινο γεφυράκι, προκαλούν για στάση. Συνεχίζοντας περνάτε μέσα από τα χωριά της Αγίας Σοφίας και της Μυρτιάς. Από την πλατεία της δεύτερης μπορείτε να απολαύσετε τη θέα στη λίμνη. Στα 7,6 χλμ. θα δείτε τη διακλάδωση που οδηγεί στη Μονή της Παναγίας Μυρτιάς η οποία βρίσκεται αμφιθεατρικά κτισμένη σε ένα καταπράσινο τοπίο, μόλις 600 μέτρα από τον κεντρικό δρόμο. Στην καρδιά της θα θαυμάσετε

τον βυζαντινό ναό. Η πρώτη κατασκευή του ιερού έγινε τον 12ο αιώνα. Στα δυτικά του προσκολλήθηκε τον 16ο αι. ο νεώτερος σταυροειδής ναός που επεκτάθηκε με προσθήκη νάρθηκα τον 17ο αι. Στο εσωτερικό του θα θαυμάσετε τοιχογραφίες του 12ου ή 13ου αι., του 1491, του 1539 και του 1712 (σε κάποιες θα παρατηρήσετε πως πιθανότατα Τούρκοι βέβηλοι έχουν τρυπήσει τα μάτια και το στόμα των αγίων). Παλαιότερη παράσταση είναι αυτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου που χρονολογείται στον 12ο ή 13ο αιώνα. Η καμάρα και η αψίδα του σημερινού ναού ιστορήθηκαν το 1491 από τον περίφημο ζωγράφο Διγενή

Ξένο. (τηλ. Μονής: 26440 51497).

Επιστρέφете στον κεντρικό δρόμο και συνεχίζετε την πορεία σας προς τη λίμνη. Λίγα μέτρα μετά θα δείτε δεξιά σας το πέτρινο γεφύρι του μοναστηριού. Στα 10,7 χλμ. θα στρίψετε αριστερά για να βγείτε στην παραλία Μυρτιάς όπου λειτουργούν τρεις ταβέρνες. Από αυτό το σημείο, οδηγώντας άλλα 5 χλμ., θα φθάσετε στα Λουτρά Μυρτιάς τα οποία δυστυχώς αυτήν την περίοδο έχουν εικόνα εγκατάλειψης αλλά το καλοκαίρι υποδέχονται αρκετό κόσμο. Βρίσκονται δίπλα στη λίμνη σε μία πανέμορφη τοποθεσία και στο μέλλον πρόκειται να εκσυγχρονιστούν.

Παραλία Μυρτιάς



info

Όραία είναι η διαδρομή προς το Φαράγγι του Γιδομανδρίτη, μέσω του δρόμου Θέρμο – Αμπέλια – Άγιος Θεόδωρος – Κοκκινόβρυση, απ' όπου ξετυλίγεται σε όλη της τη μεγαλοπρέπεια η εξάισια ομορφιά του φαραγγιού. Επιστροφή από Αργυρό Πηγάδι – Αμβρακιά – Μελίγκοβα, όπου μπορείτε να απολαύσετε από ψηλά την κοιλάδα.

ΔΙΑΜΟΝΗ



«Θέρμιος Απόλλων»

Στο Θέρμο: «Θέρμιος Απόλλων» (26440 24024, www.apollonhotel.gr). Σε εξαιρετική τοποθεσία – ησυχαστήριο, στον λόφο «Πανόραμα» λίγο έξω από το Θέρμο, αυτό το πέτρινο συγκρότημα προσφέρει αξέχαστη διαμονή στα άνετα δωμάτια (κάποια εκ των οποίων έχουν και τζάκι) και προσιτές τιμές. Όσοι ταξιδεύουν ως εδώ το καλοκαίρι θα απολαύσουν τις βουτιές στην πισίνα ενώ όλο τον χρόνο λειτουργεί το εστιατόριο του ξενοδοχείου με ιδιαίτερες συνταγές που θα ικανοποιήσουν και τους πιο απαιτητικούς. Επίσης θα βρείτε τα ξενοδοχεία: «Δρυμόνας» (τριών αστέρων, τηλ. 26440 41046), «Ντάλλας» (δύο αστέρων, τηλ. 26440 51315), «Αιτωλία» (τηλ. 26440 22394) και «Φιλοξενία» (δύο αστέρων, τηλ. 26440 24277). Στο Πετροχώρι θα βρείτε την «Αλθαία» (τηλ. 26440 23133). Σε υψόμετρο 360 πάνω από την Τριχωνίδα έχει 23 δωμάτια πολλά από τα οποία έχουν μπαλκόνι με εκπληκτική θέα στη λίμνη και στο ηλιοβασιλέμα.

ΦΑΓΗΤΟ

Στο Θέρμο θα βρείτε μεταξύ άλλων την ταβέρνα «Κεφαλόβρυσο» (τηλ. 26440 22288, 24110) με γκιουλμπασι στη λαδόκολλα, χωριάτικες πίτες, χωριάτικο λουκάνικο σπιτικής παραγωγής και «Πλάτανος» (τηλ. 26440 22493) όπου με φόντο τα πλατάνια της πλατείας Νικολίτσα θα δοκιμάσετε μαγειρευτά (παστίτσιο, μουςακά κ.λπ.), ψητά και θαλασσινά. Στο Πετροχώρι το εστιατόριο του ξενοδοχείου «Αλθαία» (τηλ. 26440 23133) έχει πλούσια κουζίνα που θα απολαύσετε με θέα την Τριχωνίδα.

Για ράφτινγκ στον Εύηνο

«Στις δραστηριότητες που γίνονται στον Εύηνο μπορεί να δεις από ένα μικρό παιδί μέχρι έναν ηλικιωμένο 60 ετών», τονίζει ο Γιώργος Καλτσής, εκπαιδευτής και αθλητής ράφτινγκ. Το Χάνι που κάποτε φιλοξενούσε περαστικούς διαβάτες και τα ζώα τους, σήμερα φιλοξενεί τους λάτρεις των εναλλακτικών δραστηριοτήτων

ΚΕΙΜΕΝΟ – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ

Λέγεται πως αυτός ο λιλιπούτειος οικισμός βαφτίστηκε έτσι από το Χάνι του Μπανιά, ο οποίος ήταν ο πρώτος κάτοικος. Τα σπίτια είναι λιγοστά και ο κόσμος το ίδιο. Η ημερία δεν διαταράσσεται ποτέ. Ούτε καν τα Σαββατοκύριακα και τα τριήμερα όταν πληθαίνουν οι επισκέπτες που θέλουν να δοκιμάσουν τα όριά τους στον Εύηνο. Αυτή την ημερία αναζήτησε ο Γιώργος Καλτσής φεύγοντας από το Κουκάκι της Αθήνας για να μείνει μό-

νιμα στο Χάνι. Ύστερα από αρκετές διακρίσεις σε πανελλαδικούς αλλά και διεθνείς αγώνες και πολλά ταξίδια στο εξωτερικό, αναλαμβάνει να μνησεί τους ταξιδιώτες στον κόσμο του ράφτινγκ. Άλλωστε ο Εύηνος δεν ενδείκνυται μόνο για έμπειρους αθλητές αλλά και για τους αρχάριους που θέλουν να κάνουν τα πρώτα βήματα στα φιλόξενα νερά του.

Όπως λέει η δραστηριότητα διαρκεί περίπου τρεις ώρες. «Μισή ώρα διαρκεί η παραλαβή του εξοπλισμού, 20 λεπτά η μετάβαση στην αφετηρία της διαδρομής στη Γέ-

φυρα του Πόρου, 15 λεπτά το μάθημα και μία - μιάμιση ώρα να κατέβεις τον Εύηνο». Το ράφτινγκ γίνεται μέχρι τα τέλη Μαΐου με αρχές Ιουνίου.

Με το πέρας των δραστηριοτήτων όλοι επιστρέφουν στον οικισμό. Όσοι αναζητούν γαλήνιες διακοπές μένουν εδώ στους λιγοστούς ξενώνες. Οι υπόλοιποι επιλέγουν την έντονη ζωή της Ναυπάκτου. Είτε μένετε εδώ είτε όχι αξίζει να αφιερώσετε λίγη ώρα από το ταξίδι σας προκειμένου να γνωρίσετε καλύτερα την περιοχή.

Πρώτος σταθμός η **μεταλλική γέφυρα** με μήκος μι-

κρότερο από 50 μ. και χωρητικότητα ενός αυτοκινήτου που περνάει πάνω από τον Εύηνο. Οι ντόπιοι λένε πως στη θέση της υπήρχε παλιά γέφυρα η οποία ανατινάχτηκε κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο προκειμένου να εμποδιστεί η προέλαση και τροφοδοσία των Γερμανών κατακτητών. Αυτή που θα δείτε σήμερα πήρε τη θέση της παλιάς μετά τον πόλεμο.

Αν περπατήσετε περίπου 300 μέτρα μετά τη γέφυρα θα βρείτε τον δρόμο που οδηγεί στην «πίστα» Εύηνου. Ακολουθώντας τον θα περπατήσετε δίπλα στο ποτάμι.



Γέφυρα Χάνι Μπανιά

ΦΑΓΗΤΟ

Το εστιατόριο του ξενώνα «**Το Χάνι**» (τηλ. 26340 29417) προσφέρει εκτός από πανοραμική θέα στον Εύηνο, μαγειρευτά φαγητά, κόκορα μακαρονάδα, χοιρινό στη γάστρα. Πολύ κοντά στη γέφυρα, θα βρείτε τη «**Στάση του Νίκα**» (τηλ. 26340 23818) στην οποία θα δοκιμάσετε κεμπάπ και πολιτικές γεύσεις διά χειρός της κ. Θέκλας.

ΔΙΑΜΟΝΗ

Στο **Χάνι Μπανιά** θα βρείτε τον λιλιπούτειο ξενώνα «**Το Χάνι**» (τηλ. 26340 29417), ο οποίος έχει μόλις 6 δωμάτια με ωραία θέα στον Εύηνο ποταμό. Επίσης λειτουργούν ο ξενώνας «**River View**» (τηλ. 6942053539, 6972933285) και οι τουριστικές - επιπλωμένες κατοικίες, με τζάκι, «**Evinos Village**» (τηλ. 26340 29335, 6973798313, www.evinos-village.gr).

Ποιότητα και παράδοση από το 1950

Συνεχίζοντας την παράδοση της κτηνοτροφίας, στον Κάμπο του Αγρινίου, η οικογένεια ΠΑΠΟΥΤΣΗ τυροκομεί παραδοσιακά προϊόντα και παράγει φέτα σε ξύλινο βαρέλι, μιζήθρα, γασούρι πρόβειο, βούτυρο, τσαλαφούτι και τυροκαυτερή. Τα προϊόντα πωλούνται στα καταστήματα λιανικής της εταιρείας στο Δοκίμι και στο Αγρίνιο, καθώς και σε τοπικά καταστήματα στην ευρύτερη περιοχή του Μεσολογγίου και της Λευκάδας.

Τα προϊόντα παράγονται σε σύγχρονες εγκαταστάσεις σύμφωνα με τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης, διατηρώντας πάντα τον παραδοσιακό τρόπο τυροκομίας με σεβασμό στον καταναλωτή.

Από το 2008 διαθέτει άδεια μετεγκατάστασης από τις υπηρεσίες της Νομαρχίας Αιτωλίας και της Περιφέρειας Δ. Ελλάδος, για να εξελιχθεί σε μια σύγχρονη μονάδα αυξημένης παραγωγής.

Μπαίμα 13, Αγρίνιο - τηλ. 26410-55448
Κεντρικό Δοκίμι - τηλ. 26410-24538
Τυροκομία τηλ & φαξ 26410-29996



ΠΟΣΟ ΚΟΣΤΙΖΟΥΝ ΟΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΕΥΗΝΟ

Ράφτινγκ: 50 ευρώ

Αναρρίχηση: 5 ευρώ

Ποδήλατο βουνού: 5 ευρώ την ώρα ή 10 ευρώ την ώρα με εκπαιδευτή

Τοξοβολία: 5 ευρώ

Καταρρίχηση: 10 ευρώ

Εναέριο πέραςμα: 5 ευρώ

Καγιάκ: 40 ευρώ το μάθημα

Πεζοπορία: 5 ευρώ το άτομο με εκπαιδευτή σε μονοπάτι με canyoning α' βαθμού



ΦΩΤΟ: EVINOS RIVER

Πηγή: Evinos River (τηλ. 26340 26435, 6936746764, www.evinosriver.gr) Στο Χάνι Μπανιά δραστηριοποιούνται επίσης οι παρακάτω εταιρείες: **Alpin Club** (τηλ. 210 6753514-5, www.alpinclub.gr) έχει και πάρκο περιπέτειας σχεδόν κάτω από τη γέφυρα Μπανιά, όπου μπορείτε να κάνετε αναρρίχηση σε πύργο, rappel - καταρρίχηση με ορειβατικό σχοινί, τοξοβολία κ.ά. **Trekking Hellas** (τηλ. 210 3310323, www.trekking.gr).



Μια θάλασσα μικρή

Οδηγώντας από το Χάνι Μπανιά προς το Θέρμο, η πρώτη οπτική επαφή με την Τριχωνίδα ξεγελά: τα όριά της δύσκολα διακρίνονται και, κυριολεκτικά, μοιάζει με θάλασσα. Κι όμως είναι λίμνη, που δεν χορταίνεις να τη βλέπεις – είτε από ψηλά, διασχίζοντας τους δρόμους που συνδέουν τα ορεινά χωριά της, είτε από κοντά στις παραλίμνιες τοποθεσίες που μαγεύουν τον επισκέπτη με τη γαλήνη τους

ΚΕΙΜΕΝΟ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ

Με επιφάνεια 98,6 τετραγωνικά χιλιόμετρα, η Τριχωνίδα είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Ελλάδας. Το μήκος της ακτογραμμής της φτάνει τα 51 κλμ. (για να την γυρίσετε με αυτοκίνητο θα χρειαστείτε μία ολόκληρη ημέρα) και το μέγιστο βάθος της τα 58 μέτρα.

Έχουν καταγραφεί 25 είδη ψαριών, μεταξύ των οποίων ο νανογωβιός, το μικρότερο ψάρι της Ευρώπης και ένα από τα μικρότερα σπονδυλωτά σε όλο τον κόσμο (ακόμη και στην ενηλικίωσή του δεν ξεπερνά τα 2 εκατοστά). Όμως το ψάρι που κυριαρχεί στις προτιμήσεις των ψαράδων αλλά και στα θαλασσινά πιάτα των εστιατορίων της περιοχής, είναι η αθερίνα.

Από τις πιο ενδιαφέρουσες στην Ελλάδα είναι και η ορνιθοπανίδα της λίμνης. Σε διάφορες εποχές του χρόνου έχουν παρατηρηθεί εδώ πάνω από 200 είδη πουλιών, τουλάχιστον 50 από τα οποία ανήκουν στα απειλούμενα και αυστηρά προστατευόμενα από την κοινοτική και την ελληνική νομοθεσία.

Περισσότερες πληροφορίες για τη λίμνη, τη κλωρίδα και την πανίδα της θα βρείτε στον Κέντρο Περιβάλλοντος Τριχωνίδας, που λειτουργεί στον Δήμο Θεοσειών λίγο έξω από το χωριό Παναϊτώλιο, στη θέση Αμπάρια (όπως έρχεται κανείς από την Εθνική Οδό Αντιρρίου - Αργινίου με κατεύθυνση προς την Παραβόλα). Εδώ ένα παλιό αντλιοστάσιο έχει μετατραπεί σε χώρο ενη-



info

Κάθε καλοκαίρι (στα τέλη του Αυγούστου) η νομαρχία και οι παραλίμνιοι δήμοι διοργανώνουν τις εκδηλώσεις πολιτισμού και περιβάλλοντος με τον γενικό τίτλο «Τριχωνίδα - Οι Δρόμοι του Νερού». Στο πλαίσιο των εκδηλώσεων πραγματοποιείται διεθνής μαραθώνιος κολυμβητικός αγώνας.

μέρωσης, με μια λεπτομερή μακέτα της λίμνης, ένα φυτολόγιο με τα φυτά της περιοχής, ένα ενυδρείο με τρία είδη ψαριών που υπάρχουν στη λίμνη, καθώς και μια αίθουσα προβολών για τα σχολεία που κάνουν εκδρομές έως εδώ. Το Κέντρο λειτουργεί καθημερινές από τις 9 το πρωί έως τις 2 το μεσημέρι και Σαββατοκύριακα κατόπιν τηλεφωνικού ραντεβού (τηλ. 26410 51203).

Από εδώ αξίζει να περπατήσετε μέχρι τη λίμνη, ενώ αν ταξιδεύετε με τα ποδήλατά σας θα κάνετε μια ωραία βόλτα. Δεν αποκλείεται μάλι-

στα να δείτε και ντόπιους να ψαρεύουν με το καλάμι τους στη λίμνη. Γενικότερα όμως – και παρά το τεράστιο μέγεθος της λίμνης – οι ψαράδες στην περιοχή είναι λιγοστοί γι' αυτό και σε αρκετά σημεία της θα δείτε παρατημένες βάρκες στη στεριά, σαν ψάρια έξω από το νερό. Οι περισσότεροι είναι αγρότες ή κτηνοτρόφοι και όχι ψαράδες στην τεράστια λίμνη. Η απάντηση, σύμφωνα με τους ντόπιους, είναι απλή: «Του κυνηγού και του ψαρά το πιάτο δέκα φορές είναι αδειανό και μία γεμάτο»...

Θαλάσσιο σκι στη... λίμνη

Ντόπιοι αλλά και άνθρωποι των εναλλακτικών δραστηριοτήτων τονίζουν πως αυτή η λίμνη έχει μείνει ανεκμετάλλευτη ίσως όσο καμιά άλλη στον κόσμο. Τα τελευταία χρόνια γίνονται κάποια βήματα αξιοποίησης της. Το σημαντικότερο είναι αυτό που έχει κάνει η Γυμναστική Εταιρεία Αργινίου, ένα ιστορικό σωματείο που διαθέτει ένα ιδιόκτητο παραλίμνιο οικόπεδο 35 και πλέον στρεμμάτων, στη θέση Ντουγκρί (Δήμος Παραβόλας). Εδώ πραγματοποιήθηκε το 1ο Trichonian Wakeboard Contest, τον Οκτώβριο του 2009, και σύμφωνα με τους ιδρυτές της ΓΕΑ θα ακολουθήσουν και άλλοι τέτοιοι διαγωνισμοί. Άλλωστε, το θαλάσσιο σκι είναι ένα άθλημα ιστορικά δεμένο με την περιοχή του Αργινίου. Απόρροια αυτής της καλλιέργειας υπήρξε η δημιουργία του πλέον σύγχρονου τεχνητού στίβου θαλασσιού σκι στην Ευρώπη, στη λίμνη Στράτου. Εικόνες και πληροφορίες για το 1ο Trichonian Wakeboard Contest μπορείτε να βρείτε στο blog του Γιάννη Γκάρτζου (johngartzos.blogspot.com) ο οποίος μαζί με τον Κώστα Πιστιόλα, πτυχιούχο προπονητή θαλάσσιου σκι, φροντίζουν για την ανάπτυξη του αθλήματος στον νομό και τα καταφέρνουν, αφού οι αθλητές τους έχουν κερδίσει αρκετές διακρίσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό.



Η γειτονιά του Θερβάντες

Το μικρό λιμάνι της Ναυπάκτου, η γειτονιά του Θερβάντες και του Ανεμογιάννη, εκτός από το πλέον φωτογραφημένο σημείο της πόλης είναι και το ωραιότερο. Για χάρη του συρρέουν κάθε Παρασκευή βράδυ ταξιδιώτες από την Αθήνα αλλά και τις γύρω μεγάλες πόλεις, οι οποίοι ανακατεύονται με τους ντόπιους που δεν χορταίνουν να το απολαμβάνουν περπατώντας γύρω από αυτό

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ

Κάποτε αυτό το λιμανάκι αποτελούσε την πρώτη αμυντική ζώνη του διάσημου Κάστρου, ενώ λίγο έξω από αυτό διεξήχθη η περίφημη Ναυμαχία της Ναυπάκτου. Στο εσωτερικό αυτής της πρώτης ζώνης περικλείεται και το λεγόμενο ιστορικό κέντρο.

Όλοι όμως αρχίζουν την περιήγησή τους στην πόλη από το λιμάνι που μοιάζει με πέταλο. Έχει άνοιγμα περίπου 35 μέτρων ανάμεσα στον ανατολικό και τον δυτικό βραχίονα. Στον ανατολικό πυργίσκο θα δείτε τον παλιό **ναυτικό φάρο** με εντοιχισμένη μαρμαρόπλακα αναμνηστική της ναυμαχίας του 1571. Κοντά είναι το **Φετιχιέ Τζαμί** που έκτισε ο Βαγιαζήτ Β' στο οποίο διοργανώνονται κατά καιρούς διάφορες πολιτιστικές εκδηλώσεις (κυρίως εκθέσεις ζωγραφικής).

Στη δυτική πλευρά του παλιού λιμανιού κρύβεται το Πάρκο Θερβάντες με τον ανδριάντα του Μιχαήλ Θερβάντες.

Ο συγγραφέας του «Δον Κιχώτη» πολέμησε γενναία στη ναυμαχία ως αξιωματικός του πολεμικού πλοίου «Μαρκησία» και μία εχθρική οβίδα τον τραυμάτισε σοβαρά στο αριστερό του χέρι. Χαρακτήρισε τη μάχη «το πιο δοξασμένο γεγονός που είδαν ποτέ ή θα δουν οι αιώνες».

Στο εσωτερικό του πάρκου υπάρχουν οι μαρμάρινες πλάκες - αφιερώματα στους μαχητές που πολέμησαν στη Ναυμαχία από τις πρεσβείες της Κροατίας, της Ισπανίας, τις πόλεις της Βενετίας και του Ρέγκενσμπουργκ (πόλη της Αυστρίας απ' όπου καταγόταν ο Δον Ζουάν).

Στον δυτικό βραχίονα δίπλα στα σιδερένια κανόνια βρίσκεται ο ανδριάντας του πυρπολητή **Γιώργου Ανεμογιάννη**, ο οποίος πέθανε το 1821 σε ηλικία 23 ετών.

Μπορεί το λιμάνι να κερδίζει τις εντυπώσεις, όμως δεν πρέπει να αγνοήσετε την πλατεία πίσω του με τα δύο τεράστια πλατάνια και την προτομή του Σουλιώτη στρατηγού Νότη Μπότσαρη. Το γωνιακό κτίριο με τα μπλε παράθυ-

ρα που θα δείτε στην ανατολική άκρη της πλατείας του λιμανιού ονομάζεται **Ναυπακτία**. Το ισόγειό του στεγάζει στις μέρες μας το Κέντρο Πληροφόρησης Επισκεπτών από όπου μπορείτε να προμηθευθείτε πληροφοριακό υλικό για την περιήγησή σας στην πόλη.

Κοντά του η οδός Καναβού (παράλληλη των κεντρικών Λεωφόρων Τζαβέλλα και Μπότσαρη), παλαιότερα είχε το παρατσούκλι «Οδός Μεζεδίων» λόγω των εξαιρετικών μεζεδοπωλείων που υπήρχαν στην περιοχή. Στις ημέρες μας είναι γεμάτη μπαρ, καφετέριες και εμπορικά καταστήματα. Στο τέλος της θα βγείτε στον **μητροπολιτικό ναό του Αγίου Δημητρίου**.

Τα εξωτερικά τείχη του λιμανιού θα τα θαυμάσετε περπατώντας στις παραλίες του **Γρίμποβου** και της **Ψανής**. Και οι δύο ενδείκνυνται για περπάτημα ενώ ιδιαίτερα το καλοκαίρι γεμίζουν από κόσμο. Αν ταξιδεύετε με παιδιά να ξέρετε πως εδώ υπάρχουν παιδικές χαρές, αν και οι μικροί ταξιδιώτες θα απολαύσουν το παιχνίδι στις τεράστιες βοτσαλωτές παραλίες.

info

Στη «μάχη» για την κατάκτηση του Κάστρου είναι σίγουρο πως αργά ή γρήγορα θα στρατοπεδεύσετε στο σημείο όπου βρίσκονται οι καφετέριες και έχει εκπληκτική θέα στην πόλη της Ναυπάκτου, την Ψανή, το Γρίμποβο, τον Κορινθιακό Κόλπο, τις ακτές της Πελοποννήσου, τη γέφυρα Ρίου - Αντιρρίου

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

Δήμος Ναυπάκτου: **26340 24150**

Κέντρο Πληροφόρησης Επισκεπτών: **26340 38533**

Αστυνομικό Τμήμα Ναυπάκτου: **26340 27258**

Αστυνομικό Τμήμα Αντιρρίου: **26340 31205**

Κέντρο Υγείας Ναυπάκτου: **26340 23690, 23691**

Λιμενικός Σταθμός Αντιρρίου: **26340 31296**

Λιμενικός Σταθμός Ναυπάκτου: **26340 27909**

ΚΤΕΑ Ναυπάκτου: **26340 27224**

Link Δήμου: www.nafpaktos.gr

Πασχαλινές Αναχωρήσεις

ΠΡΑΓΑ 2 & 3 Απριλίου
4 ημέρες από **560€**

απευθείας με Czech Airlines
ημιδιατροφή & 2 ξεναγήσεις
κρουαζιέρα στο Μολδάβα
εκδρομή Κάρλοβι Βάρου

Κεντρικά
Γάμοι Μόσχα Ρωσία 4* 560 €
Νύκτες Ουάσιγκτον 5* 590 €
Ρώμη Μόσχα 5* 640 €

ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ 2 & 3 Απριλίου
4 ημέρες από **460€**

απευθείας με Malev
ξενάγηση πόλης & εκδρομή
στην Καμπή Δούναβη με
πασχαλινό γεύμα

Νύκτες Βιέννη Ουάσιγκτον 4* 460 €
Σοφία Γάμοι Βουδα 5* 510 €

ΠΡΑΓΑ ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ στις 31/3
7 ημέρες από **690€**

πλήρως αεροπορική εκδρομή
με ξεναγήσεις στις 2 πόλεις,
εκδρομές σε Παραδουνάβια
χωριά & Κάρλοβι Βάρου
ημιδιατροφή και διαμονή στα

Νύκτες Ουάσιγκτον 4* & Γάμοι Μόσχα Ρωσία 4*

ΠΑΡΙΣΙ 1,2,6 & 7 Απριλίου
8, 6 & 7 ημέρες από **639€**

με Olympic Air & Air France
ξεναγήσεις στην πόλη, στο
Λούβρο & στις Βερσαλλίες
εκδρομή Disneyland

Νύκτες Στουτγκάρδη 4* 639 €
Μαυριτανία αεροκ 4* 695 €

Ευρωπαϊκές Μεγαλουπόλεις

Κύπρος 2 & 3 Απριλίου
4&5 ημέρες από **339 €**

Βαρκελώνη 1,2 & 6 Απριλίου
5 ημέρες από **519 €**

Κωνσταντινούπολη 1 & 2 Απρ.
4&5 ημέρες από **529 €**

Ρώμη 1,2,5 & 7 Απριλίου
4&5 ημέρες από **539 €**

Γερμανία - Μέλανος Δρυμός 1&2 Απρ.
5&6 ημέρες από **659 €**

Ρώμη Φλωρεντία Βενετία 1 Απριλίου
6 ημέρες από **679 €**

Βιέννη 1 & 2 Απριλίου
4&5 ημέρες από **449 €**

Λονδίνο Σειράς αναχωρήσεως
4&5 ημέρες από **495 €**

Βερολίνο 1,2,5 & 6 Απριλίου
5 ημέρες από **609 €**

Άμστερνταμ 1,2 & 3 Απριλίου
4&5 ημέρες από **635 €**

Ελβετία Σειράς αναχωρήσεως
5&6 ημέρες από **675 €**

Βέλγιο - Λουξεμβ. - Ολλανδία 2 Απριλίου
6&7 ημέρες από **749 €**

Οδικές εκδρομές

Κωνσταντινούπολη - Προύσα
7 ημέρες από **359 €**

Ιταλία 1,2 & 5 Απριλίου
7&9 ημέρες από **495 €**

Αυστρία - Γερμανία 1 & 2 Απριλίου
7 ημέρες από **499 €**

Ελβετία 1 & 2 Απριλίου
7 ημέρες από **525 €**

Σικελία - Μεγάλη Ελλάδα
8 & 10 ημέρες από **595 €**

Γερμανία - Μέλανος Δρυμός
10 ημέρες από **725 €**

Μακρινά ταξίδια

Ντουμπάι 1,2,3 & 6 Απριλίου
5,6 & 8 ημέρες από **475 €**

Τυνησία 25 & 31/3 1, 6 & 8/4
6&8 ημέρες από **495 €**

Αίγυπτος 1,2,8 & 6 Απριλίου
4,5 & 8 ημέρες από **510 €**

Μαρόκο 28 & 31 Μαρτίου, 4 & 7 Απριλίου
5 & 8 ημέρες από **575 €**

Μόσχα - Αγ. Πετρούπολη
7 ημέρες από **795 €**

Νέα Υόρκη 31 Μαρτίου & 1 Απριλίου
8 & 10 ημέρες από **1300 €**

Visa/Mastercard
έως 4 άτομα δόσεις
ή επιστροφή 5%
με το National!

Πανεπιστημίου 61, Ομόνοια Αθήνα (Ισόγειο)
210 3241776 | 210 3251295

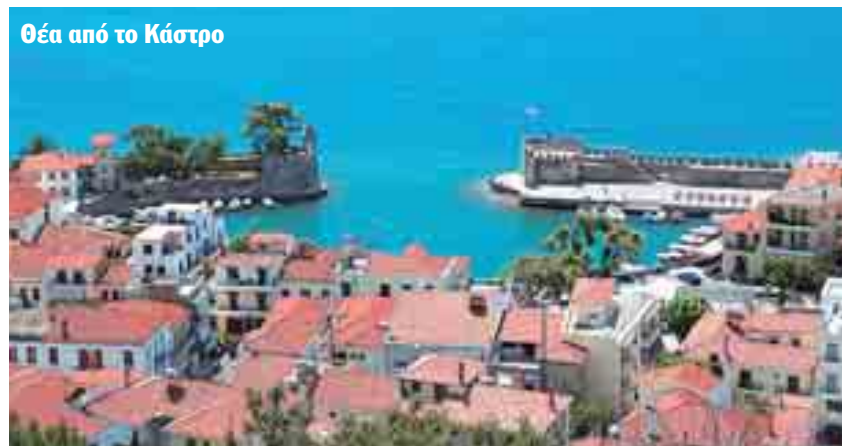
Fax : 210 3251367
www.seretistravel.gr

ΝΑΥΠΑΚΤΟΣ

**Όταν κοιτάς
από ψηλά**

Αυτό το Κάστρο δεν κατακτήθηκε ποτέ – ούτε καν το 1477 όταν 30.000 Τούρκοι το πολιορκούσαν επί τρεις μήνες. Και πώς να κατακτηθεί όταν είναι το μοναδικό στην Ευρώπη με πέντε αμυντικές ζώνες που αρχίζουν από το λιμάνι και καταλήγουν στην κορυφή του λόφου. Εκεί πρέπει να φτάσετε για να τα καταφέρετε. Η εξαιρετική θέα από πολλά σημεία του Κάστρου θα είναι η καλύτερη ανταμοιβή

Θέα από το Κάστρο



ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΤΕ

Από Αθήνα μέσω της Εθνικής Οδού Αθηνών - Πατρών (απόσταση περίπου 2½ ώρες). Να ξέρετε πως αυτή την περίοδο πραγματοποιούνται έργα με μονοδρομήσεις της Εθνικής σε πολλά σημεία κυρίως στο ύψος του Αιγίου. Τα διόδια της Εθνικής Οδού Αθηνών - Πατρών κοστίζουν 2,90 ευρώ (συνολικά δώσαμε 11,60 ευρώ). Επίσης, με τις πρόσφατες αυξήσεις το εισιτήριο του Ι.Χ. για τη διέλευση της γέφυρας Ρίου - Αντιρρίου κοστίζει 12 ευρώ και για μηχανές 1,80 ευρώ.

Μετά το λιμάνι, το δεύτερο αμυντικό διάζωμα λέγεται **Βεζιρ Τζαμί** (ονομάστηκε έτσι από το τζαμί που βρισκόταν εκεί και ήταν το μεγαλύτερο της πόλης). Ο περίπατος στα καλντερίμια αυτής της γειτονιάς, ανάμεσα στα παλιά πέτρινα σπίτια τα οποία κατοικούσαν από Σουλιάτες καπεταναίους είναι πραγματική απόλαυση. Κάτω από την ακρόπολη του κάστρου σώζονται μερικοί από τους πέτρινους τρούλους των τουρκικών χαμάμ με τρύπες που επιτρέπουν στο φως να μπαίνει στο εσωτερικό τους δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό σκηνικό.

Στο τρίτο διάζωμα δεν υπάρχουν σπίτια παρά μόνο η δεξαμενή νερού και παλιές αποθήκες πολεμοφοδίων. Στο δυτικό τμήμα του διαζώματος με τον τεράστιο ορθογώνιο πύργο τελειώνει ο αυτοκινητόδρομος.

Το τέταρτο διάζωμα είναι το πλέον οχυρωμένο και έχει τεχνητές στοές, αποθήκες πυρομαχικών και υπόγειες δεξαμενές νερού. Στην κορυφή του βρίσκεται το εκκλησάκι του **Προφήτη Ηλία** και δίπλα του ένα μικρό βυζαντινό

παρεκκλήσι. Η θέα από αυτό το σημείο είναι καταπληκτική.

Το πέμπτο αμυντικό διάζωμα χωρίζεται σε δύο επίπεδα: στο πρώτο υπάρχει υπόγεια δεξαμενή νερού καθώς και δύο μεγάλες στοές για τις ανάγκες των στρατιωτών (χρησίμευαν και ως αποθήκες). Στο δεύτερο επίπεδο υπάρχει μία μικρή πλατεία που περιτριγυρίζεται από ισχυρά και πανύψηλα τείχη. Εδώ είναι το ψηλότερο σημείο του Κάστρου (200 μ. πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας), αυτό που ο Τούρκοι ονόμαζαν **Ιτε Καλέ**.

info

Στη «μάχη» για την κατάκτηση του Κάστρου είναι σίγουρο πως αργά ή γρήγορα θα στρατοπεδεύσετε στο σημείο όπου βρίσκονται οι καφετέριες και έχει εκπληκτική θέα στην πόλη της Ναυπάκτου, την Ψανή, το Γρίμποβο, τον Κορινθιακό Κόλπο, τις ακτές της Πελοποννήσου, τη γέφυρα Ρίου - Αντιρρίου.



Την Παπαχα- ραλάμπειο Βιβλιοθήκη

Ένα θησαυροφυλάκιο γνώσης με περίπου 60.000 τόμους καταλογραφημένους με το δεκαδικό ταξινομικό σύστημα Dewey, με αλφαβητικούς καταλόγους συγγραφέων και θεμάτων σε ψηφιακή μορφή, αρχείο τοπικού Τύπου και περιοδικά με φιλολογικό, κοινωνικό, ιστορικό και εκπαιδευτικό περιεχόμενο. Στο ισόγειο της λειτουργεί Δημόσιο Κέντρο Πληροφόρησης με ηλεκτρονικούς υπολογιστές που έχουν δωρεάν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Στον πρώτο όροφο βρίσκεται, μεταξύ άλλων, το παιδικό τμήμα με πλούσια συλλογή παιδικών βιβλίων, παιδικά παιχνίδια, όπως σκάκι, κουκλοθέατρο καθώς και τηλεόραση με βίντεο για την προβολή εκπαιδευτικών ταινιών. (τηλ. 26340 27388, www.vivl-nafraakt.westnet.gr). Δίπλα στη βιβλιοθήκη, σε ένα μικρό κτίριο, εκτίθεται η συλλογή του λογοτέχνη και ιστορικού Γιάννη Βλαχογιάννη από σπάνια βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, φωτογραφίες αλλά και κοχύλια. Επίσης θα δείτε το γραφείο του και προσωπικά του είδη.

Το μουσείο «Ιερού Αγώνος 1821»

Μέσα από δύο αίθουσες θα μεταφερθείτε στις μάχες του Εικοσιένα και του Πολέμου του '40. Στην πρώτη ξεχωρίζουν σπαθιά και πιστόλια του Αγώνα της Ανεξαρτησίας (όλα αντικείμενα της προσωπικής συλλογής του Φαρμάκη) και στη δεύτερη η στολή του στρατηγού Παπάγου. Έγγραφα, φωτογραφίες και εφημερίδες του '40. Το μουσείο βρίσκεται στην αρχή της οδού Νικ. Ι Φαρμάκη, πίσω από την κατοικία του Νικολάου Φαρμάκη, τέως βουλευτή Αιτωλοακαρνανίας, η οποία κτίστηκε το 1852. Είναι ανοικτό από Δευτέρα έως Παρασκευή 10.00 - 13.00. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη Ρένα Καρβούνη στο 6946021445.



Τα Μποτσαράϊκα

Το επιβλητικό συγκρότημα που αγόρασε ο Σουλιώτης στρατηγός **Νότης Μποτσαρης** μετά την απελευθέρωση της Ναυπάκτου το 1829 χωρίζεται σε δύο πύργους που ενώνονται με μία καμάρα. Ο δυτικός κατασκευάστηκε τον 15ο αιώνα από Βενετούς τεχνίτες και ο ανατολικός τον 16ο από Τούρκους. Η είσοδος γίνεται α-

πό τον δεύτερο. Στην καρδιά του συγκροτήματος θα θαυμάσετε ισπανικές πανοπλίες του 16ου αιώνα, σημαίες όλων των χωρών που συμμετείχαν στη μεγάλη ναυμαχία, αλλά και 80 αντίγραφα έργων χαρακτηριστικής που εκτίθενται σε μουσεία όλου του κόσμου και έχουν θέμα τη ναυμαχία. Επίσης θα δείτε τους πίνακες με

τους ηγέτες εκείνης της εποχής (σε περίοπτη θέση είναι αυτός του πάπα της Ρώμης Πίου Β' που ηγείτο της συμμαχίας και του Αυστριακού Δον Ζουάν, αρχηγού της ναυτικής σταυροφορίας). Πανέμορφο είναι το αντίγραφο της ναυαρχίδας που ήταν η ισπανική «Real» (Βασίλισσα) που τότε κυβερνούσε ο Δον Ζουάν. (τηλ. 26340 29779).

Φαντασμαγορικός Επιτάφιος

Το Πάσχα στη Ναύπακτο είναι διαφορετικό και ιδιαίτερα η περιφορά του Επιταφίου προσφέρει ένα φαντασμαγορικό θέαμα με δεκάδες πολύχρωμα πυροτεχνήματα να πλημμυρίζουν τον ουρανό του μικρού λιμανιού κάνοντας τη νύχτα μέρα



ΦΩΤΟ: STUDIO ΚΟΡΙΝΘΟΣ

Η περιφορά του Επιταφίου των ναών Αγίου Δημητρίου και Αγίας Παρασκευής περνά από το λιμάνι το οποίο φωτίζεται από αναμμένες δάδες τοποθετημένες στις ντάπιες του κάστρου. Στο μέσο της εισόδου του λιμανιού κρέμεται, δεμένος με σκοινιά από τους δύο πυργίσκους, ένας μεγάλος αναμμένος σταυρός. Τα πυροτεχνήματα μετά την περιφορά του Επιταφίου συμπληρώνουν το σκηνικό.

Λίγες ημέρες μετά, την Κυριακή 18 Απριλίου 2010, μπορείτε να παρακολουθήσετε ή να συμμετάσχετε στον 4ο Λαϊκό Αγώνα Δρόμου, μήκους 9 χλμ. (εκκίνηση στις 11 το πρωί), που ονομάζεται «Ο γύρος της Ναυπάκου» και πραγματοποιείται στο πλαίσιο του εορτασμού της επετείου της απελευθέρωσης της Ναυπάκου (18 Απριλίου 1829). Παράλληλα με τον αγώνα δρόμου θα διεξαχθεί και αγώνας 2.200 μ. (εκκίνηση στις 10.30 το πρωί) για να

συμμετάσχουν νέοι μικρότερης ηλικίας ή όποιος άλλος το επιθυμεί.

Αίτηση μπορείτε να υποβάλετε στο Κέντρο Πληροφόρησης Επισκεπτών (Νότη Μπότσαρη 1, Λιμάνι Ναυπάκτου, Τ.Κ. 30300), μέσω e-mail: kepedetar@yahoo.gr, ταχυδρομικώς στην παραπάνω διεύθυνση ή με φαξ στο 26340 38809. Την αίτηση μπορείτε να την προμηθευτείτε από τις ακόλουθες ηλεκτρονικές διευθύνσεις: www.nafpaktos.gr και www.nafpaktia.com.



ΦΑΓΗΤΟ

Στο παλιό λιμάνι της Ναυπάκτου θα βρείτε την «**Κουζίνα**» (τηλ. 26340 38411-3) όπου θα δοκιμάσετε τις πεντανόστιμες συνταγές της Μαρίας Λόη και τον «**Πάπουλη**» (τηλ. 26340 21578) με τεράστια ποικιλία από ορεκτικά, ψητά και ψάρια. Κοντά του το δεύτερο μαγαζί του προσφέρει και μαγειρευτά. Στην πόλη της Ναυπάκτου θα βρείτε επίσης τα παρακάτω εστιατόρια: «**Eu-Θίνος**» (τηλ. 26340 28266) με πλούσιο και ευφάνταστο – σε ονομασίες – μενού, «**Bocca di Rosa**» (στην Ψανή, τηλ. 26340 38144), για τους λάτρεις της ιταλικής κουζίνας, «**Σπιτικό**» (στο Γρίμποβο, τηλ. 26340 26524) με ελληνική και διεθνή κουζίνα, «**Ο Σταύρος**» (τηλ. 26340 27473) με εξαιρετικά μαγειρευτά. Τοπικά προϊόντα, γλυκά κουταλιού, μαρμελάδες, ποτά, τραχανά και ζυμαρικά όλα φτιαγμένα με παραδοσιακές συνταγές μπορείτε να προμηθευτείτε από τον Γυναικείο Συνεταιρισμό στο κτίριο Ναυπακτία (τηλ. 26340 24254).



ΔΙΑΜΟΝΗ

Στην πόλη της Ναυπάκτου «**Το αρχοντικό της Πέπως**» (τηλ. 26340 38185-6, www.archontiko-peros.gr) στεγάζεται σε νεοκλασικό σπίτι του 1850. Το Boutique Hotel έχει έξι διαφορετικά δωμάτια. Κεντημένα λευκά είδη, δαντέλες και υφάσματα με λουλούδια σε ανάλαφρα χρώματα, προσδίδουν ένα αίσθημα αρμονίας και κλιδής. Στην παραλία **Ψανής** θα βρείτε τα ξενοδοχεία «**Nafs**» (τηλ. 26340 38216, www.nafs-hotel.gr) με διακόσμηση που συνδυάζει κλασικά και μοντέρνα στοιχεία, και άνετα, πολυτελή, δωμάτια που έχουν καμπίνες με υδρομασάζ στο μπάνιο, «**Φλοίσβος**» (τηλ. 26340 24811, www.flisvossh.gr) με δωμάτια που έχουν θέα στη θάλασσα και τη γέφυρα του Ρίου - Αντιρρίου και «**Plaza**» (26340 22226, www.plaza-hotel.gr). Στο **Γρίμποβο** θα βρείτε τα ξενοδοχεία «**Ακτιή**» (τηλ. 26340 28464, www.akti.gr) με 55 δωμάτια και 4 σουίτες, «**Lepanto Beach**» (τηλ. 26340 23931-2, www.lepantobeach.gr), με προσεγγμένα δωμάτια πλήρως εξοπλισμένα και θέα στη θάλασσα και «**Ναύπακτος**» (τηλ. 26340 23788).

ANTONOPOULOS - OLIVE PRESS

Παρθένα, αγνά βιολογικά προϊόντα ελαιολάδου - εκλεκτά προϊόντα γεύσης και υγείας

Το ελαιοτριβείο «Αντωνόπουλος» δραστηριοποιείται στην παραγωγή ελαιολάδου και προϊόντων ελιάς στην περιοχή του Μεσολογγίου.

Με σκοπό τη δημιουργία ε-

κλεκτών προϊόντων του ελαιολάδου και στόχο την υγεία και τη γεύση, η ANTONOPOULOS - OLIVE PRESS συνεχίζει την έρευνα και τη διάθεση ποιοτικών προϊόντων, με σεβασμό στο

προϊόν αλλά και στις ανάγκες του «ενημερωμένου» καταναλωτή.

Τα προϊόντα έχουν πιστοποίηση από τη ΔΗΩ και η εταιρεία πρόσφατα βραβεύθηκε στο

Φεστιβάλ Ελαιολάδου στον ΟΛΠ, κατακτώντας το **χάλκινο βραβείο Γευσιγνωσίας** (μεσαίας έντασης φρουτώδης) στην κατηγορία εξαιρετικών παρθένων ελαιολάδων από όλη την Ελλάδα.

Στην αγορά θα τα βρείτε σε καταστήματα βιολογικών καταστημάτων, καταστήματα delicatessen, καθώς και e-shop στην ηλεκτρονική διεύθυνση: www.antonoliva.com


ΑΓΡΙΝΙΟ

Η Βίβλος για τους δημάρχους της περιοχής

Η ιστορία του Αγρινίου μέσα από τη ζωή και το έργο των δημάρχων της παρουσιάζεται στο βιβλίο των Μεταξούλας Μανικάρου και Χρυσούλας Σπυρέλη «Αγρίνιο: Δήμαρχοι και Δημαρχίες 1833-2007» από τις Εκδόσεις «Το Δόντι» σε συνεργασία με τη Νομαρχία Αιτωλοακαρνανίας (λιανική τιμή: 25 ευρώ). Πρόκειται για μια άρτια αισθητικά έκδοση, που αποτελεί ένα συνολικό αφιέρωμα στα 170 χρόνια από τότε που ανέλαβε καθήκοντα ο πρώτος δήμαρχος Αγρινίου, μέσα από βιογραφικά, φωτογραφίες, ανέκδοτα στοιχεία για όσους κατείχαν το συγκεκριμένο αξίωμα, αλλά και σύνδεση των δημαρχιακών θητειών με τα σημαντικότερα γεγονότα της ιστορίας του Αγρινίου. Εκλογικά αποτελέσματα, στατιστικά στοιχεία, δημαρχιακές ιδιαιτερότητες και ιστορικές αναφορές με ξεχωριστή σημασία εμπλουτίζουν το αποτέλεσμα της πολυετούς έρευνας που προηγήθηκε. Εκτός από το κείμενο των Μεταξούλας Μανικάρου και Χρυσούλας Σπυρέλη, στο βιβλίο περιλαμβάνονται πρόλογοι του δημάρχου Αγρινίου Παύλου Μοσχολιού και του συλλέκτη Χ. Δημάδη, κείμενο της επ. καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων Δ. Μονιούδη - Γαβαλά και επίμετρο του Δ. Καφρίτσα.

ΕΑΣ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ - ΝΑΥΠΑΚΤΙΑΣ

Υψηλές υπηρεσίες για τους παραγωγούς και αγνά προϊόντα υψηλής διατροφικής αξίας

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Μεσολογγίου - Ναυπακτίας ιδρύθηκε το 1938 στην ιστορική περιοχή του Μεσολογγίου. «Είναι ο φορέας υλοποίησης των αγροτικών επιδοτήσεων και των δικαιωμάτων ενιαίας ενίσχυσης για πάνω από 15.000 παραγωγούς της περιοχής αυτής. Σκοπός μας είναι η εξυπηρέτηση των παραγωγών της περιοχής μας προσφέροντας στα προϊόντα τους σθεναρά, αλλά και η προσφορά στον καταναλωτή αγνών και υψηλής διατροφικής αξίας προϊόντων. Σε αυτό το πλαίσιο συμμετέχουμε σε σειρά κοινοτικών προγραμμάτων που εστιάζουν στη βελτιστοποίηση της παραγωγής και της ποιότητας των παραγόμενων προϊόντων. Τα προϊόντα μας παράγονται αποκλειστικά στην «Αιτωλική Γη» και φέρουν τον ομώνυμο διακριτικό τίτλο ο οποίος επιδιώκουμε σύντομα να αποτελεί συνώνυμο των αγνών προϊόντων ποιότητας», υποστηρίζει ο

κ. Παναγιώτης Ζωγράφος, πρόεδρος της ΕΑΣ Μεσολογγίου - Ναυπακτίας. Οι τρεις άξονες στους οποίους δραστηριοποιείται είναι οι εξής: εμπορία γεωργικών εφοδίων και μηχανημάτων, παραγωγή και μεταποίηση γεωργικών προϊόντων και παροχή υπηρεσιών. Στον άξονα της παραγωγής μεταποίησης γεωργικών προϊόντων, η ΕΑΣ Μ.-Ν. διαθέτει σύγχρονες εγκαταστάσεις τόσο για το εκκοκκιστήριο βάμβακος που βρίσκεται σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις 14.000 m² σε οικόπεδο 200 στρεμμάτων στον Δήμο Οινιαδών, όσο και για την παραγωγή ελιάς Καλαμών δυναμικότητας 800 τόνων. Η επεξεργασία αραβοσίτου επιτυγχάνεται σε δύο ιδιόκτητα ξηραστήρια αραβοσίτου (στο Ευηνοχώρι Μεσολογγίου και στη Βάλισσα Οινιαδών), συνολικών εγκαταστάσεων 16.500 τ.μ. και δυναμικότητας 14.000 τόνων. Επίσης, γίνεται διάθεση ακατέργαστου ρυζιού το οποίο έ-

χει υποστεί ξήρανση. Στα επενδυτικά πλάνα της εταιρείας είναι η δημιουργία σύγχρονων τυποποιητηρίων λαδιού στο Αντίρριο και στις Παπαδάτες Μακυνείας προκειμένου να συσκευάζεται αγνό εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με την ένδειξη «Αιτωλική Γη», η κατασκευή νέας μονάδος παραγωγής βιολογικών ζωοτροφών (επένδυση ύψους 1.250.000 ευρώ) σε μορφή κόκκων, παραγωγής 23.000 τόνων ετησίως, των οποίων οι πρώτες ύλες θα προέρχονται από ντόπιους παραγωγούς μέσω συμβολιακής γεωργίας και η δυνατότητα διάθεσης στις κτηνοτροφικές μονάδες ενός πρωτοποριακού συστήματος καθορισμού σύστασης κόκκου ανάλογα με τις «ειδικές» ανάγκες του εκάστοτε πελάτη – δηλαδή μια ισορροπημένη τροφή σε πρωτεΐνες, ενέργεια και ινσοστοικεία, ώστε να βελτιστοποιείται η παραγωγή και να ελαχιστοποιείται το κόστος.



Οι τρεις άξονες στους οποίους δραστηριοποιείται η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Μεσολογγίου - Ναυπακτίας είναι οι εξής: εμπορία γεωργικών εφοδίων και μηχανημάτων, παραγωγή και μεταποίηση γεωργικών προϊόντων και παροχή υπηρεσιών