

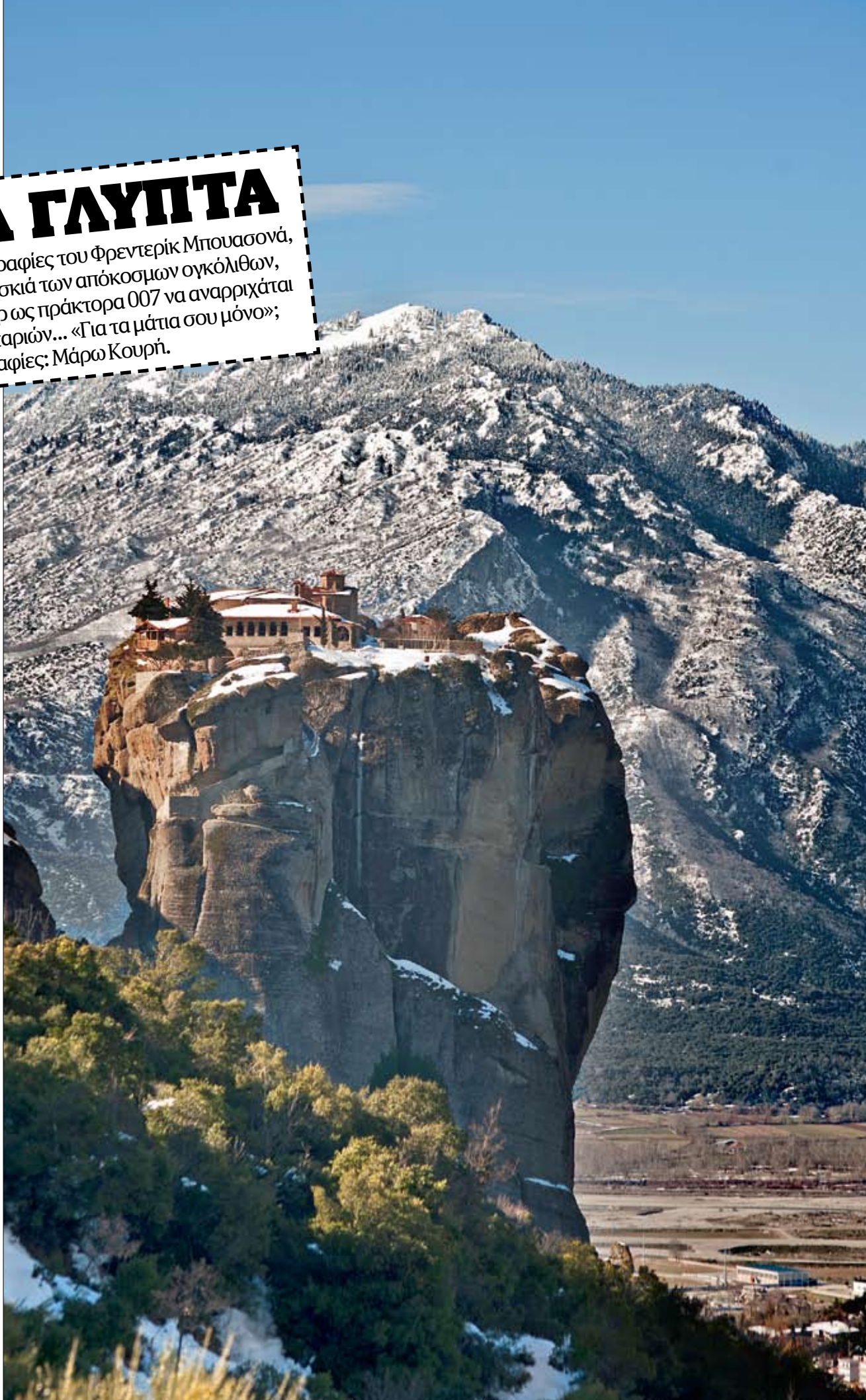
ΜΕΤΕΩΡΑ ΓΛΥΠΤΑ

Ποιος δεν έχει θαυμάσει τις φωτογραφίες του Φρεντερίκ Μπουασονά, ποιος δεν έχει πάει εκδρομή στη σκιά των απόκοσμων ογκόλιθων, ποιος δεν έχει δει τον Ρότζερ Μουρ ως πράκτορα 007 να αναρριχάται στα απότομα βράχια των ασκηταριών... «Για τα μάτια σου μόνο»; Κείμενο - φωτογραφίες: Μάρω Κουρή.

Ασκητικές φωλιές, ανεμόσκαλες, σχοινιά και δίχτυα. Σκίτες και μονές ισορροπούν στις άκρες των γκρεμών. Οι πρώτοι μοναχοί σκαρφάλωσαν τον 11ο αιώνα στους απόκρημνους βράχους για να απομονωθούν κοντά στον Θεό. Κατάνυξη που ακολουθεί τον ίλιγγο σε ένα από τα πιο θαυμαστά έργα της φύσης και της πίστης. Με λεωφορείο, τρένο ή αυτοκίνητο αξίζει μια απόδραση λίγων ημερών από τις «μεγαλουπόλεις της κρίσης». Όπως και ένα πικνίκ στις όχθες του Πηνειού με τα σμαραγδένια, γάργαρα νερά και τις λευκές πέτρες, κάτω από το πέτρινο, πολύτοξο γεφύρι της Γερακίνας (14ου αιώνα). Η Ανω Καλαμπάκα, στους πρόποδες του βράχινου μνημείου της UNESCO, κρύβει τον βυζαντινό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου του 11ου αιώνα με τον μαρμαρίνο άμβωνα. Σκορπισμένα, αξιόλογα τσιπουράδικα, μαγειρεία και μπαράκια, το βράδυ κοιτούν προς το φωτισμένο, μεγαλειώδες τοπίο. Το Καστράκι παρομοιάζεται με «φρουρό» των μοναστηριών, καθώς είναι χτισμένο στη σκιά τους. Στην άνω γειτονιά στέκουν λουλακί και παστέλ αρχοντικά που δισώθηκαν από τους γερμανικούς εμπρησμούς του '40.



ΜΟΝΗ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ



ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΝΑΤΙΛΑΣ



ΑΡΧΟΝΤΙΚΟ ΣΤΟ ΜΕΣΟΧΩΡΙ

○ **Ρωτήστε τον ξενοδόχο σας για τους οδηγούς που θα σας εξοπλίσουν για αναρρίχηση, ιππασία και πεζοπορία στα όρη και στα μονοπάτια που λαξέυτηκαν από τους παλιούς επάνω στα βράχια.**
 ○ **Μονοπάτι για όλους:** Από Ντούπιανη προς Υπαπαντή, Μεγάλο Μετέωρο, Μονή Βαρλαάμ και κατάβαση στο Καστράκι. Μια μοναδική πεζοπορία τρεισήμισι ωρών – χωρίς τις επισκέψεις στα μοναστήρια.
 ○ **Πιο εύκολος είναι ο 40λεπτος περίπατος Καλαμπάκα - Αγία Τριάδα.**
 ○ **Τεχνικό εξοπλισμό χρειάζεστε στην ανάβαση προς Αγιά, την ψηλότερη κορυφή των Μετεώρων.**
 ○ **Διαβάστε για τη θεωρία σχηματισμού των Μετεώρων στο www.kalampaka.com**

ΜΕΤΕΩΡΑ

Ο ΤΖΕΪΜΣ ΜΠΟΝΤ (ΡΟΤΖΕΡ ΜΟΥΡ) ΣΚΑΡΦΑΛΟΝΕΙ ΣΤΑ ΜΕΤΕΩΡΑ ΣΕ ΜΙΑ ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ: «ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΟΥ ΜΟΝΟ»



Τι να δείτε

Στο προϊστορικό **σπήλαιο της Θεόπετρας** ο φύλακας Αχιλλέας μάς εξηγεί με ενθουσιασμό. Έχει εξερευνητικές παιδικές αναμνήσεις και αγάπη για το σπήλαιο, η οποία αναπύχθηκε μέσα από βιβλία και την επαφή με τους αρχαιολόγους που για δεκαετίες το έσκαβαν μέχρι που ανακάλυψαν οστά και εργαλεία ηλικίας 130.000 ετών. Ο άνθρωπος που έζησε εδώ έφτιαξε μύλο για να αλέθει τους άγριους σπόρους και εργαλεία που φυλάσσονται σε αποθήκες, περιμένοντας την ίδρυση κάποιου μουσείου! Το σπήλαιο διαθέτει υποδομή για άτομα μειωμένης κινητικότητας, φωτίζεται, ενώ ταμπέλες εξηγούν τα πάντα με λεπτομέρειες. Διασχίζοντας το γραφικό χωριό που είναι χτισμένο στα ριζά της ασβεστολιθικής, φαντασμαγορικής Θεόπετρας, ανεβείτε για δύο χλμ. ως το **αιωρούμενο μοναστήρι των Αγίων Θεοδώρων** με τα κρεμαστά μπαλκόνια προς τον θεσσαλικό κάμπο. Για 18 χλμ. περιπηθείτε στην αξέχαστη διαδρομή των – εν ενεργεία – μονών. Ανατολικοευρωπαίοι ανεβαίνουν από το πρωί με τα πόδια και με ποδήλατα. Η **σκίτη του Αγίου Γεωργίου του Μαντιλά** (14ου αι.) ξεχωρίζει μέσα σε σπηλιά 30 μ. επάνω από το έδαφος κοσμημένη με πολύχρωμα μαντίλια. Ο μύθος που γεννήθηκε επί Τουρκοκρατίας θέλει τη σύντροφο του Αγά να δένει το τραυματισμένο χέρι του με το μαντίλι της, προσευχόμενη στον Αϊ-Γιώργη. Αγέρωχη ορθώνεται επάνω στον στενό, κάθετο βράχο η Μονή Αγίου Νικολάου Αναπαυσά. Από το ξύλινο μπαλκόνι του τρίτου ορόφου η θέα κόβει την ανάσα. Το προαύλιο της **Μονής Βαρλαάμ** με την αγιορείτικη αρχιτεκτονική χαρίζει ακόμη πιο θεαματικές εικόνες. Τέσσερις ανεμόσκαλες είχαν οι καλόγεροι ως το 1923 που πρωτοχρησιμοποίησαν το δίχτυ, ενώ αργότερα λαξέυτηκαν 195 σκαλιά. Στο **μοναστήρι Μεγάλου Μετεώρου** επισκεφθείτε το κελάρι, το παλιό μαγειρείο, την πινακοθήκη, τον πύργο αναβάσεως, το νοσοκομείο. Οι προσκυνητές της **Αγίας Τριάδας** ανεβαίνουν στα 140 βραχόσκαλια απολαμβάνοντας καταπληκτικές εικόνες. Οι πρόσχαρες αδελφές στη **Μονή Αγίου Στεφάνου** σάς καλοδέχονται στο αρχονταρίκι, στο μουσείο, στο βιβλιοπωλείο και στον ναό με το περίτεχνο τέμπλο.



ΠΡΟΣ ΒΑΝΑΒΑ



ΠΡΟΪΣΤΟΡΙΚΟ ΣΤΗΛΑΙΟ ΘΕΟΠΕΤΡΑΣ

Πού να φάτε

Στο **Χάραμα** (τηλ. 24320 75077), στο Καστράκι, ο Κώστας Αδάμης είναι ένα φωτεινό παράδειγμα Έλληνα. Μεγαλουργεί στο ψήσιμο (ασυναγώνιστο μπιφτέκι, γαλοτύρι, λουκάνικο και παγωτό βανίλια από τα χεράκια του), αλλά και στον καμβά: Τον πρόσεξε ο ηγούμενος της Μονής Μεγάλου Μετεώρου αναθέτοντάς του την Πινακοθήκη. Πλέον εκθέτει σε όλον τον κόσμο, ενώ το εστιατόριό του μοιάζει με γκαλερί. Ο **Ζώγας** (τηλ. 24320 22286) ψήνει σε ξύλα το μοναδικό κοντοσουβλί και οينوποιεί παλιές ντόπιες ποικιλίες. Ενας από τους ελάχιστους που δεν «γλυκάθηκαν» από τις επιδοτήσεις της ΕΕ και δεν ξερίζωσε τα αμπέλια του. Μαγειρευτά θα βρείτε στη **Γαρδένια Καστρακίου** (τηλ. 24320 22504), ενώ στο **Πανελλήνιο** (τηλ. 24320 2475), στην πλατεία Καλαμπάκας, θα παραγγείλετε μοσχάροσουπα, φασολάδα, μακαρονάδες φούρνου και χοιρινό με πράσο.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ

Πού να μείνετε

Το **Μεσοχώρι Αρχοντικό** (τηλ. 24320 77125) ψηλά στο γαλήνιο, παλιό Καστράκι διαθέτει μεγάλα δωμάτια, ξύλινα πατώματα, τοιχογραφίες, τζάκι, κουζίνα, θέα προς τα βράχια και το χωριό, κρεβάτια με ουρανό και έναν ευγενέστατο ιδιοκτήτη. Το **Πέτρινο** (τηλ. 24320 78105) αρχοντικό διακοσμείται με ξυλοδεσιές και ζωγραφισμένα τζάκια. Το ξενοδοχείο **Οδύσσειον** (τηλ. 24320 22320) στην Καλαμπάκα έχει θέα στα Μετέωρα, στην κοιλάδα του Πηνειού, ενώ το πρωινό σερβίρεται στον κήπο. Στο πολυτελέστατο ξενοδοχείο **Μετέωρα** (τηλ. 24320 78180) τη σαγηνευτική θέα μοιράζονται οι σουίτες με τζάκι, υδρομασάζ και φωτιστικά από κρύσταλλα μωσαϊκό, το café και το εστιατόριο με φωτογραφίες του Κώστα Μπαλάφα, η πισίνα και οι συνεδριακοί χώροι.

ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΠΑΝΤΟΥ

Το καρναβάλι πλησιάζει και κάθε πόλη και χωριό σκαρώνει κάτι αυτές τις ημέρες. Υπάρχουν, όμως, και μέρη που προσφέρουν κάτι το ιδιαίτερο. Αν είστε έτοιμοι για αλευρώματα, παρελάσεις, κάψιμο ομοιωμάτων, φαλλικά σύμβολα, ήρθε η ώρα για λίγο **ξεφάντωμα**.

Από τον Γιώργο Νάστο.

➔ ΓΑΛΑΞΙΔΙ

Πες αλεύρι

Το ευμορφοκαστρογυρισμένο Γαλαξίδι αποτελεί πρώτης τάξεως προορισμό οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου. Θέλετε τα ωραία αρχοντικά; Θέλετε οι ευλογημένοι Δελφοί που βρίσκονται κοντά; Θέλετε η βόλτα δίπλα στη θάλασσα; Την περίοδο του καρναβαλιού, όμως, άλλα είναι τα θέλητρά του. Το τριήμερο κυλά όπως σε οποιοδήποτε άλλο καρναβάλι: με χορό, τραγούδι και φορεσιές. Την Καθαρά Δευτέρα, όμως, ετοιμαστείτε για βρώμικα πράγματα. Διότι θα βιώσετε το έθιμο του αλευρομουντζουρώματος.

Η διαδικασία είναι σχετικά απλή: Οι κάτοικοι μαζεύονται στο λιμάνι στις 3.00 το μεσημέρι της Δευτέρας, εφοδιασμένοι με σακούλες αλευριού και μπογιάς. Το αλεύρι μοιράζεται δωρεάν από τη Δημοτική Ενότητα Γαλαξιδίου. Στη συνέχεια οι τολμηροί συμμετέχοντες επιδίδονται σε μάχες, οι οποίες κρατάνε για ώρες. Το αλευρομουντζούρωμα έχει τις ρίζες του στην εποχή του Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, τότε που οι παλιάτσοι των ιπποδρόμων χρωμάτιζαν το πρόσωπό τους. Αν θέλετε να πάτε προετοιμασμένοι, να έχετε μαζί σας πετσέτες, παλιά ρούχα, γυαλιά κολύμβησης ή μία από τις ειδικές ολόσωμες πλαστικές στολές και είστε έτοιμοι για ξεφάντωμα.

galaxidiotes.blogspot.com



ΑΙΜΙΛΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

⬆ ΞΑΝΘΗ

Η πόλη με τα χίλια χρώματα

Πρόκειται για το μεγαλύτερο καρναβάλι της Βόρειας Ελλάδας, αντίπαλον δέος αυτού της Πάτρας. Εξαιτίας του κάθε χρόνο βουλιάζει η όμορφη θρακιώτικη πόλη από τους επισκέπτες που γεμίζουν ξενοδοχεία και σπίτια συγγενών και φίλων. Το μυστικό εδώ κρύβεται στην Παλιά Πόλη, έναν εντυπωσιακά διατηρημένο οικισμό, τα καλντερίμια του οποίου στενάζουν από το πλήθος των ορεξάτων για χορό και φλερτ καρναβαλιστών – λιλιπούτειων και μη. Στο πλαίσιο των Θρακικών Λαογραφικών Εορτών θα δείτε ενδιαφέρουσες καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, θα πιείτε, θα χορέψετε, θα γλεντήσετε, μπορείτε να συμμετέχετε στις δύο μεγάλες παρελάσεις (μία βραδινή και μία μεσημεριανή) και θα δείτε και το κάψιμο του Τζάρου, του βασιλιά Καρνάβαλου δηλαδή, που σηματοδοτεί το τέλος της εορταστικής περιόδου. Την Καθαρά Δευτέρα κάντε μια βόλτα στην κοντινή κωμόπολη Σταυρούπολη για να γίνετε μάρτυρας στο λιγάκι αλλόκοτο παγανιστικό έθιμο της καμήλας και θα ανταμειφθείτε με κρασί και νηστίσιμα εδέσματα. **www.carnivalx.gr** ➤

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΟΥΤΑΦΗΣ



ΤΑΞΙΔΙ ΚΑΡΝΑΒΑΛΙ ΠΑΝΤΟΥ

☹ ΣΚΥΡΟΣ

Ο Γέρος, η Κορέλα και ο Φράγκος

Πιθανώς να μην έχετε συνδυάσει το καρναβάλι με ταξίδι πάνω σε καράβι, αλλά για την περίπτωση της Σκύρου θα πρέπει ίσως να αναθεωρήσετε. Διότι στο ωραίο αυτό νησί θα γίνετε αυτόπτες και κυρίως αυτήκοι μάρτυρες σε ένα από τα πιο πρωτότυπα αποκριτικά έθιμα πανελληνίως: το σκυριανό καρναβάλι, ή αλλιώς το έθιμο του Γέρου, της Κορέλας και του Φράγκου. Ομάδες μεταμφιεσμένων, αποτελούμενες συνήθως από τρία ως πέντε άτομα, γυρνούν στα σοκάκια της Χώρας και σε άλλους οικισμούς κρατώντας κουδούνια που πλημμυρίζουν με

τον ήχο τους το νησί. Το διονυσιακό έθιμο λέγεται ότι προήλθε από έναν γέρο που έχασε το κοπάδι του, ζαλώθηκε τα κουδούνια των προβάτων και βγήκε στους δρόμους του χωριού να διαλαλήσει τον πόνο του. Την τελευταία Κυριακή της Αποκριάς λαμβάνει χώρα η Τράτα, μια παράδοση κατά την οποία στήνονται αυτοσχέδιες υπαίθριες θεατρικές παραστάσεις και απαγγελίες σατιρικών στίχων από μασκαρεμένους, που σατιρίζουν όσα συνέβησαν τη χρονιά που πέρασε στο νησί. Εφέτος θα έχουν αρκετά εύκολη δουλειά. **skyroson.gr**

☞ ΜΑΚΡΑΚΩΜΗ «Ινδιάνοι» καρναβαλιστές

Με κεντρικό σύνθημα «Όλη η πόλη μια παρέα» γιορτάζει και εφέτος, για 54η συνεχή χρονιά, η Μακρακώμη Φθιώτιδας τις Απόκριες. Σήμα κατατεθέν του καρναβαλιού, παλαιότερου στην Κεντρική Ελλάδα, της κοινής στην Αθήνα κωμόπολης ο Ινδιάνος, «μια ιστορία που ξεκίνησε από τον φούρνο του μπαρμπα-Γιάννη Ζαφείρη, με τον αείμνηστο Ινδιάνο Θοδωρή Χειμώνα», όπως μας εξήγησε ο Δημήτρης Λιάσκας, ένας εκ των διοργανωτών των εκδηλώσεων. Η διαφορά εδώ είναι πως η μεγάλη παρέλαση των καρναβαλιστών πραγματοποιείται την Καθαρά Δευτέρα (συνοδεία δωρεάν σαρακοσιανών εδεσμάτων) και όχι την Κυριακή, ως είθισται στις περισσότερες πόλεις της Ελλάδας. Ο Δημήτρης Λιάσκας μάς ενημέρωσε πως εφέτος στη Μακρακώμη αναμένεται να διασκεδάσουν περισσότεροι από 10.000 άνθρωποι. Τις ημέρες που οδηγούν στην κορύφωση του καρναβαλιού θα ασχοληθείτε με τον διαγωνισμό πετάγματος χαρταετού, το κυνήγι του κρυμμένου θησαυρού και τη βραδιά λουκάνικου. Το καρναβάλι «κλείνει» με το κάψιμο της καλύβας των Ινδιάνων. **karnavalimakrakomis.blogspot.com**

ΜΑΡΚΟ ΚΟΥΡΗΣ



☞ ΤΥΡΝΑΒΟΣ

Μπρε, μπρε, μπρε το Μπουρανί

Ο Τύρναβος, στην καρδιά του Θεσσαλικού κάμπου, λίγα χιλιόμετρα βορειοδυτικά της Λάρισας, για δύο πράγματα κυρίως φημίζεται: για το τσίπουρο και για το Μπουρανί του. Το πρώτο είναι γνωστό, το δεύτερο για κάποιους είναι διασκεδαστικό, για κάποιους άλλους ακραίο, έθιμο που έχει τις ρίζες του στη διονυσιακή λατρεία στην αρχαία Ελλάδα. Το έθιμο αναβιώνει κάθε Καθαρά Δευτέρα εδώ και περίπου 30 χρόνια, καθώς για ένα διάστημα είχε απαγορευτεί. Στον Τύρναβο, λοιπόν, όλα κυλούν σχετικά φυσιολογικά το τριήμερο που κορυφώνονται οι εκδηλώσεις της Αποκριάς. Η

Καθαρά Δευτέρα, όμως, φέρνει τα πάνω κάτω. Σκωπτικά τραγούδια, φαλλικά σύμβολα, όχι φάροι και πύργοι από αυτά που χρησιμοποιούσε ο Χίτσκοκ στις ταινίες του, πιο ξεκάθαρα πράγματα. Αν λοιπόν πάρετε τη μεγάλη απόφαση και επισκεφθείτε τον Τύρναβο εφέτος, μην αντιδράσετε στα «πειράγματα» και μην παρεξηγηθείτε αν κάποιος σας δώσει να φιλήσετε, να κρατήσετε ή να αγκαλιάσετε κάποιον από τα ομοιώματα φαλλών. Αυτή τη μέρα όλα επιτρέπονται. Ξεχάστε αναστολές και ταμπού. Είναι ο μόνος τρόπος για να περάσετε καλά. **carnival.tirnavor.gr**



ΒΑΤΣΕΛΗΣ ΚΟΡΡΟΣ

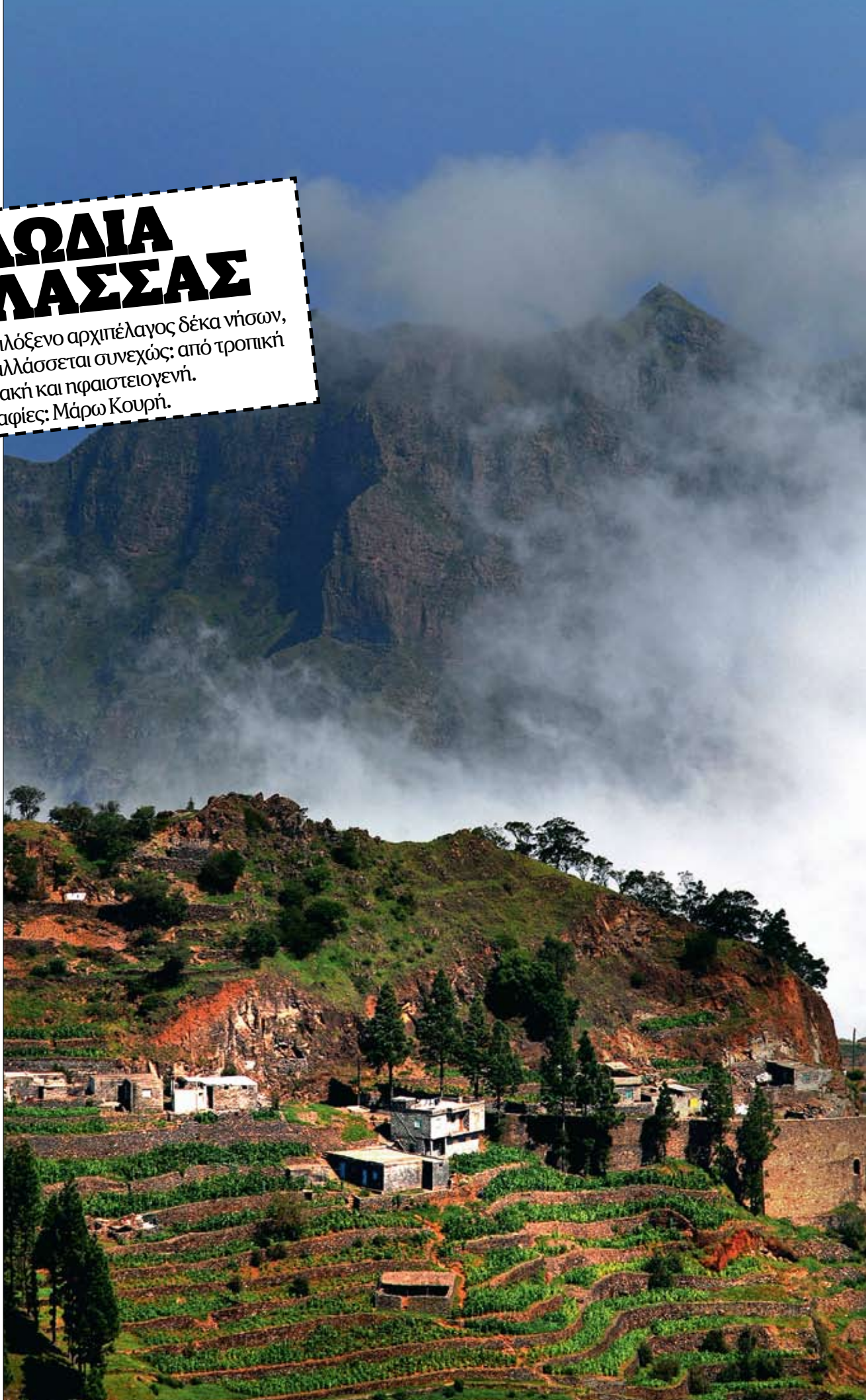
Η ΜΕΛΩΔΙΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Αναζωογονητική βουτιά σε ένα φιλόξενο αρχιπέλαγος δέκα νήσων, η άγρια ομορφιά των οποίων εναλλάσσεται συνεχώς: από τροπική και εξωτική σε σεληνιακή και ηφαιστειογενή. Κείμενο - φωτογραφίες: Μάρω Κουρή.

Οσο δύσκολη και αν προμηνύεται η εφετινή χρονιά, αν έχετε ανάγκη από ένα διάλειμμα σε έναν μακρινό και ανέγγιχτο από τον εντατικό τουρισμό τόπο, τότε αξίζει να προσγειωθείτε στο πολύχρωμο Μιντέλο, την πρωτεύουσα του νησιού Σάο Βισέντε και «διανοούμενη» πόλη του αρχιπελάγους με τα ζωηρόχρωμα στίγματα. Στην ακροθαλασσιά, δίπλα στην ψαραγορά, μια γυναίκα στήνει ένα υπαίθριο μαγειρείο για τους ψαράδες που ξεφορτώνουν τόνους αλιευμάτων. Γελάει, καπνίζει τη σκαλιστή πίπα της, αγκαλιάζει τους ψαράδες, ύστερα παίζει μαζί τους χαρτιά (και κερδίζει). Και μας περιγράφει με τα καλύτερα λόγια τους Έλληνες που πέρασαν από το λιμάνι. Μάλιστα, πολλοί από τους κατοίκους του Πράσινου Ακρωτηρίου μιλούν ελληνικά. Τα έμαθαν τότε που δούλευαν στον Πειραιά. Τα πρωινά, πριν από τη δουλειά, οι ντόπιοι, αντί για το καφενείο, συναντιούνται στην παραλία Πράγια ντα Λαζίνια για τονωτικό κολύμπι και παιχνιδι, ενώ τα παιδιά τρέχουν ελεύθερα μέσα στην παρθένα φύση και σκαρφαλώνουν σε δύσβατα σημεία όπου η ομορφιά διαμορφώνει, θα έλεγες, τη διάπλασή τους. Τυχεροί άνθρωποι.



ΑΤΟΜΑ ΜΙΝΤΕΛΟ



ΣΑΝΤΟ ΑΝΤΑΟ



ΠΟΝΤΑ ΝΤΕ ΣΟΛ

○ Το Μιντέλο είναι γεμάτο ωδεία και σχολές χορού – θραύση κάνει εδώ η διδασκαλία της καποέιρα.

○ Στα τριήμερα φεστιβάλ που οργανώνονται στην πόλη οι ζογκλέρ της φωτιάς μαγεύουν με τα κατορθώματά τους πλάι στο κύμα.

○ Στην ύπαιθρο οι γυναίκες συλλέγουν ζαχαροκάλαμα. Στα «ταπίς» τα βόδια σέρνουν ένα αυτοσχέδιο μηχάνημα που λιώνει τα ζαχαρότευτλα για να παραχθεί το σιρόπι, το οποίο μπαίνει σε βαρέλια και ζυμώνεται για δέκα ημέρες. Μετά αποστάζεται για να παραχθεί το τοπικό ποτό γκρογκ.

○ Τα εύηχα κρεολέζικα είναι μια «αναγκαστική» γλώσσα που δημιούργησαν οι σκλάβοι στο Κάπο Βέρντε, ένα κράμα της απαγορευμένης μητρικής τους με την αποικιακή πορτογαλική.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΑΚΡΩΤΗΡΙ



ΨΑΡΑΔΕΣ ΣΤΟ ΠΟΝΤΑ ΝΤΕ ΣΟΛ, ΣΑΝΤΟ ΑΝΤΑΟ

Τι να δείτε

Στην κεντρική αγορά του **Μιντέλο**, ανάμεσα στις γλυκοπατάτες, στα μάγκο, στα μυρωδικά και στα ολόφρεσκα θαλασσινά, θαυμασμό προκαλούν και τα ψηφιδωτά στους τοίχους, με εικόνες εμπνευσμένες από την καθημερινότητα του αρχιπελάγους. Απέναντι από την εταιρεία ηλεκτρισμού οι νυχτόβιοι ψήνουν κοτόπουλα στα κάρβουνα και φτιάχνουν γκρογκ, ένα τοπικό απόσταγμα. Στους δρόμους αντηχεί κάποιο μουσικό όργανο, στις πλατείες ο κόσμος χορεύει, τα αγόρια παίζουν ποδόσφαιρο και τα κορίτσια φροντίζουν την ομορφιά τους σε υπαίθρια στούντιο καλλωπισμού! Ακόμη και τις **δακρύβρεχτες κηδείες** στο Πράσινο Ακρωτήριο τις ακολουθούν μπάντες που παίζουν τα μελαγχολικά μόρνας. Τη μουσική τους διέδωσε σε όλη την υφήλιο με τη μοναδική φωνή της η **Σεζάρια Εβора**, που έφυγε πρόσφατα από τη ζωή. Η «ξυπόλυτη ντίβα», όπως συνήθιζαν να την αποκαλούν διεθνώς, μας είχε υποδεχτεί προ διετίας στο «παλάτι» της. Εκεί όπου κυκλοφορούσε κρατώντας μέσα στη χούφτα της μερικά χαρτονομίσματα – διότι όλο και κάποιοι μικροπωλητές θα περνούσε για να της πουλήσει λίγα ψάρια, φρούτα και φουλάρια. Έδινε σε όλους, ιδίως σε όσους είχαν ανάγκη. Ήταν η πραγματική υπουργός Πρόνοιας των νησιών. Με το πλοίο ή το αεροπλάνο φθάνουμε στο κατάφυτο νησί **Σάντο Αντάο**. Με αγροτικό ταξί μπορείτε να ανηφορίσετε προς την **κορυφή Πίκοντα Κρουθ**, σε υψόμετρο 1.585 μ., εκεί όπου τα σύννεφα χύνονται στις χαράδρες. Ακολουθώντας ένα από τα μονοπάτια, φθάνετε σε ένα από τα πολλά «ριμπίερας», τα απομονωμένα χωριά που «ακροβατούν» στην κόψη των φαραγγιών. Το κεφαλοχώρι **Ριμπέιρα Γκράντε** αγγίζει τον ωκεανό. Η διαδρομή ως το παραλιακό, σταχτί χωριό **Πάουλ** μοιάζει... κουροσαβική. Σαν να βρίσκεσαι σε ένα από τα «Ονειρα», στην ομώνυμη ταινία του σκηνοθέτη. Στο νησί **Σαλ**, οι αλυκές **Πέδρα ντε Λούμε** ή «Πέτρα του φωτός» είναι το απόλυτο φυσικό spa: μέσα σε δαχτυλίδια από πετρωμένους αμμόλοφους λαμπυρίζουν οι δίνες στο νερό της αλάτινης λίμνης. Με αγροτικό ταξί μπορείτε να φθάσετε στην Μπουρακόνα, μια φυσική πισίνα που ανοίγει σαν φιόρδ μέσα στο πέλαγος. Λίγα μέτρα πιο πέρα, το **σπύλαιο Γαλάζιο Μάτι**, μια υπόγεια πισίνα, προκαλεί τους ατρόμητους δύτες να την εξερευνήσουν, ενώ στη λουλακή καντίνα οι θαμώνες παραγγέλλουν ποντες καρύδας και σαλάτα κυδωνιών.



ΣΕΖΑΡΙΑ ΕΒΟΡΑ



ΡΙΜΠΕΙΡΑ ΓΚΡΑΝΤΕ

Πού να μείνετε

Στο **Foya Branca Resort Hotel** (www.foyabranca.com, τηλ. 00238 2307 400) θα απολαύσετε σιέστα σε τρεις πισίνες, πλάι στον ωκεανό και 10 χλμ. από το Μιντέλο. Στο κεντρικό ξενοδοχείο **Mindel** (τηλ. 00238 2328 881-6) με επίπλωση εποχής, πισίνα στην ταράτσα, δωρεάν μεταφορά από το αεροδρόμιο, θα καταλύσετε κυρίως για τον πλούσιο πρωινό μπουφέ. Η Γερμανίδα Σαμπίνε Γιάνελ ζει εδώ και 30 χρόνια στο Σάντο Αντάο και θα σας φροντίσει στον ξενώνα της **Casa Familiar** (τηλ. 00238 2231 544) στο ορεινό χωριό Είτο, όπου θα σας φιλέψει εξάισιες παραδοσιακές σπεσιαλιτέ. Στην τουριστική παραλία Σάντα Μαργαρίτα, στο αρχοντικό **Morabeza** του 1960, που επεκτάθηκε σε ξενοδοχειακή μονάδα και μπανγκαλόου (www.hotelmorabeza.com, τηλ. 00238 2421 020), χαλαρώστε στις λουλουδιασμένες βεράντες κοιτάζοντας προς τον ωκεανό και οργανώστε εκδρομές με 4x4 και extreme sports.

Πού να φάτε

Στο **Pica Pau** στο Μιντέλο (Rua Santo Antonio 42, τηλ. 00238 2315 507) εγκώμια πελατών που έχουν έρθει από τα πέρατα του κόσμου βρίσκονται καρφίτσωμένα στον τοίχο. Στο **Achote** θα κατευθυνθείτε για ζωντανή παραδοσιακή μουσική και καλομαγειρεμένη σούπα (φασόλια, καλαμπόκι, γλυκοπατάτα και βοτάνια βρασμένα με κρέας ή ψάρι).



PICA PAU

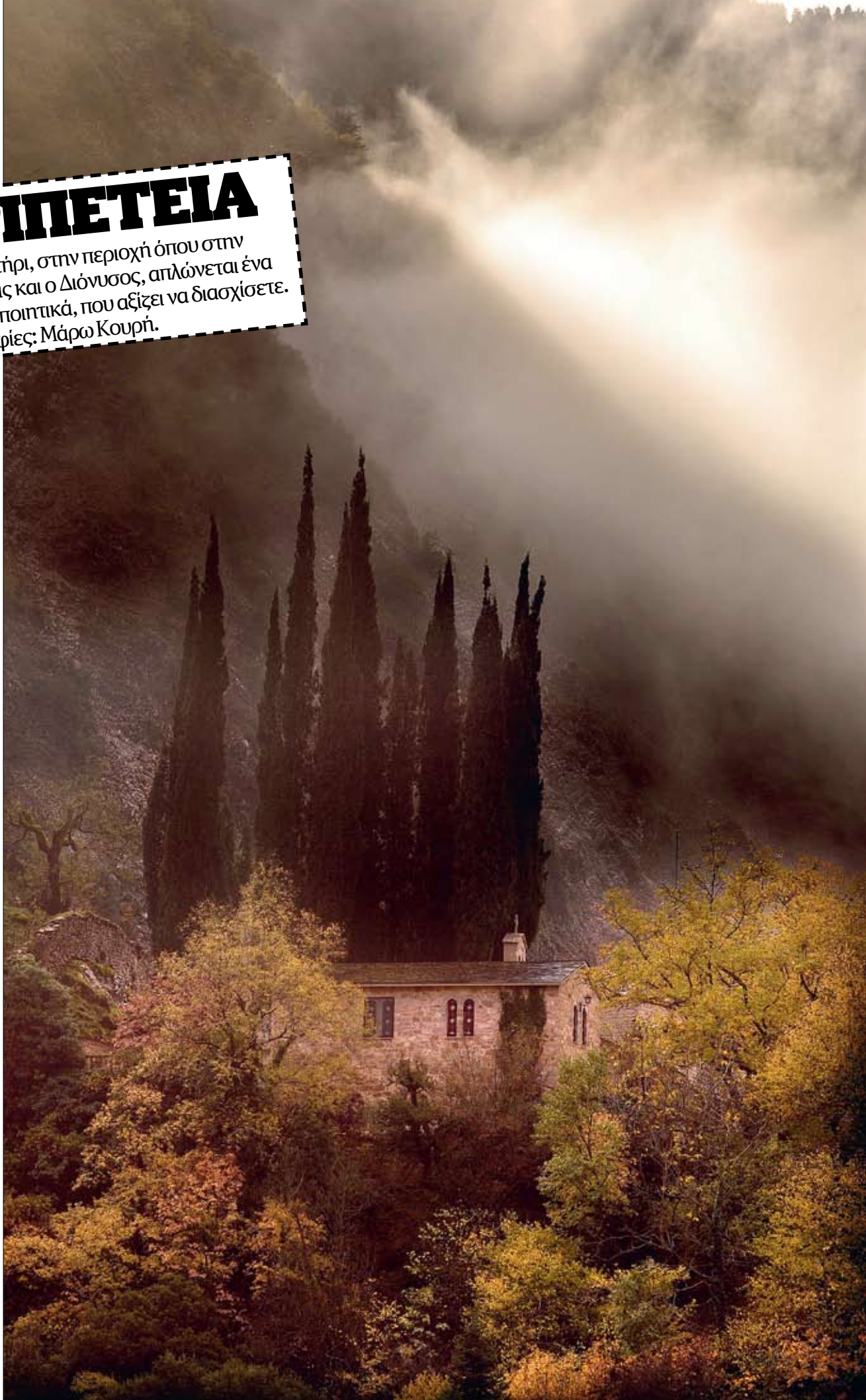
ΙΕΡΗ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΑ

Γύρω από το θαυματικό μοναστήρι, στην περιοχή όπου στην αρχαιότητα λατρεύονταν η Αρτεμις και ο Διόνυσος, απλώνεται ένα καταπράσινο «πέλαγος» από τοπία ποιητικά, που αξίζει να διασχίσετε. Κείμενο - φωτογραφίες: Μάρω Κουρή.

Ακολουθώντας μονοπάτια που οδηγούν σε μυστηριώδη σπήλαια κατά μήκος του Καρπεννησιώτη ποταμού, οι πολύμορφες, γιγάντιες ρίζες των βελανιδιών και τα πλουμιστά φυλλώματα των πλατανιών, η θάλασσα από καστανιές και τα πυκνά έλατα συναντούν ονειρικούς καταρράκτες που σμιλεύουν με τη δύναμη του νερού τα απόκρημνα υψώματα. Χωριά ελληνικά, που στέκονται αγέρωχα επάνω σε χαράδρες, τυλιγμένα μέσα σε πυκνό πέπλο ομίχλης, καλούν τον επισκέπτη να βυθιστεί στη μυσταγωγία του τοπίου και να βιώσει στιγμές απόλυτης ευτυχίας και αρμονίας με τη φύση. Αυτός, άλλωστε, δεν είναι ο σκοπός της δραπέτευσης; Στον Προυσό μπορείτε να φθάσετε μέσω διαφορετικών διαδρομών ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας που θα επιλέξετε. Η πιο σύντομη διαδρομή είναι μέσω γέφυρας Ρίου - Αντιρρίου. Πριν από το Αγρίνιο βγαίνετε από την Εθνική οδό στη διασταύρωση για Παναϊώλιο. Λίγο μετά, σας υποδέχεται η θεσπέσια Τριγωνίδα για να καταλήξετε στον πανέμορφο Προυσό με τη γραφική πλατεία που αγκαλιάζει τον γεροπλάτανο, τα παραδοσιακά καφεενεδάκια και τις ψησταριές. Λίγο μακρύτερα, η απόκοσμη ομορφιά των χαραδρών που περικυκλώνουν το «αιωρούμενο» μοναστήρι της Προυσιώτισσας συγκινεί, ενώ μέταλλα των ήχων του σήμαντρου αντηχούν στα απέναντι όρη, την Καλιακούδα και τη Χελιδόνα – η μία φιλοξενεί το Μεγάλο Χωριό (στην πλευρά που κάποτε πετούσαν καλιακούδες – εξού και το όνομα του βουνού), και η άλλη το Νέο Μικρό Χωριό (το παλιό έχει εγκαταλειφθεί). Ανάμεσά τους κυλά ορμητικά ο Καρπεννησιώτης.



ΚΗΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ ΜΟΝΗΣ



ΒΑΠΤΙΣΤΗΡΙΟ



ΠΡΟΥΣΟΣ

● Η μονή ανοίγει καθημερινά στις 5.00 τα χαράματα και κλείνει μετά το απόδειπνο. ● Στη διαδρομή Προυσός - Τόρνος και Καστανιά, θα αισθανθείτε μιαν οπτική θαλπωρή μαζί με ιερό δέος μπροστά στη θέα του μοναστικού φαραγγιού. ● Πεζοπορία προς τη Μαύρη Σπηλιά, ιππασία στις όχθες του Καρπεννησιώτη, κανό στη Λίμνη των Κρεμαστών, καταρρίχηση (ραπέλ) από γέφυρα και flying fox (εναέριο πέρασμα) περιλαμβάνει το extreme μενού (πληροφορίες στο www.trekking.gr). ● Ενα θαύμα της ψηφιδωτής τέχνης «κρύβεται» στον παλαιοχριστιανικό ναό του Αγίου Λεωνιδίου, στο Κλαυσί.

ΠΡΟΥΣΟΣ

Τι να δείτε

Κατεβαίνοντας από τον Προυσό προς το μοναστήρι της **Κυράς της Ρού-μελης**, όπως αποκαλεί ο λαός την **Προυσιώτισσα**, σταματήστε στο εργα-στήριο παρασκευής προσούτο. Ο Χρήστος Στρεμμένος, τέως πρέσβης της χώρας μας στη Ρώμη και καθηγητής Φυσικοχημείας στο Πανεπι-στήμιο της Μπολόνια, επιστρέφει στον προικισμένο τόπο των παιδικών του χρόνων, όπου μαζί με την ιταλίδα σύντροφο και τις κόρες του αποφάσισαν να ξεκινήσουν μια μονά-δα παραγωγής αλλαντικών. Τόσο το προσούτο όσο και το σαλάμι αέρος είναι φυσικής ωρίμανσης, πολυβρα-βευμένα και ξεχωριστά. Οι οικοδεσπότες της μονάδας καλοδέχονται τον επισκέπτη κερνώντας εδέσματα και τσιπουράκι, σε μια ζεστή γωνιά του δάσους, επάνω από τα ποτάμια. Μισό χιλιόμετρο μετά τον Προυσό, με κατεύθυνση προς **Καστανιά**, συναντάτε μια **στρατιωτική σιδερένια γέφυ-ρα**. Το μονοπάτι που ξεκινά στο πλάι της ακολουθεί τον ρου του **Προυσιώτη ποταμού**. Απολαύστε κολατσιό στη χλόη απέναντι από τον καταρράκτη και μετά το ξύλινο γεφύρι ανηφορίστε μέχρι τη **Μαύρη Σπηλιά**, αλλοτινό καταφύγιο κλεφταρματολών. Στο μοναστήρι της Προυσιώτισσας ένα κατα-πληκτικό ξυλόγλυπτο τέμπλο του 1810, έργο ηπειρωτών καλλιτεχνών, κο-σμήι το καθολικό. Ο ηγούμενος της μονής φτιάχνει κεριά στο ατμοσφαιρικό κηροπλαστείο, εκτρέφει ζώα, ενώ στα σπλάχνα της χαράδρας, κατά μήκος του ποταμού, καλλιεργεί ζαρζαβατικά στα περιβολάκια του. Ζητήστε να σας ανοίξουν την κρύπτη με τη **Λειψανοθήκη** και τους ασημοστόλιστους, **σιμ-λεμένους σταυρούς του αγιασμού**. Στο σκευοφυλάκιο, το μουσείο διη-λαδή της μονής, μεταξύ εικόνων του 16ου αιώνα, εκτίθενται **περγαμνές, μεγαλόπρεπες φορεσιές** με πλουμίδια από χρυσάφι και πολύτιμους λίθους, καθώς και το **καριο-φίλι**, το **τάσι** και άλλα προσωπικά αντικείμενα του εθνικού μας ήρωα **Γεωργίου Καραϊσκάκη**, ο οποίος παρέμεινε σε κελί του μοναστηριού για να αναρρώσει. Κατά την έξοδό σας από το μοναστήρι, φωτογραφίστε τις **οχυρωμένες βίγλες** του Καραϊσκάκη στις κορυφές των κατακόρυφων, στιβαρών βράχων, από όπου ο αρχιστράτηγος έλεγχε την περιοχή. Το τοπίο θυμίζει Ελβετία – μόνο που εδώ υπερσχύει το ελληνικό άρωμα. Ακολουθώντας τη διαδρομή από Καρπενήσι προς **Ποταμιά**, θα στριφογυρίζετε για περίπου 30 χλμ. ανάμεσα σε στροφές και βραχώδη περάσματα, όπως το περίφημο **Κλειδί**. Το μουρμουρητό των τρεχούμενων νερών του **Καρπεννησιώτη** θα είναι συνοδηγός σας. Δέκα χιλιόμετρα προτού φθάσετε στο μοναστήρι της Προυσιώτισσας, μια πινακίδα επάνω στο λιθόκτιστο ξωκλήσι γράφει **«Πα-τήματα»**. Το ενδιαφέρον εδώ είναι τα ανθρώπινα ίχνη επάνω στον βράχο με τις φλέβες από λευκό μάρμαρο, που, σύμφωνα με τον θρύλο, συνδέονται με την Πλατυτέρα των Ουρανών.



ΠΡΟΥΣΙΩΤΙΣΣΑ



ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΠΡΟΣ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ

Πού να μείνετε

Στον πετρόχτιστο ξενώνα **Ευρύτη** (τηλ. 22370 23578), στην Καστανιά, μέσα στο δάσος, σε κάμαρες με ξύλινο πατάρι και θέα! Στο εστιατόριο, γύρω από το τζάκι, οι βραδιές κυλούν παρέα με ζωντανή μουσική, ενώ στον ξυ-λόφουρνο ψήνονται αγριογούρουνο με γίγαντες και πίτα της τεμπέλας από καλαμποκάλευρο και άγρια χόρτα. Για ρομαντική φινέτσα μέσα στα έλατα και χαλάρωση σε αρχοντικούς χώρους, καταλύστε στον boutique ξενώνα **Anerada Inn** (22370 41479, 6944 505 045), στο Μεγάλο Χωριό.

Πού να φάτε

Στο **Σπίτι του Ψαρά** (τηλ. 22370 41202), στον Γαύρο, σερβίρεται πέστρο-φα, κουνέλι με άγρια χόρτα, κατσικάκι λαδορίγανη στο πύλινο και κορυφαία γλυκά του ταψιού. Στο **Χωριάτικο** (τηλ. 22370 41257, 41103), στο Νέο Μικρό Χωριό, δοκιμάστε ζυγούρι με ντοματούλες και τυριά και ζαρκάδι στιφάδο.



ΘΕΗ-ΚΛΕΙΩ