



## האי איקריה – מסע ללב ולנפש באי יוני קסום

11-19 אפריל 2024

האי איקריה השייך לקבוצת האיים האגיאיים המזרחיים של יוון וממוקם לא הרחק מתורכיה. איקריה הינו אחד מחמשת המקומות בהם נמדדה תוחלת החיים הארוכה ביותר בעולם. זהו נתון מדהים, בייחוד לאור העובדה שבאי השכן, סאמוס, נמדדה תוחלת חיים ממוצעת. במסגרת המסע לאיקריה נכיר את אורח החיים הייחודי של תושבי האי ואת הסביבה האקולוגית יוצאת הדופן בה הם חיים, נכיר את התרבות המקומית ונשמע מהתושבים את סוד אריכות החיים והדרך להגשמתו. נלמד לבשל ארוחה איקרית טעימה ובריאה ונגלה את רזי הדיאטה האיקרית. נבקר במנזרים חבויים בסלע, נכיר את פינות הטבע הייחודיות של האי דרך הרגליים ונרחץ באחד מהמעיינות החמים הבריאים בעולם. בנוסף נבקר בחופים קסומים ונשתתף במופע מוסיקה מקומי הנקרא פאנגירי והינו ייחודי לאיקריה. במהלך שהותנו באי נעמיק בלמידה ונכיר את סודות אריכות החיים באי וכיצד נוכל להטמיע אלמנטים שונים שנחשפנו אליהם בטיול בחיינו אנו.





## יום 1- טיסה לאיקריה דרך אתונה, הכפר אבדילוס

נצא בטיסת בוקר מוקדמת מתל אביב לאתונה ומשם לאיקריה בה ננחת בשעות הצהריים. משם נצא בנסיעה על רכס ההרים שחוצה את האי לאורכו תוך תצפית על הצד הצפוני המיוער של האי ועל תצורות סלע מרשימות שנפגוש בדרך עם הכרה ראשונית של הצמחייה באיקריה. נגיע אל הכפר אבדילוס שם נלון. נהנה מארוחת צהריים ומנוחה. אחר הצהריים נערוך שיחת הכרות על אריכות ימים באזורים הכחולים ולגבי אורח החיים הייחודי של איקריה. בהמשך נצא לסיור רגלי בכפר אבדילוס לאורך הנמל המסורתי ובתי הכפר המתחלקים לבתי הקברניטים ובתי הסוחרים. נמשיך בצעידה לכפר הסמוך קאמפוס בו נאכל את ארוחת הערב. אורך המסלול 3 ק"מ. לינה במלון בכפר אבדילוס

## יום 2 - מסלול אקמטרה קרמה, סדנת צילום.

אחרי ארוחת בוקר נצא למסלול הליכה מהכפר המסורתי אקמטרה המצוי בהרים. נצעד בדרך העות'מנית העתיקה שהובילה מאקמטרה לאבדילוס דרך יער ים תיכוני וחוות מבודדות. נעבור בין עצי פרי ונלקט עשבי תבלין ומרפא תוך תצפית על הים האגאי הפרוש לפנינו. נרד באיטיות דרך החורש הים תיכוני אל הנחל הזורם בין עצי הדולב וליד הגשר נוציא את המצרכים שלקחנו עמנו ונערוך פיקניק בערוץ המוצל של הנחל. לאחר הפיקניק נמשיך בהליכה לאורך קו המפרץ עד למלוננו באבדילוס. בערב נערוך סדנת צילום עם יורם פורת (צלם נשיונל ג'אוגרפיק) בה נלמד את עקרונות הצילום, איך לצלם תמונות מרהיבות בטלפון או במצלמה. אורך מסלול 8 ק"מ. לינה במלון בכפר אבדילוס



### יום 3 - מסלול המנזרים

בבוקר נגיע בנסיעה קצרה אל מנזר המתבודדים העתיק ת'אוקתיסיס שגגו בנוי מסלעי גרניט ענקיים ובו ציורי קיר ייחודיים ועתיקים ותאי התבודדות. זהו אחד המקומות המרשימים ביותר באיקריה. מכאן נמשיך בהליכה במסלול המנזרים המחבר את מנזר זה עם המנזר שבמחוז ראחס. בדרך נעבור בפלגים קטנים וזורמים שלצידם חוות שעיבדו את הקרקע בריחוק מהכפרים. את היום נסיים בחלק הגבוה של מחוז ראחס בסמוך לכפר קאסטנייס (ששמו עצי ערמון), באגם המים שבקרבתו ניתן לראות גם חיות בר כגון צבים ועופות מים. משם נרד בנסיעה למלוננו שלצד החוף בכפר ארמניסטיס. אורך המסלול 10 ק"מ.







#### **יום 4 - הליכה מקאסטנייס בשביל הטחנה – ביקור בבית מקומי**

את הבוקר נתחיל בצעדה קצרה מהכפר קאסטאנייס אל הכפר כריסטוס דרך טחנת הקמח העתיקה של הכפר ונספר את סיפורה. השלב האנתרופולוגי של היום יבוא ליד ביטוי במפגש עם התושבים המקומיים: נמשיך מכריסטוס עם אחת מנשות קואפרטיב הנשים אל בית הוריה שם נראה מקרוב כיצד מתקיים בית איקרי כפרי עכשווי. יחד עם בעלת הבית נלמד לבשל ארוחת הצהריים מסורתית מהמוצרים שמגדלים אצלם בחווה הביתית, החלב שנחלוב מהעז, הירקות מהגן ופרות העונה. לינה וארוחת ערב במלון בארמניסטיס. אורך המסלול 5 ק"מ.

#### **יום 5 הליכה אל מפל המים, ביקור ביקב איקרי ייחודי**

לאחר ארוחת הבוקר נצא בנסיעה מפותלת אל מאגר המים פזי שנמצא במרומי רכס ההר שבמחוז ראחס. ממנו נצא בהליכה אל מפל מים נסתר וברכות מופלאות הנמצאות אי שם בחגווי הרים. המפל פעיל רק בעונה זו בשנה וזו הזדמנות לחוות את פלא הטבע הזה בנקודה בה ניתן גם להשקיף אל חלקו הדרומי והתלול מאוד של האי איקריה. לאחר שנחזור אל האוטובוס נצא לביקור ביקב אפיאנס הנמצא בכפר פרופיטי אליאס. שם נשמע מפי היין המלומד ניקוס על אופן הכנת היין המסורתי באיקריה ועל שיטות העבודה הייחודיות וגם נטעם יין יוצא דופן. אורך המסלול 10 ק"מ. לינה וארוחת ערב במלון בארמניסטיס.



## יום 6 - קניון חאלרי הגדול בנחלי

### איקריה וביקור במפרץ נאס

את היום נתחיל בביקור אצל בנות קואפרטיב הנשים בראחס שם נשמע על ערכי השיוויון והסולידריות של איקריה. נמשיך במסלול היורד אל החלק העליון של קניון חלארי שבו זורם נהר כל ימות השנה דרך היער שהשתמר בזכות קדושתה של אלת הציד והחורש ארטמיס. נגיע אל ברכות נהר גדולות בהן ניתן לשכשך בצל החורש המקומי ונעשה שם פיקניק עם תה מצמחים שנמצא בדרך. נמשיך בהליכה אל המפרץ המופלא של נאס משקיפים על נהר חאלרי ועל מקדש ארטמיס והנמל העתיק. כאן נשמע את סיפורי מיתולוגיה על האלה ארטמיס. אורך המסלול 10 ק"מ.

בכפר נאס נערוך מופע של מוסיקה מקומית איקרית ושם גם נאכל את ארוחת הערב. לינה במלון בארמניסטיס.







## **יום 7 – סיור במצודת קוסקינה, מעיין הנעורים וסלע איקרוס**

לאחר ארוחת הבוקר נסע במעלה ההר ונטפס מפסגתו ברגל אל המצודה הנשגבת Koskina ולכנסיית גאורגיוס הקדוש שאת סיפורם נשמע .  
מהפסגה נרד ברגל דרך כרמי הענבים והנוף ההררי המשכר לכפר המסורתי אקמטרה אל המסעדה המדהימה של מיכליס .  
לאחר ארוחת הצהריים נמשיך בנסיעה על החוף הדרומי של האי ונבקר במקום נפילתו של איקרוס המעופף הראשון שנתן לאי את שמו. נמשיך בנסיעה אל העיירה ת'רמה שם נכנס לרחצה במעיינות המרפא החמים המפורסמים של איקריה המפכים בתוך מערה בצדו של מפרץ הים.  
לינה וארוחת ערב במלון בתרמה. אורך המסלול 6 ק"מ.

## **יום 8-9 - מערת דיוניסוס – מעיינות חמים בת'רמה – חזרה ארצה**

לאחר ארוחת בוקר נצא בנסיעה אל חלקו הדרומי של האי חוצים את רכס ההרים. נתחיל בהליכה לתצפית על האיים פורני וסאמוס מהכפר פארוס ששמו הוא מיגדלור. נספר על הפילוסוף פיתגורס, נבקר במגדל העתיק שהשתמר בצורה נפלאה ובעיר הקדומה דרקנוס. נרד ברגל אל המפרץ היפיפה של יירו שם צבע המים כצבע הבדולח ולצדו המערה שבה נולד על פי המסורת אל היין והצמיחה דיוניסוס שהאמונה בו הייתה ונותרה מרכיב חשוב בתרבות איקריה. נחזור ברגל לכפר פארוס לארוחת צהריים ומשם לשדה התעופה הסמוך לטיסה לאתונה ומשם לתל אביב. ננחת לפנות בוקר. אורך המסלול 5 ק"מ.





### **המחיר אינו כולל:**

ביטוח מכל סוג

שתייה בארוחות ערב

כל עלות שאינה מופיעה בסעיף 'כלול'

תשר למדריך הישראלי

### **מחיר הטיול כולל:**

טיסה לאיקריה דרך אתונה

7 לילות במלונות כפריים נעימים

ארוחות בוקר וערב

5 ארוחות צהריים \ פיקניק

תשר לכל נותני השרות המקומיים

### **מחיר הטיול**

מחיר עד 10.2.24 – 1,940 יורו לאדם בחדר זוגי

מחיר מ 11.2.24 – 1,970 יורו לאדם בחדר זוגי

הנחת נוסע מתמיד 30 יורו

תוספת חדר יחיד 295 יורו

**גודל קבוצה עד 25 מטיילים – מומלץ להרשם בהקדם**