



## האי איקריה – מסע ללב ולנפש באי יווני קסום

20-28 אפריל 2025

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 היפיפיות 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 לארוחת ערב מול נוף הנמל. אורך המסלול 2 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 בנסיעה לאורך קו המפרץ עד למלוננו בכפר אבדילוס. 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 - ביקור בבית איקרי מקומי

היום נפגש סוף סוף עם התושבים המקומיים: נצא בנסיעה לכפר כריסטוס שם נפגש בנשות קואפרטיב הנשים ונשמע את סיפורן. נמשיך בהליכה רגלית אל בית הוריה של אחת מהן ושם 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. זהו מפגש בלתי אמצעי עם תושבי האי שעדיין חיים את אורח החיים המסורתי שמאפשר להם לחיות כל כך הרבה שנים ברווחה. לינה וארוחת ערב במלון בארמניסטיס. אורך המסלול 5 ק"מ.

### יום 4 – מסלול המנזרים – פסטיבל היין הפאנגירי

בבוקר נגיע בנסיעה קצרה אל החלק הגבוה של מחוז ראחס בסמוך לכפר קאסטנייס (ששמו עצי ערמון), באגם המים שבקרבתו ניתן לראות גם חיות בר כגון צבים ועופות מים. מכאן נמשיך בהליכה במסלול המנזרים המחבר את האגם עם המנזר שבמחוז ראחס. בדרך נעבור בפלגים קטנים וזורמים שלצידם חוות שעיבדו את הקרקע בריחוק מהכפרים. בסוף המסלול נגיע למנזר המתבודדים העתיק ת'אוקתיסיס שגגו בנוי מסלעי גרניט ענקיים ובו ציורי קיר ייחודיים ועתיקים ותאי התבודדות. זהו אחד המקומות המרשימים ביותר באיקריה. בערב נסע לקחת חלק בפסטיבל היין – פאנגירי- תופעה ייחודית לאי איקריה הכולל הריקוד של האי איקריוטיקו שתיית יין ואכילת מזון מקומי. אורך המסלול 10 ק"מ. לינה במלון בארמניסטיס.





**יום 5 - הליכה אל קו פרשת המים של האי , ביקור ביקב ייחודי**  
לאחר ארוחת הבוקר נצא בנסיעה מפותלת אל מאגר המים פזי שנמצא במרומי רכס ההר שבמחוז ראחס. ממנו נצא בהליכה אל קו פרשת המים של האי ואל תצפית מופלאה לכיוון דרום האי. כאן גם מצוי מפל מים נסתר שבעלי היכולת יוכלו להגיע אליו (מסלול רשות קצר). המפל פעיל רק בעונה זו בשנה וזו הזדמנות לחוות את פלא הטבע הזה בנקודה בה ניתן גם להשקיף מהמצוק אל מישורי הים האינסופיים. לאחר שנחזור אל האוטובוס נצא לביקור ביקב טנצירי הנמצא בכפר פרוספירה. שם נשמע הדרכה 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 בהליכה מהכפר קאסטנייס (ערמונים) אל הכפר כריסטוס ראחס. בדרך נחצה מספר פלגים ונעצור בנחל יפה שטחנת קמח עתיקה ויפה מצויה בו. נספר את סיפורה ונמשיך בהליכה לכפר כריסטוס שם גם נאכל צהריים. מי שהספיק לו יוכל לחזור למלון. המעוניינים ימשיכו במסלול היורד אל החלק העליון של קניון חלארי שבו זורם נהר כל ימות השנה. נמשיך בהליכה דרך היער שהשתמר בזכות קדושתה של אלת הציד החורש והנשים ארטמיס. נגיע אל ברכות נהר גדולות בהן ניתן לשכשך בצל החורש המקומי ונערוך פיקניק עם תה צמחים שנמצא בדרך. כאן נשמע סיפורי מיתולוגיה על האלה ארטמיס. אורך המסלול 10 ק"מ. לינה במלון בארמניסטיס.





## **יום 7 - מערת דיוניסוס – מעיינות חמים בת'רמה**

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 ומשם נמשיך בנסיעה לעיירה ת'רמה. בעיירה נצא לשיכשוך במעיינות החמים המפורסמים שנחשבים בין 10 המעיינות הבריאים בעולם. אורך המסלול 5 ק"מ. לינה בכפר ת'רמה.

## **יום 8 – הבריכות הרומיות - חזרה ארצה**

לאחר ארוחת הבוקר נצא בהליכה אל המרחצאות העתיקים של ת'רמה. כאן חסידי אל הרפואה אסקלפיוס ביצעו במשך מאות שנים טקסים שבאמצעותם ריפאו חולים. נספר את סיפורו של אסקלפיוס אל הרפואה ונלך דרך שביל יפיפה הסמוך לקו החוף המצוקי משקיפים אל האי הסמוך פורני. נחזור אל המלון כדי לסכם את הטיול באי איקריה. אם יאפשר הזמן נצא לארוחת צהריים ולקניות בכפר השכן אגיוס קיריקוס. מת'רמה ניקח את האוטובוס אל שדה התעופה באיקריה. וממנו ניקח טיסה לאתונה ולתל אביב.



### המחיר אינו כולל:

ביטוח מכל סוג  
שתייה בארוחות ערב  
כל עלות שאינה מופיעה בסעיף 'כלול'  
תשר למדריך הישראלי

גודל קבוצה עד 18 מטיילים – מומלץ להרשם בהקדם

### מחיר הטיול כולל:

טיסה לאיקריה דרך אתונה (מחיר כרגע ללא טיסות)  
7 לילות במלונות כפריים נעימים  
ארוחות בוקר וערב  
3 ארוחות פיקניק בצהריים  
תשר לכל נותני השרות המקומיים

### מחיר הטיול

מחיר עד 20.1.25: 1,690 יורו לאדם בחדר זוגי  
מחיר מ 21.1.25: 1,760 יורו לאדם בחדר זוגי  
הנחת נוסע מתמיד 70 יורו  
תוספת חדר יחיד 350 יורו

**\*\* המחיר הנ"ל לא כולל טיסות. כאשר יהיה**

**ניתן להזמין טיסות נעדכן את המחיר\*\***