

OUTDOOR

issue 1 , SEPTEMBER 2017

Nafplio

Ελληνική ύπαιθρος
ποδηλατώντας
στους
αγροτικούς
δρόμους

Το Ναύπλιο αλλιώς



guide by locals

Αγροτουρισμός
Θιντουρισμός

CONTENTS



Το OUTDOOR Nafplio είναι ένα εναλλακτικό περιοδικό - οδηγός για έξω από την πόλη. Δημιουργήθηκε από ντόπιους και απευθύνεται στον επισκέπτη που θέλει να πάει κι ένα βήμα παραπέρα.

Η περιήγηση στην πόλη, σε συνδυασμό με δραστηριότητες στην ύπαιθρο, με δράσεις στη φύση και βιωματική μάθηση, αποκτά ενδιαφέρον για τον ταξιδιώτη που θέλει να μαθαίνει και να ανακαλύπτει με αφορμή τα ταξίδια του. Έχοντας ως κίνητρο την ανάδειξη της υπαίθρου -που τόσα πολλά μας προσφέρει -προβάλλουμε σταθμούς και γεγονότα της περιοχής μας με το βλέμμα του εξερευνητή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περπατώντας γύρω από την πόλη, 4
Ανακάλυψε την ύπαιθρο λίγο έξω από το Ναύπλιο , 5
Διαδρομές στην όμορφη εξοχή, 6-7
Wine Tourism, Agrotourism, 8-9
Οινοτουρισμός, 10-11
Αγροτουριστικό Πανηγύρι
Επιδεύρου, 12-13
Η χαρά του παιδιού, 14
Literature Review , 15

Γιν και Γιανγκ της γεύσης , 16-17
Love Nature ,18
Ακολουθώντας σημαντικά γεγονότα, 19
Food Tour, 20-21
Activities in the city, 23
Αγροτουρισμός, 24-25
Water sport, 26
Εναλλακτικές δράσεις στη φύση, 27,28
Μουσεία, Πινακοθήκες της πόλης, 29
Μοναστήρια, προσκυνηματικοί προορισμοί, 30
Ελληνική γαστρονομία, 31
δραστηριότητες υπαίθρου, 33-34
με το ποδήλατο στους επαρχιακούς δρόμους, 35-36

USEFUL INFO Χρήσιμες πληροφορίες



Νοσοκομείο Ναυπλίου.....	2752361100
ΕΚΑΒ.....	166
Δήμος Ναυπλίου.....	2752360901
Λιμενικό	2752024107
Πυροσβεστική.....	199
Αστυνομία.....	100
ΚΤΕΛ Αργολίδας.....	2752027423
TAXI.....	2752061792
Διεθνής αριθμός άμεσης ανάγκης.....	112

Υπεύθυνη σύνταξης,
κείμενα, φωτογραφίες
Κατερίνα Γραμματικού ,
<http://www.agroads.gr>
επιμέλεια ύλης Γεωργία
Τζαβάρα.

Τα βιβλία των Orange
guidebooks θα τα βρείτε στο
Ναύπλιο , στο βιβλιοπωλείο
ΑΠΟΣΠΕΡΙΤΗΣ, επι της
οδού Αμαλίας.





Κατά τον Ησίοδο ο τρύγος γίνεται Σεπτέμβρη μήνα, όταν ο Σείριος και ο Ωρίων μεσουρανούν και όταν τον Αρκτούρο δει η ροδοδάχτυλη αυγή (στιχ. 609, σ. 155, Έργα και Ημέρες, Ησίοδος, μτφρ. (2001), εκδ. Ζητρος) .

Περπατώντας γύρω από την πόλη

Walking tour around the city

Στα καλντερίμια του Ψαρομαχαλά

Διαδρομή: Από τον Ψαρομαχαλά στην πλατεία Συντάγματος. Περιτριγυρισμένος ο περιπατητής από βοκαμβίλιες και γιασεμιά, με τα ασβεστωμένα σκαλοπάτια και τους σοφάδες, πατώντας στα καλντερίμια που κάποτε οδηγούσαν τον Κολοκοτρώνη στο Βουλευτικό για να δικάσσει, περνά από τις φυλακές Ρωμανού και το σημείο που κάποτε ήταν οι φυλακές των ανταρτων, των εκδιωγμένων από την κυβέρνηση της δικτατορίας. Μπορεί λοιπόν ο επισκέπτης, ανηφορίζοντας από την Καθολική εκκλησία να βγει στο ρολόι και να τραβήξει...μέχρι την Ακροναυπλία. Εκείυπήρξε κάποτε το παλιό Νοσοκομείο του Ναυπλίου.

Στον Ψαρομαχαλά, τοποθεσία που αποτελεί τμήμα του αυθεντικού Ναυπλίου, αφού εκεί γεννήθηκαν οι βέροι Ναυπλιώτες, λιγοστές οικογένειες σήμερα φαίνεται να πιστοποιούν το χαρακτηρισμό.

Κατεβαίνοντας τα σκαλοπάτια προς την Πλατεία Συντάγματος μπορούμε να σταθούμε στο κτίριο που σήμερα στεγάζει την Εθνική Τράπεζα. Εδώ βρισκόταν το σπίτι της πρωτεργάτριας της Ναυπλιακής επανάστασης [1862], δασκάλας, Καλλιόπης Παπαλεξοπούλου. Απέναντι, το κτίριο που στεγάζει σήμερα το Αρχαιολογικό Μουσείο ήταν οπλοστάσιο επί Ενετοκρατίας. Προχωρώντας επί της οδού Σταϊκοπούλου λίγα μόλις σκαλιά μας οδηγούν στον Άγιο Σπυρίδωνα σημείο δολοφονίας του Ι. Καποδίστρια.



Αρβανιτιά – Καραθώνα (3 χλμ.)

Περιγραφή: διαδρομής: Ξεκινώντας από την παραλία Ναυπλίου, προς τον φάρο, με κατεύθυνση τις γνωστές Μπανιέρες. Ακολουθούμε το πλακόστρωτο μονοπάτι προς την πλαζ της Αρβανιτιάς. Από κει συνεχίζουμε στο χωμάτινο δρόμο με προορισμό την παραλία της Καραθώνας. Αποτελεί για τους λάτρεις του βαδίσματος και τους φυσιολάτρεις αγαπημένη διαδρομή, αφού αφού το φυσικό περιβάλλον γύρω από το μονοπάτι είναι πνεύμονας οξυγόνου και ψυχικής ανάτασης με πληθώρα εναλλαγής τοπίων. Ο δρομάκος περνά από δαντελωτούς κολπίσκους μας οδηγεί μετά από 3 χλμ. στην αμμουδερή παραλία της Καραθώνας. Στο τέλος της διαδρομής, ο μόλος «Παπάδες» απ όπου ξεκινά η παραλία της Καραθώνας.

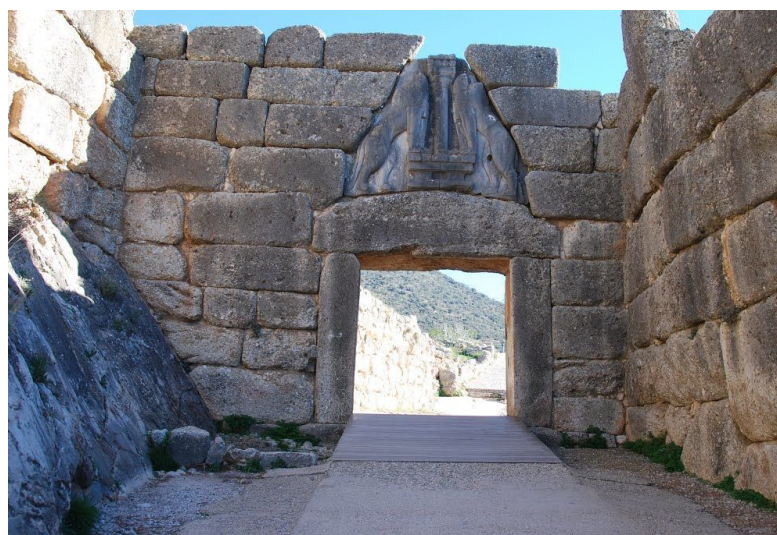
Walking for health

Ο γύρος της Αρβανιτιάς

Προσφέρεται και για ποδήλατο. Περιγραφή διαδρομής: Πρόκειται για μια από τις αγαπημένες διαδρομές ντόπιων και επισκεπτών κάθε εποχή του χρόνου. Ξεκινώντας από την ακτή Μιαούλη (λιμάνι) με κατεύθυνση προς Αρβανιτιά, συναντάμε συχνά αναρριχητές, αφού λίγα μόλις μέτρα μετά τη 'σπηλιά του Δεσπότη λάτρεις του sport σκαρφαλώνουν στις πνιγμένες από φραγκόσυκα πλαγιές του Ίτς Καλέ (Ακροναυπλία).

Ανακάλυψε την ύπαιθρο λίγο έξω από το Ναύπλιο

«Οι Μυκήνες» έγραφε ο Λακαριέρ «φανερώνονται στον επισκέπτη μέσα από τους Μύθους τους, όταν αυτός βρεθεί μόνος του στον χώρο» (από τα Ίχνη του Πausανία)



Με κατεύθυνση προς Μυκήνες, επιλέγοντας τον περιφερειακό δρόμο Τίρυνθας- Μυκηνών στρίβουμε για το αρχαίο Ηραίο. Στα βορειοδυτικά του αρχαιολογικού χώρου ξεκινά το αρχαίο μονοπάτι **Ηραίο – Μυκήνες (6 χλμ.)** απόστασης [θα χρειαστεί συνοδός υπαίθρου].

Περπατώντας στους αρχαίους δρόμους

Διαδρομή δεύτερη: Κάστρο Μιδέας – Νεκρόπολη Μιδέας – αρχαία Τίρυνθα -Ναύπλιο
Αφετηρία: χωριό Μάνεσης στους πρόποδες του κάστρου της Μιδέας.

Μυκήνες- Πρόσυμνα (11χλμ.)

Διαδρομή μέσα από χωμάτινο δρόμο - Biking trial προσφέρεται και για ποδήλατα trekking. Αφετηρία: βορειοδυτικά της ακρόπολης των Μυκηνών.

Μορφολογία, βαθμός δυσκολίας: χωμάτινο μονοπάτι, ανάμεσα σε φρυγανότοπους και πλούσια ορνιθοπανίδα, χαμηλής δυσκολίας Προορισμός: στην ...πλευρά της Πύλης των Μυκηνών, βαδίζουμε πάνω στον αρχαίο Μκηναϊκό δρόμο που καταλήγει στην αρχαία Πρόσυμνα και την περιοχή αρχαιολογικού ενδιαφέροντος Μαστό..

Ενδιάμεσος σταθμός: Βυζαντινή εκκλησία



Σημαδούρα στο μονοπάτι για τον Προφήτη Ηλία του Ηραίου.

(Δίπλα στη σελίδα 4 το λογότυπο δηλώνει ότι το περιοδικό μας είναι μέλος στα Έλληνικά Μονοπάτια).

Διαδρομές στην όμορφη εξοχή Beautiful countryside

Οργανώστε την εξόρμησή σας στην ύπαιθρο για να γνωρίσετε από κοντά τη ζωή της επαρχίας. Ζωή δεν έχει μόνο το Ναύπλιο. Γύρω από την πόλη, σε κοντινές αποστάσεις υπάρχουν χωριά που προσφέρουν φιλοξενία, δράσεις σε αγροκτήματα, γεύμα σε αγροτόσπιτα, διαμονή σε αγροτουριστικά καταλύματα ή σπίτια που μοιάζουν λαογραφικά μουσεία κρυμμένα από τα φώτα της πόλης ίσα που αχνοφέγγουν στη σκιά της.

Με αφετηρία το Ναύπλιο



Πυραμίδα Ελληνικού



Προορισμός Κεφαλάρι

Αφετηρία Ναύπλιο (λιμάνι)

Απόσταση: 16 χλμ.

[Κατεύθυνση προς Νέα Κίο]

Νέα Κίος – Κεφαλάρι* – Πυραμίδα Ελληνικού

Τι μπορείτε να δείτε: Λαογραφικό Μουσείο Κεφαλαρίου
Τι μπορείτε να μάθετε : για την ζωή της υπαίθρου και την παραγωγική βάση, τις συνήθειες των κατοίκων και στοιχεία της λαϊκής παράδοσης.

Τι μπορείτε να κάνετε : πεζοπορία από το Κεφαλάρι μέχρι την Πυραμίδα του Ελληνικού 4 χλμ.

*Γαστρονομικός προορισμός: διαθέτει εστιατόρια ενώ αποτελεί από αρχαιοτάτων χρόνων τόπο πανηγυριών, οικογενειακών γλεντιών και θρησκευτικό - προσκυνηματικό προορισμό για τον Ι.Ν. της Ζωοδόχου Πηγής που βρίσκεται μέσα στο βράχο εκεί που παρουσιάστηκαν στοιχεία πρωτόγονης ζωής. Ο τόπος αυτός διατηρεί την παράδοση με πολλές γευστικές προτάσεις, κυρίως όμως : Μπογάνα Άργους. Συνοδεία με Αγιωργικό κρασί από το Μαλανδρένι.

Στη διπλανή φωτογραφία η μισογκρεμισμένη πυραμίδα του Ελληνικού. Ερχόμενος από το Άργος ο πεζοπόρος περνώντας από τον βράχο (σπήλαιο) του Κεφαλαρίου, έφτανε μπροστά στην Πυραμίδα του Ελληνικού (ενδέχεται του 3ου αι. π.Χ.). Εκεί γίνονταν ο έλεγχος της ταυτότητας των πεζοπόρων. Συνεχίζοντας τη διαδρομή του – ενδεχομένως από εκεί που είναι το Μοναστήρι του Αγίου Ιγνατίου - πάνω στα κακοτράχαλα μονοπάτια, θα περνούσε στις αρχαίες Υσιές (σημερινό Αχλαδόκαμπο). [Πρόκειται για μια διαδρομή πάνω στην πορεία του Πausανία]. Σήμερα, ο λάτρης του Hiking μπορεί με αφετηρία το Μερκούρι να κατευθυνθεί προς το Κρουονέρι και να περάσει στη Νεστάνη Αρκαδίας από το όρος Κτενιά.



Προορισμός : Προφήτης Ηλίας Ηραίου Άργους Μυκηνών



Προορισμός Δενδρά & Μιδέα ΝΕΚΡΟΠΟΛΗ Δενδρών' ΑΚΡΟΠΟΛΗ ΜΙΔΕΑΣ - ΚΑΣΤΡΟ

Αφετηρία: Ναύπλιο (λιμάνι)
Απόσταση: 12 χλμ.& 14χλμ.
[Κατεύθυνση προς Άργος]
Ενδιάμεσοι σταθμοί διαδρομής:
**Αρχαία Τίρυνθα – Αργολικό –
Μιδέα - Ηραίο – Προσύμνη –
Κουρτάκι – Ίναχος**

Τι μπορείτε να δείτε: εργαστήρι
χυλοπίτας και τραχανά
(Αργολικό), μικρή ζυθοποιεία
(Ίναχος), τυροκομείο (Κουρτάκι),
εργαστήρι γλυκών και
μαρμελάδας (Πρόσυμνα) και
ψωμί πινακωτής (Μάνεσι).
Τι μπορείτε να μάθετε;: Για την
ιστορία της υπαίθρου και τη ζωή
των κατοίκων, πριν γίνει ο
Αργολικός κάμπος απέραντος
πορτοκαλεώνας, από τον
Πολιτιστικό Σύλλογο

Απόσταση από το Ναύπλιο μέχρι το Ν. Ηραίο
15 χλμ. μέσω της επαρχιακής οδού Ναυπλίου-
Κορίνθου. Ο κακοτράχαλος χωμάτινος δρόμος σε
όλη την διαδρομή (απαιτείται τουλάχιστον 4X4 Ι.Χ.
ή αγροτικό) φτάνει μέχρι ένα κοντινό σημείο μόνο,
μετά ξεκινά το μονοπάτι που σας ανεβάζει μέχρι
την κορυφή του βουνού όπου βρίσκεται το
ομώνυμο εκκλησάκι.



Κατέβασμα από τον λόφο του προφήτη Ηλία πάνω
από το χωριό Νέο Ηραίο Άργους. Ιδεατό σημείο
για αγνάντεμα αφού έχει πανοραμική θέα τον
αργολικό κάμπο.



Ευρήματα από τη νεκρόπολη της Μιδέας στο χωριό Δενδρά του
δήμου Ναυπλιέων εκτίθενται στο Μουσείο Ναυπλίου.

WINE TOURISM AGROTOURISM

Οι Δρόμοι κρασιού της Αργολίδας ξεκινούν -και αντίστροφα - από το Κρανίδι, περνούν στο Ηλιόκαστρο, συνεχίζουν στο Κεφαλάρι και το Πανόραμα Άργους πλησίον των Μυκητών και ανεβαίνουν στο Μαλαντρένι φτάνοντας μέχρι τα όρια του νομού ως το Ξηροκάμπι Κορινθίας.

Η οινική κουλτούρα στην Ελλάδα εν γένει, ξεκινά εδώ και πολλούς αιώνες.

Η αμπελουργία υφίσταται στην 'αμπελόεσσα Πελοπόννησο' του Ομήρου όπως την κατέγραψε ο Πausanias και συνιστά έναν οινικό προορισμό αφού στα ίδια εδάφη της γεννήθηκαν οι από αιώνες γηγενείς ποικιλίες (όπως αναφέρεται και στον Pausanias) .

Wine Tasting in Nafplio Wine Bars

Επιστροφή στο Ναύπλιο όπου το βράδυ μπορείτε να το κλείσετε με μια γευσιγνωσία κρασιών στο wine bar επί της οδού Σοφρώνη, ή στα γειτονικά 3Sixty και Σοκάκι.



Δρόμοι κρασιού Αργολίδας

Οινοποιείο ΚΟΡΩΝΙΩΤΗ [KORONIOS WINERY]..... Πανόραμα Άργους (επί της οδ. Άργους-Στέρνας)

Οινοποιείο ΠΑΠΑΝΤΩΝΗ [PAPANTONIS WINERY]στην πόλη του Άργους (Κανάρη 48)

Κτήμα ΣΚΟΥΡΑ [DOMAINE SKOURAS].....Μαλαντρένι Άργους (επί της Άργους - Στέρνας)

Κτήμα Φράγκου (Fragos Winery)..... στο Μαλαντρένι.

Οινοποιείο ΔΑΝΑΩΝ ΓΗ - ΔΟΥΡΟΥ.....περιοχή Άκοβα Άργους

Οινοποιείο ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗ..... στο Κρανίδι Αργολίδας.

White Vs Red

Wine Tourism – Wine tasting

Πλησίον του Ναυπλίου και του δήμου Ναυλιέων βρίσκεται ο δήμος Άργους- Μυκηνών.

Στα βορεινά όρια αυτού του δήμου είναι το χωριό Μαλαντρένι που γειτνιάζει με τον όμορο νομό της Κορινθίας. Εκεί βρίσκεται ένα κομμάτι της αμπελουργικής ζώνης Νεμέας. Όσο οξύμωρο κι αν ακούγεται για τα οινικά δεδομένα και την έννοια του Terroir, αλήθεια είναι πως το Μαλαντρένι, εκτός από το μεγάλο ελαιώνα του κατέχει μια σπουδαία οινική περιοχή που παράγει εδώ και εκατοντάδες χρόνια τοπικούς οίνους από γνωστές ποικιλίες οινοστάφυλων.

Κυρίαρχη ποικιλία το ομώνυμο ‘Αιγιωργίτικο’, το οποίο ανήκει στα κρασιά με ονομασία προέλευσης: ‘Π.Ο.Π. NEMEA’

Αμπέλια και κρασιά επώνυμα ή όχι θα τα γνωρίσετε πηγαίνοντας μέχρι το χωριό (31 χλμ. από Ναύπλιο, μέσω Άργους).

Σε αυτήν την αμπελο-οινική περιοχή ευδοκούν άριστα ο Ροδίτης, το Σαββατιανό, τα τοπικά Μαυρούδια που είναι πάρα πολύ γνωστά στην περιοχή και ξέρουν να τα καλλιεργούν οι αμπελουργοί κατά παράδοση και από γενιά σε γενιά, απ άκρη σε άκρη του νομού, καθώς και σε ολόκληρη την Πελοπόννησο.

Γιορτή κρασιού στο Μαλαντρένι

Σε αυτό το αμπελουργικό χωριό (27 χλμ. από το Ναύπλιο μέσω Άργους) γίνονται γιορτές κρασιού στις "Μεγάλες Ημέρες Νεμέας" τον Σεπτέμβρη και την Άνοιξη με τις ‘Άνοιχτές πόρτες’.

Μπορείτε να παρακολουθήσετε τον τρύγο κανονίζοντας να τρυγήσετε παρέα με τον οινοποιό Θανάση Κορωνιώτη στους αμπελώνες του στο Μαλαντρένι Άργους, στη Νεμέα Κορινθίας και στη Μαντινεία Αρκαδίας. Ο τρύγος εκεί ξεκινά απ τα τέλη Αυγούστου και διαρκεί μέχρι τα μέσα Σεπτέμβρη με το Μοσχοφίλερο στη Μαντινεία Αρκαδίας.

Επίσης, από το Μαλαντρένι κάθε χρόνο, στο πλαίσιο του Αγώνα Σπάρταθλον, της υπερμαραθώνιας διαδρομής Αθήνα -Σπάρτη μπορείτε να ζήσετε το πνεύμα του αγώνα κατά τις πρώτες βραδυνές ώρες και να δείτε το πέρασμα των αθλητών μέσα από το χωριό στην κατεύθυνσή τους προς Λυρκεία Άργολίδας και Μαντινεία Αρκαδίας.







Οινοτουρισμός

NEMEA

Ημερήσιες εκδρομές πέραν του Ναυπλίου – «Από τον Ηρακλή στο Νέμειο Δία»

Οι οινοτουριστικές προτεινόμενες διαδρομές περιλαμβάνουν:

- Επίσκεψη σε αμπελουργικά χωριά και σε επιλεγμένους αμπελώνες πάνω στους Δρόμους Κρασιού της Πελοποννήσου (Νεμέας - Μαλαντρενίου Άργους- Μαντινείας- Ερμιονίδας).
- Γνωριμία με το κρασί και τα χαρακτηριστικά της ετικέτας της φιάλης.
- Συνοδεία, ξενάγηση και οινογνωστικές δοκιμές στα επισκέψιμα Οινοποιεία που βρίσκονται πάνω στους δρόμους του κρασιού ' **wine roads** ' της αμπελουργικής ζώνης Νεμέας .

Σε αυτές τις διαδρομές θα γνωρίσετε και την διάσημη Κορινθιακή σταφίδα (**currant**).

1η Οινική Διαδρομή: Ναύπλιο - Γυμνό - Μαλαντρένι - Άργος - Ναύπλιο.

2η Οινική Διαδρομή: Νεμέα - Ολοήμερη οινική απόδραση στους δρόμους κρασιού.

Αθήνα - Νεμέα [115 χλμ.]

Νεμέα - Ναύπλιο [43 χλμ.]

Ερχόμενοι από Αθήνα εισέρχεστε από την έξοδο για Κλεωνές (103,4 χλμ.) και αφού περάσετε μέσα από τον Κοντόσταυλο/ Κλεωνές με τα οινοποιεία του, στην διασταύρωση προς Άργος και Νεμέα επιλέγετε Νεμέα.

Η οινική διαδρομή με εκκίνηση την Αρχαία Νεμέα είναι Νεμέα – Αρχαία Φλιούντα – Πετρί - Ξηρόκαμπος Νεμέας και τελικό προορισμό το Ναύπλιο.

Περισσότερα για οινοτουρισμό μπορείτε να μάθετε στον Οδηγό αγροτουρισμού οινοτουρισμού για την Πελοπόννησο εκδ.

Orange GuideBooks



The most famous
HANDMADE
Market in Greece
Αγροτουριστικό
πανηγύρι
Επιδάυρου



Epidaurus
Agrotourism

Νάυπλιο - Παλαιά Επίδαυρος
37χλμ. μέσω Λυγουριού.

Ξεκίνησε πριν από 20 χρόνια από τον Οργανισμό Χρήστου Λαμπράκη σαν μια γιορτή της υπαίθρου και συνεχίζει μέχρι τις μέρες μας να αποτελεί γεγονός για το λιμάνι της Παλαιάς Επιδαύρου. Πλαισιωμένο από τις δόξες του φεστιβάλ του αρχαίου θεάτρου της Επιδαύρου και αργότερα του μικρού θεάτρου της Παλιάς Επιδαύρου, εμφύσησε νέα πνοή στη σημασία του τουριστικού προορισμού. Το πανηγύρι αγροτουρισμού διοργανώνεται κάθε Καλοκαίρι από το δήμο Επιδαύρου και την Περιφέρεια και για ολόκληρο τον Ιούλιο, τα Σαββατοκύριακα καλεί τον επισκέπτη να γνωρίσει τον πλούτο της τοπικής & οικοτεχνικής παραγωγής.

Η οικοτεχνία έχει τιμητική θέση σε αυτήν τη γιορτή.
 Η οικοτεχνία έχει τιμητική θέση σε αυτήν τη γιορτή.



Την στιγμή της παραγωγής:
 Στο καζάνι όλα τα υλικά που χρειάζονται για να γίνει ο παραδοσιακός τραχανάς. Το κυριότερο όλων πάντως αυτό που χρειάζεται είναι δύναμη στα χέρια..



Πλήθος από καλλυντικά, σαπούνια, χειροποίητα κοσμήματα, ελαιόλαδα, παραδοσιακά γλυκά, ελιές, κρασιά, λικέρ και πολλές γευσιγνωστικές αφορμές προσφέρονται γενναιόδωρα στον επισκέπτη. Στο πλαίσιο της έκθεσης λαμβάνουν χώρα μουσικές εκδηλώσεις και πολλά καλλιτεχνικά δρώμενα.



Ακολουθήσε το μονοπάτι της Ίασης



Follow the ancient path of IASIS
 Πρόκειται για έναν αρχαίο δρόμο που οδηγούσε από το λιμάνι της Παλαιάς Επιδαύρου στο Ασκληπιείο. Είναι σε απόσταση 14 χλμ. (κυκλική διαδρομή) από την λίθινη επιγραφή μέχρι το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου-Ασκληπιείο.

Υψομετρική διαφορά 210 μέτρα
 εύκολη διαδρομή, συναντάτε αρματοτροχιές, ρυάκια, έντονη βλάστηση, ερείπια 3ου αι. π.Χ.

οικογένειες με παιδιά



Πολυχώρος ΦΟΥΓΑΡΟ: τόπος Πολιτισμού



Βρίσκεται στην έξοδο του Ναυπλίου προς Άρια, στην ίδια τοποθεσία που ήταν και το παλιό εργοστάσιο Ανθός (από το οποίο πήρε την ονομασία της η βιβλιοθήκη του Φουγάρου). Προσφέρεται για πολλές δραστηριότητες, για Art & Craft, τόσο για μικρούς όσο και για μεγάλους.

Παιδικές χαρές

Στο κέντρο της πόλης του Ναυπλίου λειτουργούν παιδικές χαρές με σύγχρονες προδιαγραφές ασφαλείας. Θα τις βρείτε : στην πλατεία Καποδίστρια στο παλιό Ναύπλιο, στην Ενδεκάτη, στον παλιό ΟΣΕ, στο κέντρο του εμπορικού Ναυπλίου, στην Ακτή Μιαούλη στην παραλία, στην πλατεία Εφέσσου στο Συνοικισμό,

Δημιουργικό παιχνίδι, βιβλιοθήκες, δρώμενα και πολλά craft θα βρείτε στο 'Φουγάρο' .



Εναλλακτική πρόταση

Κέντρο Δημιουργικής απασχόλησης
ΚΑΛΕΙΔΟΣΚΟΠΙΟ
επί της οδού Μεσολογγίου 13 στο
Ναύπλιο.

5Χ5 γήπεδα
τα κοντινότερα γήπεδα 5Χ5 βρίσκονται στο Ναύπλιο επί της οδού Αγίου Αδριανού
Επίσης κοντά στον Εξώστη Ναυπλίου (με κατεύθυνση προς Τολό) είναι 5Χ5 γήπεδο και παιδότοπος, παιδότοπος ..

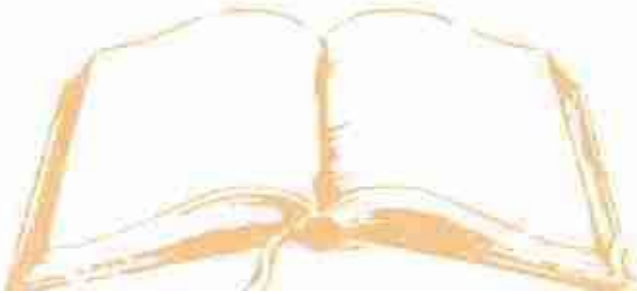
Literature Review

ΕΚΘΕΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

ΠΛΑΤΕΙΑ ΩΝΑΣΗ ΝΑΥΠΛΙΟ

ΑΠΟ 28/07 ΕΩΣ 27/08

Προς Ανατολήν 19:30 - 24:00



Συγγραφείς Αργολίδας

Γνωρίστε κάνοντας ένα λογοτεχνικό περίπατο στους δρόμους που ενώνουν τα σπίτια των συγγραφέων της πόλης. Κάποιοι έγιναν γνωστοί και άλλοι διάσημοι. Σήμερα η πόλη διατηρεί τη συγγραφική της παράδοση μέσα από τα έργα σύγχρονων πεζογράφων και ποιητών που συγκαταλέγονται στους Συγγραφείς Αργολίδας.

Γνωρίστε τους στην δημοτική βιβλιοθήκη Ναυπλίου "Παλαμήδης" (στο τέρμα της οδού Αμαλίας).

Διαβάστε μεταξύ των πολλών τίτλων που θα βρείτε στα ράφια της τους ντόπιους λογοτέχνες:

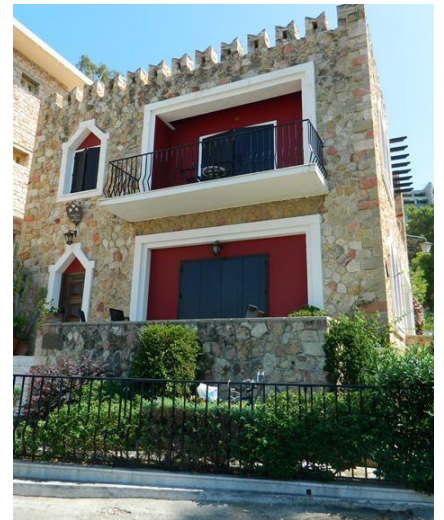
- Τον πεζογράφο Άγγελο Τερζάκη
- Τον Αχιλλέα Παράσχο
- Τον ποιητή Νίκο Καρούζο
- Τον ποιητή Χρήστο Γλαρόπουλο
- Τον Θεόδωρο Κωστούρο
- Τον Αντώνη Λεκόπουλο (Α. Αναπλιώτης) προτομή υπάρχει στη δημοτική βιβλιοθήκη
- τον Παναγιώτη Διαλιάτση,
- Τον Γ. Ι. Καραμάνο από το Μάνεση
- Το Γιώργο Πατρινιό,
- Τον Γιώργο Ρούβαλη
- Τον Ανδρέα Βεργιόπουλο,
- Το Θεοδωρή Γκόννη,
- αλλά και πολλούς άλλους.



Αυτό που κερδίζεις από την έκθεση κάθε φορά είναι η ανασκόπηση σε σπάνια βιβλία.

Author's
House
στο σπίτι
του
συγγραφέα

Το σπίτι του
Αναπλιώτη ποιητή Θ.
Κωστούρου



Η κατοικία του ποιητή Νίκου Καρούζου, στον πεζόδρομο της οδού Β.Κων/νου στο Ναύπλιο.

Οι winefriends
προτείνουν



Vintage
Anniversary



Το Γίν και το Γιάνγκ της γεύσης Κάντε matching το τοπικά κρασιά με Ψάρια, κρεατικά, λαχανικά, τυριά



Οξύτητα με λιπαρότητα πάντα!

τα μικρά τραγανά ψάρια στο τηγάνι θέλουν αρώματα και οξύτητα, ανάλογη ενός Μοσχοφίλερου ή μιας Μαλαγουζιάς. Ταιριάζουν με Ρετσίνα: ο γαύρος, η αθερίνα, το μπαρμπούνη, η μαρίδα- τυπικά ψάρια του Αιγαίου και όλων των ακτών της Ελλάδας.

Τα λιπαρά ψάρια όπως σολωμός, τσιπούρα, παλαμίδα, θέλουν περισσότερη οξύτητα που την βρίσκουν στο Ασύρτικο ή στα ξένα Chardonnay, Viognier.

Οι σαρδέλλες στα κάρβουνα θέλουν κρασί με υψηλή οξύτητα.

Τα ψάρια που ψήνονται στη σχάρα όπως η τσιπούρα, το φαγκρί, η συναγρίδα ή ο σαργός, θέλουν μεταλλική επίγευση και οξύτητα που τα βρίσκουν σε ένα Ασύρτικο.

Τα μεγάλα πελαγίσια ψάρια όπως η σφυρίδα, ο ροφός, ο τόννος ταιριάζουν με ένα Chardonnay.

Τα ψάρια που τα μαγειρεύουν με σάλτσα ντομάτας συνοδέψτε τα με μια Νεμέα (Αγιωργίτικο).

ΤΥΡΙΑ & ΚΡΑΣΙ

BLUE CHEESE-ΓΛΥΚΑ ΚΡΑΣΙΑ [ΜΟΣΧΑΤΟ Σάμου ή Ρίου Πατρών]

ΣΚΛΗΡΑ-ΕΡΥΘΡΑ [με μέτριο ή πλούσιο σώμα]

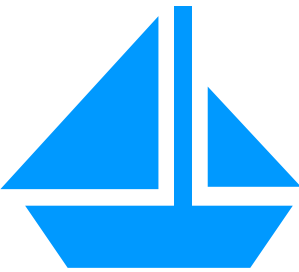
ΜΑΛΑΚΑ /ΛΙΠΑΡΑ ΥΨΗΛΗΣ ΟΞΥΤΗΤΑΣ ΚΡΑΣΙΑ [ΑΣΥΡΤΙΚΟ], Μαλαγουζιά

FONDUE ΤΥΡΙΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ & ΞΗΡΑ ΚΡΑΣΙΑ [SAUVIGNON BLANC]

ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΑ/ ΠΡΟΒΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΛΕΥΚΑ [SAUVIGNON BLANC] ή SYRAH



Το Outdoor στο πρώτο τεύχος του προτείνει εξαιρετικούς τοπικούς οίνους από οινοποιούς της περιοχής. Δοκιμάστε όπου βρείτε το σήμα των wine friends, τις ετικέτες ΠΟΠ NEMEA 'PDO NEMEA. Είναι το αυθεντικό Αγιωργίτικο ή αλλιώς ο καβαλάρης του Νεμεάτικου αμπελώνα. Έχει ονομασία προέλευσης και ευγενή καταγωγή. Ο άλλος προτεινόμενος οίνος προέρχεται από τον γειτονικό Αρκαδικό αμπελώνα της Μαντινείας και είναι ένα εξίσου αναγνωρισμένο κρασί, με ονομασία προέλευσης και αυτό, από ποικιλία Μοσχοφίλερου. Μιλάμε για το ΠΟΠ ΜΑΝΤΙΝΙΑ (ΜΑΝΤΙΝΕΙΑ).



Gastronomy

προορισμός: Ψαρότοπος της Νέας Κίου.

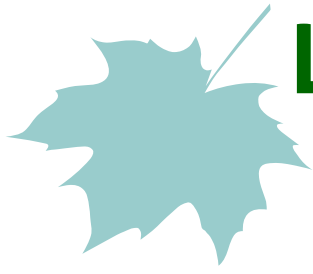
Στο μυχό του Αργολικού κόλπου, βρίσκεται η Νέα Κίος. Κατά τις πρωϊνές ώρες, αγναντεύοντας από την παραλία της το Παλαμήδι τ'Αναπλιού, στην προκυμαία, εκεί που στήνουν καθημερινά τους πάγκους τους οι ψαράδες της, θα βρείτε φρέσκα ψάρια. Από σκορπίδια, μурμουρές και σπάρους (για ψαρόσουπα ή κακαβιά) μέχρι γόπες, λούτσους, μπαρμπούνια, κουτσομούρες, μπακαλιάρικα, τσιπούρες, λαβράκια, παλαμίδες, κέφαλους, ροφούς, σαργούς, τονάκια, φαγκριά, σαρδέλες και γαύρους, караβίδες, χταπόδια, γυαλιστερές και πολλές μαρίδες.

Fish & Chips



Tips Βγείτε για ψάρεμα με τους ψαράδες της Νέας Κίου. Η Νέα Κίος απέχει 7 χλμ. από το Ναύπλιο.





Love Nature

Υδροβιότοπος Natura

Ορνιθοπανίδα - BirdWatching
Αργολικός κόλπος (παραλία Νέας Κίου)

Αναρρίχηση στο Ναύπλιο; Ναι!

Κατά μήκος της διαδρομής από Αρβανιτιά προς Καραθώνα, οι βραχώδεις ασβεστολιθικοί κάθετοι σχηματισμοί, αποτελούν αναρριχητικά σημεία, γνωστά σε πολλούς φίλους της αναρρίχησης. Αναρριχητικά πεδία είναι σηματοδοτημένα στη θέση Παναγίτσα (στο γύρο της Αρβανιτιάς), στην θέση "αψίδα", λίγο μετά την καμάρα ("σηλιά του Δεσπότη") και στη θέση "νεράκι" μετά την είσοδο της πλαζ της Αρβανιτιάς προς Καραθώνα.



Τα φλαμίνγκο δεν είναι οι μόνοι σταθεροί επισκέπτες στον υδροβιότοπο του Αργολικού κόλπου. κύκνοι, αγριόχηνες, τσικνιάδες, παπιες κ.ά., με βάση τον καιρό, εμφανίζονται στη θέση Αλίπεδα Καλυβίων (στην έξοδο προς Ν. Κίο) κατά τις πρώτες Φθινοπωρινές ημέρες του Σεπτεμβρίου. Εδώ, Φλαμίνγκο με φόντο το Παλαμήδι τ' Αναπλιού.

Hiking , Πεζοπορία

Από "Αγία Μονή" Άριας Ναυπλίου προς Αγία Παρασκευή (Τσέλο) Ναυπλίου, μέσα από βοτανικό μονοπάτι που συνδέει την Άρια με τα Λευκάκια και το Τσέλο.

Απόσταση, περίπου 13χλμ.
Δυσκολία: Μέτρια.

Θα σας αποζημιώσει το τοπίο.



Διάσχιση φαραγγιού στο Αραχναίο

Μπορείτε να διασχίσετε το φαράγγι **Καράμπαμπα** που βρίσκεται στις υπώρειες του Αραχναίου Όρους. Πιο απαιτητική διαδρομή είναι να περάσετε από την αρχαία Μιδέα στη Μονή Ταλαντίου (με κάποιον συνοδό υπαίθρου).

Άλλη επιλογή που έχετε είναι να διασχίσετε ένα μικρό αλλά αξιόλογο για τους θαυμαστές του river trekking ποταμάκι, το **Ράδο**, που ρέει πλησίον της **Μονής "Αυγού" - Αγ. Δημητρίου** (12ο αι.) έξω από τα Τρια Ναυπλίου (προς Καρναζέικα, Καναπίτσα και Πελεή, 14 χλμ. απόσταση και προτεινόμενη ποδηλατική διαδρομή).

Ακολουθώντας σημαντικά αθλητικά γεγονότα

Following sport events



Τριάθλο: απαιτητικό σπορ με αγωνίσματα δρόμου, ποδηλάτου και κολύμβησης. Διοργάνωση που πραγματοποιείται κάθε χρόνο, Μάιο μήνα, στην πόλη του Ναυπλίου.



Μαραθώνιος Ναυπλίου



Διεξάγεται κάθε χρόνο Μάρτιο μήνα στην πόλη του Ναυπλίου με συμμετοχή πλήθος κόσμου.

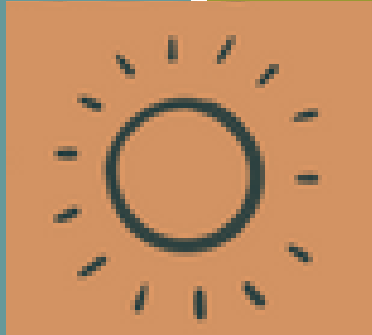


Spartathlon Race

Η παγκοσμίως γνωστή υπερμαραθώνια διαδρομή (245 χλμ.) ξεκινά από την Αθήνα και τερματίζει στην Σπάρτη. Ο αγώνας διεξάγεται κάθε χρόνο το τελευταίο Σαββατοκύριακο του Σεπτεμβρίου.

Τα κοντινότερα σημεία - σταθμοί για να τον παρακολουθήσετε είναι το Μαλαντρένι και η Λυρκεία Άργους όπως και το Αρτεμήσιο όρος.

Photo FOOD TOUR στο Ναύπλιο



Το πάθος των foodies θα βρει
ικανοποίηση.
Για εσάς τους foodies – και
του streetfood - το Ναύπλιο
είναι ιδανικός τόπος.



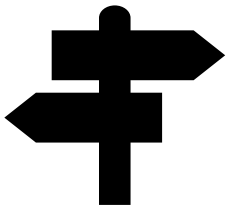
Coffee Bar
Bistro , Restaurant,
etc.



Χάρτης
Χάρτης
πόλης
πόλης



Τον χάρτη ανακτήσαμε απο τον διαδικτυακό τόπο <http://www.nafplio.gr/map1menu.html> -εμφανίζεται μόνο σε ψηφιακή μορφή.



STREET ART



Τα χειροποίητα κοσμήματα εδώ στο Ανάπλι έχουν τιμητική θέση.



Γλυπτική - ζωγραφική αίθουσα τέχνης στην οδό Σωφρώνη.



Βιβλιοπωλείο, επί της οδού Αμαλίας

Κεραμική τέχνη στο εργαστήρι της Πολυτίμης, στα στενά του παλιού Ναυπλίου (οδός Βασ. Όλγας).



Bookstore forever. Ιδανικό για βιβλιοφάγους! Στο minimal βιβλιοπωλείο του Δημήτρη ...υπάρχουν βιβλία σχεδόν και στο ταβάνι. Θα βρείτε τόσα μαργαριτάρια που θα απορρήσετε πώς χωρούν!. Ο βιβλιοπώλης θα σας συστήσει τα καλύτερα μιας και ο ίδιος είναι φιλιαναγνώστης.

Χειροποίητα παιχνίδια, στην οδό Πλαπούτα



ACTIVITIES IN THE CITY

Αφετηρία τους έχουν όλα στο λιμάνι του Ναυπλίου, δίπλα από την πλατεία Φιλελλήνων.

Τραϊνάκι κα Open Bus

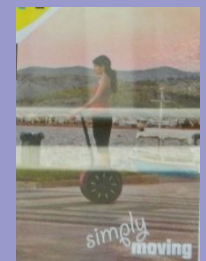


Βόλτα με άμαξα



Boat Trip στο Μπούρτζι

Biking 4X4



Segway touring

αγροτουρισμός



Βγείτε στην εξοχή. Κοντά στο Ναύπλιο υπάρχουν μονάδες παραγωγής και επεξεργασίας πρώτων υλών που παράγουν μερικά από τα καλύτερα ελληνικά προϊόντα που εκπροσωπούν την Ελλάδα στο εξωτερικό. Σας προτείνουμε να τρυγήσετε σταφύλια και να δείτε την οινοποίηση, να κάνετε επίσκεψη σε τυροκομεία για γευσιγνωσία τυριών, ή σε ελαιοτριβεία για γευσιγνωσία και αγορά ελαιολάδου, ή να μαζέψετε υλικά για το γεύμα σας στην ύπαιθρο, ξεκινώντας από ένα εργαστήριο ζυμαρικών για να δείτε πως φτιάχνονται φρέσκα ζυμαρικά.



LEISURLY TRIPS

Αγκινάρα, η δύστροπη!

Στον Αργολικό κάμπο ευδοκίμωσε από παλιά η αγκινάρα. Τραβήξτε μέχρι τα Ίρια Ναυπλίου την εποχή της συγκομιδής (από Δεκέμβριο μέχρι και τέλη Μαρτίου) για να αγοράσετε απευθείας από το κτήμα.



Olive, oil ' Ελαιόλαδο [Φθινόπωρο]

Αναζητώντας το καλό λάδι μέσα στους ελαιώνες και τα λιοτρίβια.

Ποιο λάδι και ποιες βρώσιμες ελιές ; Ποια ελαιοτριβεία " σας βγάζουν το λάδι " και πότε;

Συμμετοχή στο λιομάζωμα μπορείτε να κάνετε στα μεγάλα ελαιοπαραγωγικά χωριά τριγύρω από το Ναύπλιο (όπως στον Αμαριανό, στο Αραχναίο, στα Πυργιώτικα, τη Μιδέα) ή γύρω από το Άργος (όπως στις Μυκήνες, στο Μαλαντρένι, στη Λυρκεία). Επίσης στο Λυγουριό [πριν το Αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου].

Επίσκεψη σε Παραδοσιακό λιοτρίβι στη Μιδέα!

Και μην ξεχνάτε : κεράσια την Άνοιξη, κάστανα το Φθινόπωρο, Ροδάκινα, βερίκοκα...κι από τα μέσα καλοκαιριού σταφύλια!!

Ο μικρός τυρός [όλο το χειμώνα]

Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία πελοποννησιακών τυριών.

Βρείτε το τυράκι σας και την αυθεντική βαρελίσια φέτα ΠΟΠ - Ονομασίας Προέλευσης όπως την παρασκευάζουν στην περιοχή.

Από το κάθε μαντρί, στο τυροκομείο του Αυγουστόπουλου στα Πυργιώτικα Ναυπλίου, του Ρόζη στο Αραχναίο ή του Μ.άλλιου, στο κέντρο της πόλης του Ναυπλίου (επί της οδού Πολυζωΐδου). Εργαστήριο παραδοσιακών γλυκών θα βρείτε στην Προσύμνη.

Χειροποίητο σαπούνι Hand Made από ελαιοπαραγωγούς στη Λυρκεία.

Ο κήπος των Εσπερίδων [Χειμώνα]

Η Αργειακή γη και ο Αργολικός κάμπος πλημμυρίζει εσπεριδοειδή.

Αγοράστε φρούτα και λαχανικά από το κτήμα.

Δείτε στο <http://www.agroads.gr> τα επισκέψιμα αγροκτήματα & τις μονάδες παραγωγής.

Βρίσκοντας BIO - "Λογικά" προϊόντα σε BIO-
"Λογικά" Αγροκτήματα (Δίκτυο) – Organic
products from Organic Farms - είναι μείζονος
σημασίας επιλογή στη διατροφική μας συνήθεια.

Water Sport - Σπορ του νερού



Ψαροντούφεκο
&
κατάδυση - Scuba
diving στο Τολό



Ψάρεμα
στο
λιμενοβραχίωνα



Kite surf
στον Αργολικό κόλπο



Surfing
στο Τολό, στην
Καραθώνα

See Kayak
στον κόλπο του Ναυπλίου

στο Τολό, στην Πλάκα

Εναλλακτικές δράσεις στη φύση alternative activities in nature

Σπηλαιοεξερεύνηση

Η Σπηλαιολογική ομάδα Ναυπλίου έχει εξερευνήσει το **Σπήλαιο Ανδρίτσας** (περιοχή έξω από το χωριό Σπηλιωτάκη Άργους).

Ποδηλατική διαδρομή: Ναύπλιο- Ν. Κίος - Μύλοι-Ανδρίτσα- Ελαιοχώρι.



Από τους Μύλους (μυθολογική περιοχή Λέρνας) συνεχίζεται προς Ανδρίτσα (28χλμ.) και Ελαιοχώρι (επιπλέον 8 χλμ.). Διαδρομή σχετικά εύκολη. Μεταξύ Ανδρίτσας και Βελανιδιάς, τα λιγοστά αμπελάκια στην κορφή του κατάφυτου από ελιές χωριού, κρυμμένο από αιώνες διατηρείται το «ήσυχο» σπήλαιο (ανθρώπινα οστά έχουν ανακαλυφθεί εντός του). Περισσότερα στο Βυζαντινό Μουσείο του Άργους).



sailing, Ιστιοπλοΐα

Ιππασία



Ευκαιρία να ιππεύσετε άλογο είναι στα σύγχρονα ετήσια Διομήδεια που διοργανώνονται από Αργείους πολίτες (στις αρχές Οκτώβρη) προς τιμήν του Ολυμπιονίκη τους Διομήδη. Ιππική διαδρομή που ξεκινά από το Ιππόβοτο (κατά τον Όμηρο) Άργος ή το Άργος με τα πολλά (ταχυδρομικά) άλογα, όπως τα είδε ο Rouquerville, καταλήγει στο Κεφαλάρι.

Ιππικός Όμιλος λειτουργεί στο Άργος.

Επίσης, κατά τους χειμερινούς μήνες συνήθως, διοργανώνονται αναβάσεις στα βουνά με πεζοπορία και ιππασία από τοπικούς πεζοπορικούς συλλόγους.

Ο αναβάτης στη φωτογραφία είναι στην

Από την προκυμαία του Ναυπλίου ανοίγουν πανιά ιδιωτικά ιστιοπλοϊκά που σας κάνουν βόλτα στον Αργολικό κόλπο. Επίσης στο Ναύπλιο λειτουργεί **ιστιοπλοϊκός όμιλος** με πολύχρονη θητεία.

Μουσεία & Πινακοθήκες της πόλης

Αρχαιολογικό Μουσείο Ναυπλίου (Πλατεία Συντάγματος), ΠΛΙ, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα (οδός Σοφρώνη), Παράρτημα της Εθνικής Πινακοθήκης (οδ. Σιδηράς Μεραρχίας) Πολεμικό Μουσείο (οδός Αμαλίας), Πινακοθήκη Alpha Bank (τέρμα οδού Αμαλίας, δίπλα στη βιβλιοθήκη Παλαμίδης).



Μουσείο κομπολογιού

Επί της οδού Σταϊκοπούλου



Μουσείο Καρώνη

Εκθετήριο, πωλητήριο επί της οδού Σταϊκοπούλου



Το απόσταγμα στέμφυλων που παράγεται στην Ελλάδα ονομάζεται Τσίπουρο ή Τσικουδιά, ανάλογο ενός digestivo των γειτόνων Ιταλών, της Grappa, ενός Γαλλικού Marc, μιας Bagaceira στην Πορτογαλία, ή της Ζιβανίας της Κύπρου.

Sunset romance

Δείτε το ηλιοβασίλεμα μέσα από τα κάστρα: στο Παλαμήδι, στο Μπούρτζι, στο Βιβάρι, στην Ασίνη και κάντε σχέδια...



Wedding Planning



όπως σε ποιά Εκκλησάκια θα κανονίσετε το μυστήριο του γάμου σας! Εκτός πόλης βρίσκονται πολλά καθώς και στα γύρω χωριά του Ναυπλίου, όπως: η εκκλησία της Παναγίτσας στο Καστράκι (στην αρχαία Ασίνη), ο Άγιος Κωνσταντίνος στο τέλος του κόλπου της Καραθώνας, η Παναγίτσα (στο γύρο της Αρβανιτιάς) οι άγιοι Απόστολοι (Ψαρομαχαλάς-Ναύπλιο), οι Άγιοι Ανάργυροι στην Ακροναυπλία...κ.α.

Επίσης στα χωριά του Ναυπλίου, όπως: στον Άγιο Θωμά της Μιδέας, στον Άγιο Γεώργιο (στο λόφο του Αργολικού), στο ξωκκλήσι του Αγίου Σπυρίδωνα στο Βιβάρι ή στη βραχονησίδα Ρόμβη στο Τολό, είναι ειδυλλιακά σημεία με κάδρο τη θάλασσα.

ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ-ΠΡΟΣΚΗΝΥΜΑΤΙΚΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ- ΕΚΚΛΗΣΑΚΙΑ

ΑΓΙΑ ΜΟΝΗ ΑΡΙΑΣ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

Είναι το πλησιέστερο μοναστήρι στο Ναύπλιο (2,5 χλμ.) αφιερωμένο στη Ζωοδόχο Πηγή (11ου αιώνα).

Σηματοδοτεί επίσης αφετηρία για πεζοπορία προς τα γειτονικά χωριά Λευκάκια, Αγ. παρασκευή/Τσέλο ή πιο πέρα ακόμα προς το Τολό (διαδρομή πιο απαιτητική και θα χρειαστείτε συνοδό υπαίθρου).



Στα χωριά του δήμου Ναυπλίου υπάρχουν πολλές Βυζαντινές εκκλησίες του 14 ου αι.

ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΡΑΚΑΛΑ ΑΓ. ΑΔΡΙΑΝΟΣ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

13 χλμ. απόσταση από Ναύπλιο.

Διαδρομή : Εκκίνηση από Ναύπλιο (κατεύθυνση προς Τολό μέσω λεωφ. Ασκληπιού), στον κόμβο Αγίας Ελεούσας στρίβετε αριστερά (προς Αθήνα) και στον επόμενο κόμβο για Άγιο Αδριανό στρίβετε δεξιά.

Μέσα σε πυκνή βλάστηση και σε ήσυχο περιβάλλον ξεπροβάλλει το γυναικείο Μοναστήρι του Καρακαλά. που φιλοξενεί λίγες μόνο μοναχές. σήμερα.



Βυζαντινή εκκλησία στην Αγία Τριάδα Ναυπλίου



Μονή Αγίου Θεοδοσίου στο Παναρίτη Αργολίδας
Αριστερά Μεταμόρφωση του Σωτήρα, στην Αγία Παρασκευή /Τσέλο του δήμου Ναυπλίου.

Ελληνική Γαστρονομία

Μεσογειακή διατροφή Mediterranean Diet

Προσεγγίζοντας την τοπική παραδοσιακή κουζίνα αναζητήστε εδώ που ήρθατε πιάτα της Ελληνικής Μεσογειακής Κουζίνας (Traditional plates - Greek Kouzina). Η κουζίνα είναι συνήθως αποτέλεσμα της πρόσμιξης των λαών, αποτέλεσμα επιρροών, καθώς με την προσθήκη των υλικών και του ανθρώπινου στοιχείου του κάθε τόπου προκύπτουν οι συνταγές που άπτονται των γαστριμαργικών συνηθειών του ντόπιου πληθυσμού. Το χαρακτήρα της Πελοποννησιακής κουζίνας γενικά, μπορείτε να τον μαντέψετε (πριν τη δοκιμάσετε στο τραπέζι) ...από το απολιθωμένο ψάρι, όπως αυτό προστατεύεται στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στο Λυγουριό Ασκληπείου, από την κούπα των Μυκηνών και της Πύλου Μεσσηνίας (στο παλάτι του Νέστωρα) που μέσα τους αποκαλύφθηκαν απομεινάρια κρασιού, από τους γιγάρτες (κουκούτσια σταφυλιών) που βρέθηκαν σε στρώμα Υστεροελλαδικής ΙΙΒ εποχής στο Νεολιθικό οικισμό Τσουκίζα, από με τη σαλτσιέρα - Κύκνος του ΠΕΙΙ χρόνων, τον κάνθαρο του 1700π.Χ., τον ψευδόστομο αμφορίσκο του 1250π.Χ. και τον λήκυθο του 950π.Χ., (ευρήματα της αρχαίας Πελλάνας Λακωνίας), επίσης με την κατσαρόλα (cooking pot) που βρέθηκε στη Μιδέα Αργολίδας (μεταξύ του 1340 και 1185π.Χ.) -->

που αποκαλύπτει οργανικά κατάλοιπα από κρέας μαγειρεμένο με ελαιόλαδο, όπως επίσης και με τα ευρήματα στο σπήλαιο Φράγγχι της Κοιλιάδας Αργολίδας με τους κοχλιούς και το κλαδί αγριελιάς κολλημένο σε βράχο.....[απόσπασμα από το βιβλίο **Γαστρονομική περιήγηση στην Πελοπόννησο**. Orange guidebooks].



Μπογιάνα, τοπικό πιάτο

Cullinary Lessons

Κάθε χρόνο την Άνοιξη, στα Ίρια Ναυπλίου, διοργανώνεται το Φεστιβάλ αγκινάρα με μαθήματα μαγειρικής και διαγωνισμό για το καλύτερο πιάτο της συμμετοχής. Η προσφορά εδεσμάτων από τους κατοίκους του παραλιακού χωριού και της Τουριστικής Σχολής Αργολίδας είναι ιδιαίτερα πλούσια.



στη φωτογραφία από παλιότερο διαγωνισμό στα Ίρια

Παραδοσιακά πιάτα -Traditional plates

Το Πελοποννησιακό τραπέζι περιλαμβάνει:
 σαλάτα χωριάτικη (ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ρίγανη, ελιές),
 τυρί (κεφαλοτύρι ή γραβιέρα)
 σαγανάκι (τηγανισμένο με αλεύρι)
 μπακαλιάρος τηγανιτός & με σκορδαλιά
 χορτόπιτα ή σπανακόπιτα
 αγκινάρες αλά πολιτά
 φασολάδα
 κοτόπουλο κοκκινιστό (πρωτογιάχνι) ή κρασάτος κόκορας με χυλοπίτες
 χοιρινό κρασάτο
 χοιρινό λεμονάτο φούρνου
 αρνί στο φούρνο με πατάτες
 σαρδέλα ψητή στα κάρβουνα
 γόπα ή φαγκρί τηγανητά με σαβόρι
 γαύρος τηγανιτός
 χταπόδι στα κάρβουνα
 τηγανητά κολοκυθάκια και μελιτζάνες
 κεφτέδες στο τηγάνι με σάλτσα ντομάτας
 συνοδεύστε τα με Σαββατιανό, Μοσχοφίλερο ή και μια ΝΕΜΕΑ.



Μην ξεχνάτε ότι σε αυτή την πόλη αρέσουν απίστευτα τα παγωτά.

Τοπική - Παραδοσιακή Κουζίνα Vs New Kouzin;

Στο Ναύπλιο θα συναντήσετε την παραδοσιακή με την μοντέρνα κουζίνα στο ίδιο τραπέζι.



Γαρίδες σαγανάκι σε κέλυφος Πίνας



Το must έδεσμα των λαϊκών πανηγυριών και όχι μόνο



Δραστηριότητες Υπαίθρου, Rural activities

Συγκομίζοντας φρούτα με βάση την εποχή



Αύγουστος, Σεπτέμβριος : μήνες συγκομιδής για τα φρούτα:
Σύκα, σταφύλια, ροδάκινα,
Η ώρα του τρύγου έφτασε εμπρός βήμα ταχύ Τρύγος και οινοποίηση (από Αύγουστο μέχρι τέλη Σεπτέμβρη).
Αρχές Οκτώβρη παρακολουθούμε τον τρύγο στους αμπελώνες της Μαντινείας Αρκαδίας.



Cheese Spirit

Το τυρί στην χώρα αυτή έχει πάρει τα αρώματα των βοτάνων, των αγριολούλουδων, της αύρας της θάλασσας. Και το λευκό από το Απολλώνιο φως το πήρε η ΦΕΤΑ.



Cottage House activities

Φτιάχνουμε μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού σε σπίτια.
Κόβουμε ξύλα για το τζάκι
Dinner at Home (ετοιμάζουμε γεύμα σε σπίτι).
Φυτεύουμε .
Αποξηραίνουμε φρούτα.
Φτιάχνουμε αιθέρια έλαια από βότανα και εσπεριδοειδή.
Μαζεύουμε αυγά από τη φωλιά & φτιάχνουμε καγιανά.
Φτιάχνουμε χειροποίητο σαπούνι.
Φτιάχνουμε πίτες και φαγητά φούρνου.
Φυτεύουμε & ανταλλάσσουμε σπόρους.



Workshop

Φτιάξτε από μούστο, πετιμέζι, μουσταλευριά και μουστοκούλουρα

Συμμετέχετε στη Χωρική οινοποίηση και φτιάξτε κρασί όπως το φτιάχνουν οι αμπελουργοί κατά παράδοση (Σεπτέμβριο, Οκτώβριο).

Ψήστε σε φούρνο με ξύλα.

Βοσκήστε γίδια και πρόβατα και φτιάξτε μαζί με τον τσοπάνη τυρί (Χειμερινούς μήνες μέχρι τέλος Ανοίξεως). Μπορείτε να παρακολουθήσετε την τυροκόμιση και σε τυροκομείο της περιοχής.

Μάθε για τα χόρτα από κάποιον ντόπιο και ύστερα βγές μαζί του να τα μαζέψεις για να φτιάξεις πίτα σε φούρνο με ξύλα. Συμμετέχετε στην συγκομιδή πορτοκαλιού. Παρακολουθήστε την απόσταξη τσίπουρου (με διήμερη άδεια) στην αυλή αμπελουργού (κατά τον Οκτώβριο μήνα) ή επισκεφτείτε κάποιο αποστακτήριο..



Βράσιμο κάστανων στη γιορτή Κάστανου



Be a shepherd for a day

«Επί τω πιεστηρίω»

Τα σταφύλια οδηγούνται στο εκγραγιστήριο όπου θα διαχωριστούν οι ρώγες από τα κοτσάνια.

Στις λευκές ποικιλίες οι ρώγες θα ριχτούν στο πιεστήριο απ' όπου θα βγει ο μούστος και θα αφηθεί για λίγες ημέρες (ανάλογα τον οινολόγο) για ζύμωση μέχρι να μεταγγιστεί σε δεξαμενές.

Ενώ στις ερυθρές ποικιλίες οι ρώγες αφήνονται στο μούστο για κάποιο χρονικό διάστημα.

Την εποχή του τρύγου (φωτο) κ στο πιεστήριο για να γίνει η πίεση της σταφυλομάζας, οινοποιείο στη Νεμέα Κορινθίας).



Με το ποδήλατο στους επαρχιακούς δρόμους

Ποδηλατώντας στους επαρχιακούς δρόμους
[Biking through the backroads in province]

Ο αργολικός κάμπος δεν έχει ιδιαίτερα έντονες υψομετρικές διαφορές. Εφόσον αποφασίσετε να πάρετε το ποδήλατό σας (ή να νοικιάσετε) έχετε τη δυνατότητα να ακολουθήσετε βατές – εύκολες διαδρομές μέσα στα χωριά. Για τους φίλους ποδηλατιστές δεν έχουμε να προτείνουμε ιδιαίτερα πράγματα διότι τα ξέρουν καλύτερα από εμάς αφού πλέον σήμερα υπάρχει χαρτογραφημένο ένα μεγάλο κομμάτι ποδηλατικών διαδρομών διαθέσιμο στο διαδίκτυο.

Προτείνουμε όποια διαδρομή κι αν ακολουθήσει ο επισκέπτης να βιώσει, συγχρόνως με την προσωπική εμπειρία της ποδηλασίας και τον τόπο ως ιστορία και παράδοση.

Χαμηλής δυσκολίας, κυκλική διαδρομή: Αργολικός κόλπος/Λέρνα

Απόσταση : 11 χλμ.

Περιγραφή: παράκτια διαδρομή που την ξεκινάτε από το λιμάνι του Ναυπλίου, βγαίνοντας περιμετρικά του βραχίονα με κατεύθυνση προς Μύλους. Στο 7ο χλμ. βρίσκεται η Νέα Κίος και μετά από λίγα χιλιόμετρα ένα ακόμα ψαροχώρι, οι Μύλοι. Το λιμανάκι του αλλά και η βόλτα στο άλσος με τα πλατάνια και την αβαθή λίμνη Αλκυωνία όπως την αναφέρει ο Πausανίας, αποτελεί μυθική βόλτα, μιας και αυτό το γεωλογικής σημασίας σημείο ήταν που δυσκόλεψε τον Ηρακλή στον άθλο του με τη Λερναία Ύδρα. Φτάστε μέχρι τη λίμνη και στην επιστροφή σας δοκιμάστε το σουβλάκι των Μύλων, δεδομένου ότι εδώ και χρόνια αναγνωρίζεται ως ...γαστρονομικός προορισμός της περιοχής. Έχουν πολύχρονη πείρα οι άνθρωποι σε αυτό το χωριό και θα το ευχαριστηθείτε. Ήσυχο μέρος, με το υδάτινο στοιχείο να δεσπόζει, διαθέτει εκτός των άλλων και μια μικρή αλλά πλήρη αγορά.

Μεσαίας δυσκολίας διαδρομή: Ναύπλιο - Αγία Μονή Άριας Ναυπλίου/ 3χλμ.

Διαδρομή: Ναύπλιο- Πυργιώτικα Ναυπλίας

Απόσταση : 7,5 χλμ. μέσω Λεωφ. Ασκληπιού

Περιγραφή: Με αφετηρία το Ναύπλιο, στον κόμβο της Αγίας Ελεούσας στρίβουμε αριστερά (προς Λυγουριό και Επίδαυρο) και συναντάμε στα αριστερά τα Πυργιώτικα. Εσείς μπορείτε να προεκτείνετε την διαδρομή και να βγείτε από έναν χωματόδρομο στα Λευκάκια (με κάποιον συνοδό υπαίθρου).

Διαδρομή : Ναύπλιο – Αγ. Αδριανός

Απόσταση 6,5 χλμ. μέσω της οδού Αγίου Αδριανού

Ναύπλιο από τον επαρχιακό δρόμο.

Αφετηρία: Από το λιμάνι του Ναυπλίου κατευθυνόμαστε προς τον κόμβο της "Ενδεκάτης" και επιλέγουμε κατεύθυνση προς Τολό και Επίδαυρο. Επί της οδού Ασκληπιού, σε λίγα μέτρα στρίβουμε αριστερά και ακολουθούμε την οδό Αγίου Αδριανού και μετά από χλμ. φτάνετε στο χωριό.



Ποδηλατώντας στους δρόμους κρασιού του οινόκαμπου της Νεμέας



Διαδρομή NEMEAS

Ακολουθώντας τον "Αγιωργίτικο δρόμο" στον οινόκαμπο της Νεμέας. Ξεκινάτε από το Οινοποιείο του Μπαραφάκα στο κέντρο της Νεμέας και περνώντας μέσα από την πόλη, πάνω στους δρόμους κρασιού όπου βρίσκονται τα οινοποιεία Βασιλείου, Κουτσοδήμου, Ζαχαριά και της Ένωσης, βγαίνετε στα αμπέλια, για να καταλήξετε στο οινοποιείο Γκόφα που στέκεται πάνω ακριβώς στις όχθες του ποταμού Ασωπού. Εκεί θα δοκιμάσετε το ομώνυμο κρασί ΜΥΘΙΚΟΣ ΠΟΤΑΜΟΣ.

Απαιτητικές διαδρομές

Διαδρομές με αφετηρία το Ναύπλιο (σχετικά δύσκολες) Προς **Ανατολική Αργολίδα** : Με αφετηρία το Ναύπλιο επιλέγετε κατεύθυνση προς Λυγουριό και Επίδαυρο. Στο 10ο χλμ. στρίβετε προς Αγιο Αντώνιο, Κάντια, Ίτρια.

Από Κάντια προχωράτε προς Μονή Αυγού , Καρναζέικα). πορεία : Κάντια - Σταυροπόδι/ δασος Καναπίτσα 18,5 χλμ. μέσω της επαρχιακής οδού Ναυπλίου Τραχειάς, μια κάπως δύσκολη ποδηλατική διαδρομή που περνά μέσα από δάσος και από ένα ιδιαίτερης βλάστησης τοπίο για να βρεθείτε στην Τραχειά).

Από Ναύπλιο στο **Τολό** (μέσω αρχαίας Ασίνης) 11χλμ.

κοινόχρηστα ποδήλατα θα βρείτε στην πλατεία Τριών Ναυάρχων στο Δημαρχείο και στον κόμβο επί της οδού Άργους & Χαριλάου Τρικούπη στο ύψος των φαναριών.

Κινηθείτε στο Ναύπλιο με το ποδήλατο

Ποδήλατο με ασφάλεια στην πόλη

Μάθετε κάποιες πληροφορίες χρήσιμες πριν αποφασίσετε να κινηθείτε με το ποδήλατο στην πόλη του Ναυπλίου. Ρωτήστε για κράνη, πρώτες βοήθειες, για σκασμένα λάστιχα, κλπ..



OUTDOOR MAGAZINE

FOR
GREEK COUNTRYSIDE
&
OUTDOOR LEARNING



www.agroads.gr
agroadsguide@gmail.com



Agroads.gr

WINE TOURISM
AGROTOURISM