



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ & ΤΗ ΦΥΣΗ 2026



1. Μάθημα μαγειρικής με τον Chef του MANNA.....	3
2. Πεζοπορία στο Φαράγγι του Λούσιου Ποταμο, επίσκεψη στα Μοναστήρια και κολύμπι στις βάρθρες.....	5
3. Πεζοπορία & Τοξοβολία	5
4. Ορεινή Ποδηλασία.....	6
5. Πεζοπορία & Κυνήγι τρούφας.....	6
7. Ανταγωνιστικά παιχνίδια στο δάσος.....	7
8. Διαγωνισμός μαγειρικής – Εταιρικό Πρόγραμμα	7
9. Αρκαδιανή- Φάρμα Αγροτουρισμού (χωριό Ψάρι)	10
10. Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου	11
11. Rafting , mini river trekking, στον ποταμό Λούσιο.	11
12. Βόλτα με άλογα	12
13. Ενημέρωση προς πελάτες	12



1. Μάθημα Μαγειρικής με τον Chef του MANNA:

Το μάθημα μαγειρικής στο MANNA αποτελεί μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία που πραγματοποιείται αποκλειστικά στον χώρο του εστιατορίου, σε ώρα που παραμένει κλειστό για το κοινό, ώστε να μπορείτε να απολαύσετε μια αυθεντική, ιδιωτική και πλήρως καθοδηγούμενη συνεδρία μαγειρικής με τον Chef του MANNA.

Το Cooking Class μπορεί να διεξαχθεί αποκλειστικά στις ώρες 18:00- 19:00.

Το μάθημα έχει σχεδιαστεί ως μια δια-δραστική, ομαδική εμπειρία που αναδεικνύει τις γεύσεις και τα προϊόντα της Αρκαδίας, με κεντρικό πιάτο το signature κριθαρότο του MANNA.

Κατά τη διάρκεια της εμπειρίας, οι συμμετέχοντες θα απολαύσουν:

- Παρουσίαση του signature κριθαρότου από τον Chef, με αναλυτική αναφορά στις τεχνικές και την έμπνευση πίσω από το πιάτο.
- Παρουσίαση των άγριων μανιταριών της περιοχής, των ποικιλιών που χρησιμοποιούνται και των τρόπων προετοιμασίας τους.
- Ομαδική προετοιμασία και κοπή όλων των υλικών, με τον κάθε συμμετέχοντα να διαθέτει το δικό του ξύλο κοπής και τα δικά του φρέσκα υλικά.
- Μαγείρεμα του κριθαρότου σε μία κοινή εστία, σε συνεργατική διαδικασία υπό την καθοδήγηση του Chef.

Σημείωση: Για λόγους οργάνωσης και χώρου, δεν διατίθεται ατομική εστία μαγειρέματος σε κάθε καλεσμένο· ωστόσο, όλοι συμμετέχουν ενεργά σε κάθε στάδιο της διαδικασίας.

Κόστος: 55€ /άτομο

Διάρκεια Δραστηριότητας: 60'

Ελάχιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 6 άτομα. Μέγιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 12 άτομα

1. Πεζοπορία

Πεζοπορούμε σε όλα τα τμήματα του πιστοποιημένου μονοπατιού **Μαίναλον Trail**, το οποίο αποτελεί το 1^ο σηματοδοτημένο και πιστοποιημένο πεζοπορικό μονοπάτι της Ελλάδας, με συνολικό μήκος 75 χλμ., στο ευρωπαϊκό μονοπάτι E4. Μία μοναδική αναζωογονητική εμπειρία ήπιας άθλησης, και ένας μοναδικός τρόπος για να γνωρίσει κανείς την καρδιά του Μαίναλου, την παρθένα φύση με το δάσος ελάτης, και τα μοναδικά γραφικά και παραδοσιακά χωριά της Αρκαδίας.

Προτείνουμε τα εξής τμήματα του **Μαίναλον Trail** παράπλευρα στον τοπικό ποταμό Μυλάοντα:

1. **Παλαιοχώρι Ελάτης- Πυργάκι:** διάρκεια 1,5ώρα- 4,5 χλμ.
Βαθμός Δυσκολίας: εύκολο
Κόστος: 50€ / άτομο
2. **Ελάτη- Βυτίνα:** διάρκεια 3.5ώρες- 9 χλμ.
Βαθμός Δυσκολίας: εύκολο προς μέτριο
Κόστος: 70€ / άτομο
3. **Τρέξιμο (trail running) σε μυστικά μονοπάτια του δάσους "στα χνάρια του Πάνα"** με πιστοποιημένο οδηγό, έμπειρο δρομέα βουνού. Η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί σε χρονική διάρκεια και δυσκολία, ανάλογα με το επίπεδο των συμμετεχόντων.



Κόστος: 1-2 ώρες διάρκεια: 130€ το ένα άτομο, 190€ για δύο άτομα και από 3 συμμετέχοντες και άνω 80€ το άτομο.

Από 2-4+ ώρες διάρκεια (πολύ έμπειρους δρομείς): 180€ το ένα άτομο, δύο άτομα 250€ και από 3 άτομα και πάνω 100€ το άτομο.

4. **"Dynamic hiking"** σε κυκλικές διαδρομές στο δάσος. Απευθύνεται σε έμπειρους πεζοπόρους, που θέλουν να ανακαλύψουν τα χνάρια του "Πάνα" στο παρθένο δάσος σε μυστικές απαιτητικές διαδρομές. Περιλαμβάνονται: Πιστοποιημένος έμπειρος συνοδός βουνού, σνακ με παραδοσιακά τοπικά προϊόντα, μπατόν πεζοπορίας.
Διάρκεια δραστηριότητας ανάλογα το επίπεδο από 3 έως 7 ώρες.
Κόστος: 160€ το ένα άτομο, δύο άτομα 230€ και από 3 άτομα και πάνω 90€ το άτομο.

Τα παραπάνω μονοπάτια βρίσκονται στο δυτικό Μαίναλο μέσα στο ελατοδάσος, στο χωριό Ελάτη και κατά το περπάτημα γίνεται ξενάγηση του τόπου και της χλωρίδας καθώς και μίνι σεμινάρια επιβίωσης βουνού.

- Μονοπάτια πλούσια σε βότανα και μανιτάρια (ανάλογα την εποχή)
- Στις πεζοπορίες, ανά 10 άτομα περιλαμβάνεται 1 συνοδός.
- Κατάλληλο για ηλικίες 7 ετών και άνω
- Συστήνονται ορειβατικά υποδήματα

5. **MANNA – Βαλτεσινίκο:** διάρκεια 1,5ώρα- 5 χλμ.

Κόστος: 50€ / άτομο

- Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων: 4 άτομα
- Δυνατότητα ιδιωτικής πεζοπορίας κατόπιν διαθεσιμότητας. Κόστος σύμφωνα με τη διαδρομή.
- Επιστροφή στο MANNA (συμπεριλαμβάνεται στην τιμή)

Σηματοδοτημένα Μονοπάτια Μαίναλον Trail:

1. Στεμνίτσα – Δημητσάνα. Διάρκεια: 5 ώρες. Απόσταση 12,5χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 4/5
2. Δημητσάνα – Ζυγοβίσι. Διάρκεια: 2 ώρες. Απόσταση 4,2χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 2/5
3. Ζυγοβίσι – Ελάτη. Διάρκεια: 5 ώρες. Απόσταση 14,9χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 4/5
4. Ελάτη – Βυτίνα. Διάρκεια: 2,5 ώρες. Απόσταση 8,5χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 2/5
5. Βυτίνα – Νυμφασία. Διάρκεια: 2 ώρες. Απόσταση 5,6χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 2/5
6. Νυμφασία – Μαγούλιανα. Διάρκεια: 3,5 ώρες. Απόσταση 8,9χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 4/5
7. Μαγούλιανα–Βαλτεσινίκο. Διάρκεια: 2,5 ώρες. Απόσταση 6,6χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 2/5
8. Βαλτεσινίκο – Λαγκάδια. Διάρκεια: 5 ώρες. Απόσταση 13,9χλμ. Βαθμός Δυσκολίας: 2/5

Κόστος: 70€/άτομο/ανά διαδρομή εκτός της διαδρομής 3: Κόστος 90€/άτομο/διαδρομή.



2. Πεζοπορία στο Φαράγγι του Λούσιου ποταμού, επίσκεψη στις Μονές Προδρόμου και Φιλοσόφου και δροσιστικό κολύμπι στις βάθρες του Λούσιου (Καλοκαιρινούς μήνες)

Ίσως η πιο εντυπωσιακή διαδρομή της περιοχής! Συνδυάζοντας την ιστορία και τον πολιτισμό της περιοχής με μια μαγική πεζοπορική διαδρομή με πολλές εναλλαγές που δεν θα απογοητεύσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς πεζοπόρους! Ξεκινώντας από το μουσείο Υδροκίνησης με θέα όλο το φαράγγι περπατάμε σε λιθόστρωτο μονοπάτι ανάμεσα σε παλιούς νερόμυλους! Παίρνουμε μια μικρή γεύση από τον ποταμό Λούσιο αφού τον διασχίζουμε για πρώτη φορά και ανηφορίζουμε για την Μονή Φιλοσόφου και την θεματική της βιβλιοθήκη και έκθεση παραδοσιακών φορεσιών. Εκεί μπαίνουμε βαθιά στο φαράγγι και το άκουσμα του νερού μας συντροφεύει έως ότου φτάσουμε στην εντυπωσιακή Μονή Προδρόμου που κρέμεται μέσα στα βράχια από τον 12ο αιώνα. Το καθιερωμένο κέρασμα από τους μοναχούς επιβάλετε ώστε να πάρουμε δυνάμεις και να κατηφορίσουμε προς τον τερματισμό. Τερματικός σταθμός η Αρχαία Γόρτυνα με το επιβλητικό της γεφύρι. Εκεί ο ποταμός ηρεμεί και γίνεται φιλικός και μας επιτρέπει να απολαύσουμε τα κρύα του νερά για ένα δροσιστικό μπάνιο αποθεραπείας έπειτα από 4 ώρες πεζοπορία!

- **Μεγάλη διαδρομή** Μήκος: 9 χλμ. Διάρκεια: 4.5 ώρες Επίπεδο δυσκολίας: μέτριο. Φυσική κατάσταση: πολύ καλή. Τιμή: 70€/άτομο, Συμμετέχοντες: 2+
- **Μικρή διαδρομή** Μήκος: 5.5 χιλιόμετρα Διάρκεια: 2 ώρες Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο. Φυσική κατάσταση: καλή. Τιμή: 60€/άτομο Συμμετέχοντες: 2+

3. Πεζοπορία & Τοξοβολία

Η τοξοβολία είναι ένα ολυμπιακό άθλημα και παλιότερα χρησιμοποιούταν στην αναζήτηση τροφής. Ακολουθούμε το κυκλικό μονοπάτι 4 χιλιομέτρων **Ελάτη- Πυργάκι**, που βρίσκεται παράπλευρα στον τοπικό ποταμό όπου έχει στηθεί ένας ειδικά διαμορφωμένος χώρος που πραγματοποιείται η τοξοβολία. Χρησιμοποιούμε ξύλινα τόξα και ο στόχος τοποθετείται από 10 έως 18 μέτρα.

Διάρκεια: 3 ώρες

Κόστος: 80€/άτομο

Απόσταση από το MANNA περίπου 20' οδήγηση

4. Ορεινή Ποδηλασία

Μία μοναδική εμπειρία αναζωογόνησης, και εξερεύνησης του παρθένο δάσους ελάτης και της παρθένας φύσης του Μαίναλου, με ποδήλατο, με την βοήθεια του πιστοποιημένου οδηγού μας. Η ορεινή ποδηλασία μπορεί να γίνει είτε με συμβατικό ποδήλατο Mountain Bike είτε με ηλεκτρικό.

Κόστος ενοικίασης ποδηλάτου με οδηγό:

1 άτομο:

100€/άτομο για συμβατικό ποδήλατο

130€/άτομο για ηλεκτρικό ποδήλατο

2 άτομα και άνω:

50€ / άτομο για συμβατικό ποδήλατο

65€ / άτομο για ηλεκτρικό ποδήλατο

Κόστος ενοικίασης ποδηλάτου χωρίς οδηγό:



1 άτομο ή περισσότερα:

40€/άτομο για συμβατικό ποδήλατο

50€/άτομο για ηλεκτρικό ποδήλατο

Μπορείτε να ακολουθήσετε τους οδηγούς στις ποδηλατικές διαδρομές με δικό σας ποδήλατο:

- 1 άτομο 80€
- Γκρουπ 2 έως 3 ατόμων: 45€/ άτομο
- Γκρουπ μεγαλύτερα των 4 ατόμων: 35€/ άτομο

Δυνατότητα ενοικίασης ποδηλάτου για ημερήσια χρήση.

- Απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στις ποδηλατικές διαδρομές άτομα ηλικίας άνω των 13 ετών
- Οι ποδηλατικές διαδρομές θα επιλέγονται ανάλογα με την φυσική κατάσταση και την εμπειρία των ενδιαφερομένων
- Δυνατότητα παραλαβής & επιστροφής με τοπικό ταξί, κατόπιν διαθεσιμότητας και έξτρα κόστος.
- Περιλαμβάνει σακίδιο πλάτης, σνακ, νερό, προστατευτικό κράνος & γάντια.
- Κατά τη κράτηση χρειάζονται ύψος & βάρος του αναβάτη για τη σωστή ρύθμιση του ποδηλάτου

5. Πεζοπορία & Κυνήγι Μαύρης Τρούφας (Οκτώβριο – Απρίλιο)

Μια μοναδική αναζωογονητική πεζοπορία μέσα στο παρθένο ελατόδασος, όπου αναζητούμε τις πολύτιμες μαύρες φθινοπωρινές και χειμερινές τρούφες, με τη βοήθεια ενός ειδικά εκπαιδευμένου σκύλου Lagotto Romagnolo και του πιστοποιημένου οδηγού μας. Στο ελατό δάσος της Αρκαδίας, σε ένα ασφαλές κυκλικό μονοπάτι 4 χιλιομέτρων, η «Μπιάνκα» η σκυλίτσα, θα μας διδάξει τα μυστικά της τρούφας.

Η διαδρομή είναι μέρος του μονοπατιού του Menalon Trail και πραγματοποιείται σε κάποια τμήματα, παράλληλα με τον τοπικό ποταμό Μυλάοντα.

Μετά την πεζοπορία, μας περιμένει μια μοναδική γευσιγνωσία φρέσκιας τρούφας.

Κόστος: 110€/άτομο

Διάρκεια: 3-4 ώρες

7. Ανταγωνιστικά Παιχνίδια στο Δάσος

Ένα ιδανικό παιχνίδι που ενισχύει την ομαδικότητα, τη συνεργασία, την δράση και την διασκέδαση.

- Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ή περισσότερες ομάδες.
- Κάθε ομάδα θα έχει έναν επικεφαλής από τους διοργανωτές για την ομαλή διεξαγωγή των αγωνισμάτων και για την καθοδήγηση στα παιχνίδια.
- Τα παιχνίδια είναι ατομικά και ο κάθε παίκτης θα πρέπει να φέρει πόντο στην ομάδα του αφού ολοκληρώσει πρώτος τα αγωνίσματα (ταχύτητας, τεχνικής και ευστοχίας)
- Τα παιχνίδια υλοποιούνται στο δασάκι της Βυτίνας, είναι ασφαλή και για την υλοποίησή τους χρησιμοποιούνται ξύλα, σχοινιά, ιμάντες, μπάλες, ελαστικά και άλλα.



- Οι παίκτες από τις δύο ομάδες ξεκινούν ταυτόχρονα και θα πρέπει να αγωνιστούν σε κάποια παιχνίδια.
- Νικητής είναι αυτός που θα ολοκληρώσει πρώτος τα αγωνίσματα
- Χρόνος αγωνίσματος ανά άτομο περίπου 10 λεπτά.

Διάρκεια: 3-4 ώρες

Κόστος: 70€/άτομο

Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων: 10 άτομα

8. Διαγωνισμός μαγειρικής – ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Θεματικό πιάτο ‘Κριθαρότο Άγριων Μανιταριών’
- Χωρίζουμε τα άτομα σε δύο υποομάδες και η κάθε ομάδα ορίζει έναν κριτή που θα δοκιμάσει τα πιάτα του διαγωνισμού.
- Οι ομάδες έχουν 5 λεπτά χρόνο να σκεφτούν την συνταγή που θα εκτελέσουν για το πιάτο που πρέπει να δημιουργήσουν.
- Έχουμε στήσει δύο πάγκους μαγειρικής με τα ίδια υλικά τα οποία αναγράφουμε
- Ο συνολικός χρόνος για να εκτελέσουν την συνταγή είναι 45 λεπτά και κάθε 2 λεπτά θα αλλάζει ο παίκτης. Ο παίκτης που μαγειρεύει θα μπορεί να καθοδηγείται από τον προηγούμενο.
- Στο τέλος, με άριστα το 10 οι κριτές θα βαθμολογήσουν τα πιάτα του διαγωνισμού. Τελικός κριτής είναι επίσης ο υπεύθυνος του προγράμματος.
- Τα πιάτα θα είναι αντίστοιχα με τον αριθμό των ατόμων της κάθε ομάδας.

Διάρκεια: 1-1,5 ώρα

Κόστος: 70€/άτομο

Ελάχιστος αριθμός συμμετεχόντων: 10 άτομα

9. Αρκαδιανή (στο χωριό Ψάρι)

Σκαρφαλωμένη στα βουνά της Γορτυνίας, στο τρίγωνο Βυτίνα-Στεμνίτσα-Καρύταινα και στο πιο όμορφο σημείο του χωριού Ψάρι, με θέα τον ανοιχτό ορίζοντα, το Λύκαιο Όρος και τη γραφική Καρύταινα, δημιουργήθηκε πριν από μερικά χρόνια ο Πολυχώρος «Αρκαδιανή». Ένα από τα μοναδικά πολύ- λειτουργικά Αγροκτήματα της Ελλάδας. Οι άνθρωποι που οραματίστηκαν τη δημιουργία της Αρκαδιανής, θέλησαν να αναβιώσουμε τις αξίες του Αρκαδικού τρόπου ζωής με τοπικά προϊόντα και τοπικές παραδοσιακές συνταγές, ενταγμένα όλα σε ένα όραμα συνύπαρξης παράδοσης, πολιτισμού και παραδοσιακής διατροφής με σεβασμό στο περιβάλλον και οικολογική συνείδηση. Μια βιοτεχνία που παράγει παραδοσιακά προϊόντα, ένα εστιατόριο που σερβίρει απλή μαγειρική για κάθε εποχή με αγνά υλικά από τον ιδιωτικό λαχανόκηπο, οι ξυλόφουρνοι, το Μουσείο Μαγειρικής με συλλογές παλιών βιβλίων-συνταγών και εργαλείων κουζίνας, το Παλαιοβιβλιοπωλείο, το Θεατράκι μας καθώς επίσης και το Μουσείο του Δημοτικού Σχολείου συνέργεια με το Μουσείο Μπενάκη, συνθέτουν τον πολυχώρο της Αρκαδιανής.



Εμπειρία μέρος Α'

Μέρος 1^ο: Περιήγηση στα χωράφια και συλλογή λαχανικών.

Μέρος 2^ο: Επίσκεψη στο παραδοσιακό εργαστήριο της Αρκαδικανής

Μέρος 3^ο: Παραγωγή ψωμιού σε ξυλόφουρνο

Μέρος 4^ο: Παραδοσιακό Γεύμα

Μέρος 5^ο: Αγορές στο κατάστημα παραδοσιακών προϊόντων (προαιρετικό)

Μέρος 6^ο: Βόλτα στο χωριό.

Διάρκεια 2-2,5 ώρες

Κόστος: 2 έως 4 άτομα 125€/ άτομο

5 έως και 15 άτομα: 80€/άτομο

16 έως και 25 άτομα 50€/άτομο

Εμπειρία μέρος Β'

Ανάλογα με τη διαθεσιμότητα και την εποχή, μπορείτε να συμμετέχετε σε επιπλέον εμπειρίες.

Διαθέσιμη εμπειρία από 1^η Απριλίου έως και 31^η Οκτωβρίου

Επίσκεψη σε άλλη αγροτουριστική φάρμα με ελάφια με γευσιγνωσία ντόπιου λικέρ, βοτανοθεραπεία, συλλογή βοτάνων, βάμματα με διακεκριμένη βοτανολόγο.

Δεύτερη επιλογή

Επίσκεψη στην αγροτουριστική φάρμα με ελάφια με γευσιγνωσία ντόπιου λικέρ και ζωντανά απόσταξη βοτάνων και συμμετοχή σε παρασκευή αιθέριων ελαίων. Και για τις δυο επιλογές περιλαμβάνονται:

- Ένα αιθέριο έλαιο 100% βρώσιμο, δώρο για κάθε επισκέπτη.
- Μάθημα μαγειρικής. Ανάβουμε τη φωτιά στον ξυλόφουρνο μας. Περιηγούμαστε στο αγρόκτημα για να μαζέψουμε λαχανικά για το γεύμα μας και να μάθουμε πώς μεγαλώνει η τροφή μας. Γνωρίστε τα δέντρα και τα λαχανικά και τα ελάφια μας. Μέχρι να επιστρέψουμε στην κουζίνα, ο φούρνος είναι ήδη ζεστός και έτοιμος να ψήσει. Ετοιμάζουμε τα λαχανικά για το μπριάμ (ψητά ανάμεικτα λαχανικά) και το τοποθετούμε στο φούρνο. Μέχρι να μαγειρευτεί το κυρίως πιάτο, έχουμε ήδη ετοιμάσει την ελληνική σαλάτα και το Τζατζίκι χρησιμοποιώντας τα πιο φρέσκα λαχανικά, και παραδοσιακό πρόβειο γιαούρτι από μικρά τοπικά τυροκομεία. Τέλος, καθόμαστε μαζί στην υπαίθρια κουζίνα μας και απολαμβάνουμε αυτό που έχουμε ετοιμάσει.

Διάρκεια: 2- 2,5 ώρες



Κόστος: 2 έως 4 άτομα: 220€/ άτομο
5 έως 15 άτομα: 120€/άτομο

Εμπειρία μέρος Γ'

Διαθέσιμη εμπειρία Από 1^η Απριλίου έως και 30^η Νοεμβρίου

Μπορείτε να επιλέξετε μία από τις παρακάτω εμπειρίες ή συνδυασμό αυτών:

6. Επίσκεψη σε πρότυπη φάρμα προβάτων και γευσιγνωσία ντόπιων τυριών με πλήρες παραδοσιακό γεύμα. Μαθαίνουμε την λειτουργία της φάρμας και κατ επιλογή συμμετέχουμε στο τάισμα, το άρμεγμα ή αν είναι η εποχή και στο κούρεμα των ζώων.

Διάρκεια 1-1,5 ώρα

Κόστος: 2 έως 4 άτομα: 120€/άτομο

5 έως 15 άτομα: 75€/άτομο

7. Μάθημα μαγειρικής με ντόπια μαγείρισα. Επιστρέφουμε στην Αρκαδιανή και ανάβουμε τη φωτιά στον ξυλόφουρνο και αρχίζουμε να ζυμώνουμε τη ζύμη μας. Περιηγούμαστε στο αγρόκτημα για να μαζέψουμε λαχανικά για το γεύμα μας και να μάθουμε πώς καλλιεργείται η τροφή μας. Μέχρι να επιστρέψουμε στην κουζίνα, ο φούρνος είναι ήδη ζεστός και έτοιμος να ψήσουμε τα καρβέλια μας. Ετοιμάζουμε τα λαχανικά για το μπριάμ (ψητά ανάμεικτα λαχανικά) και το τοποθετούμε στο φούρνο. Μέχρι να μαγειρευτεί το κυρίως πιάτο, έχουμε ήδη ετοιμάσει την ελληνική σαλάτα και το τζατζίκι χρησιμοποιώντας τα πιο φρέσκα λαχανικά, και παραδοσιακό πρόβειο γιαούρτι από μικρά τοπικά τυροκομεία.

- Διάρκεια 2-2,5 ώρες
- Κόστος: 2 έως 4 άτομα: 120€/ άτομο
5 έως 15 άτομα: 75€/άτομο

Σε όλες τις εμπειρίες συμπεριλαμβάνεται γεύμα με παραδοσιακές τοπικές συνταγές και εμφιαλωμένο βιολογικό κρασί από το κτήμα Σπυρόπουλος .

Προκαταβολή κατά την κράτηση το 50%. Έως και 7 ημέρες πριν τη δραστηριότητα, προκαταβολή 100% του συνολικού ποσού. Πολιτική ακύρωσης έως 3 μέρες πριν το 50%. Δυνατότητα παραλαβής & επιστροφής με τοπικό ταξί, κατόπιν διαθεσιμότητας με έξτρα κόστος.



10. Χιονοδρομικό κέντρο Μαινάλου:

Το Χιονοδρομικό Κέντρο βρίσκεται στο Νομό Αρκαδίας στο οροπέδιο της Οστρακίνας σε υψόμετρο 1600 μέτρα, κάτω από την υψηλότερη κορυφή του Μαίναλου (Προφήτης Ηλίας 1981 μ.). Ανήκει στον Ε.Ο.Σ. Τρίπολης και απέχει 162 χλμ. από την Αθήνα.

Από την Εθνική Οδό θα βγείτε στην έξοδο αμέσως μετά τα διόδια Νεστάνης. Εκεί θα ακολουθήσει τον δρόμο προς Λεβίδι, που είναι επαρχιακό οδικό δίκτυο σε άριστη κατάσταση, θα περάσετε το χωριό Κάψια και θα στρίψετε για το Χιονοδρομικό στις πινακίδες που θα συναντήσει αριστερά. Μετά από 90 λεπτά άνετης οδήγησης βρίσκεστε σε ένα εντελώς διαφορετικό τοπίο. Σε ένα από τα πιο όμορφα ελατοδάση της χώρας, πασίγνωστο για τους μύθους του και την ομορφιά του. Η προσέγγιση στην περιοχή του χιονοδρομικού γίνεται από το χωριό Άνω Καρδαρά και από τη Βυτίνα και καταλήγουν στο οροπέδιο της Οστρακίνας.

ΠΙΣΤΕΣ

Το Χιονοδρομικό κέντρο Μαίναλου έχει επτά πίστες που εξυπηρετούνται από τρεις αναβατήρες, όλοι συρόμενοι. Αναλυτικά οι πίστες:

1η πιο δύσκολη πίστα του κέντρου (**Βορεινή**) βρίσκεται στα δεξιά του κεντρικού συρόμενου αναβατήρα και έχει μήκος 600μ. Στο μεγαλύτερο μέρος της είναι μαύρη και προς το τέλος κόκκινη.

2η Τουριστική είναι κόκκινη πίστα, στα δεξιά του κεντρικού συρόμενου, αλλά σε πιο ανοιχτή πορεία μέσα στο δάσος, με μήκος 700μ.

3η Περιφερειακή ξεκινά από την κορυφή του Αετού και ακολουθεί μια μεγάλη διαδρομή προς τα δεξιά, περνά από το snow hawk σαλέ και φτάνει στην βάση του Αετού. Έχει μήκος 2,5χλμ. και είναι μπλε πίστα.

4η Πολύβιος είναι κόκκινη-μπλε πίστα, που ξεκινά μόλις αφήσουμε τον συρόμενο αναβατήρα Αετό και σε αριστερή κατεύθυνση. Έχει μήκος 800μ. και καταλήγει μπροστά από το σαλέ.

5η Ανατολική είναι κόκκινη-μπλε πίστα, που ξεκινά μόλις αφήσουμε τον συρόμενο αναβατήρα Αετό και σε αριστερή κατεύθυνση. Έχει μήκος 800μ. και καταλήγει με τραβέρσα στην αφετηρία του συρόμενου αναβατήρα Αετού.

6η Αρκτούρος είναι μπλε πίστα μήκους 350μ., στα αριστερά του αντίστοιχα ονομαζόμενου συρόμενου αναβατήρα. Ιδανική για το επόμενο επίπεδο των αρχαρίων.

7η πίστα αρχαρίων μήκους 130μ. Είναι η πίστα στην οποία λειτουργεί ο πλαστικός τάπητας για σκι.

ΑΝΑΒΑΤΗΡΕΣ

Στο χιονοδρομικό λειτουργούν τρεις αναβατήρες που εξυπηρετούν τις πίστες που αναφέρθηκαν. Δύο συρόμενοι (πιατάκια) και ένα baby-lift.



11. Rafting & mini river trekking στον ποταμό Λούσιο.

Ο Λούσιος, είναι το μόνο ποτάμι στην Ελλάδα που έχει αρκετό νερό για κατάβαση με βάρκα rafting όλο το χρόνο. Είναι το πιο κοντινό μέρος στην Αθήνα για τέτοιου τύπου δραστηριότητες μιας και απέχει 210 χλμ. (190 εκ των οποίων είναι αυτοκινητόδρομος). Η μαγευτική θέα μέσα από το ποτάμι σε τοπία που δεν υπάρχει πρόσβαση από άλλα σημεία, η διάσχιση φαραγγιών αλλά και η παρθένα φύση είναι μόνο κάποια από τα πλεονεκτήματα της δράσης.

Η ομάδα αποτελείται από 6-8 περίπου άτομα τα οποία κατευθύνονται από έναν έμπειρο και πιστοποιημένο οδηγό. Το άθλημα αυτό προάγει την ομαδικότητα, τον σεβασμό στα στοιχεία της φύσης αλλά σε όποιον επιθυμεί τη βελτίωση της φυσικής του κατάστασης.

Μετά την κατάβαση και πριν επιστρέψουμε στη βάση μας δίνεται η δυνατότητα να κάνουμε ένα mini river trekking (πεζή διάσχιση φαραγγιού) και να καταλήξουμε σε ένα μαγευτικό καταρράκτη όπου τα μέλη της ομάδας μας αναλαμβάνουν να τραβήξουν αναμνηστικές φωτογραφίες και video με αδιάβροχο εξοπλισμό.

Μετά την επιστροφή μας στη βάση και αν ο καιρός το επιτρέπει, μας δίνεται η δυνατότητα για ομάδες αρκετών ατόμων να κάνουμε gappel (καταρρίχηση) στη γέφυρα του χωριού ύψους 40 μέτρων.

Παρέχουμε όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό που θα σας προστατεύσει από το κρύο, όπως ειδική ισοθερμική στολή neoprene, καλτσάκια από το ίδιο υλικό και αδιάβροχο μπουφάν, καθώς επίσης σωσίβιο, κράνος, κουπί και φυσικά το σκάφος. Θα χρειαστείτε μόνο ένα επιπλέον ζευγάρι παπούτσια που θα χρησιμοποιηθούν την ώρα της κατάβασης, μια πετσέτα και μαγιό ή δεύτερο ζευγάρι εσώρουχα.

Η δραστηριότητα στοιχίζει από 60€/άτομο και δεν περιλαμβάνει έξοδα διατροφής και μετακίνησης.

12. Βόλτα με άλογα (Horse riding)

Αν βρεθείτε στην Βυτίνα ή στα κοντινά χωριά (Στεμνίτσα Δημητσάνα), μη παραλείψετε να κάνετε μια βόλτα με τα άλογα μέσα στο ελατίνο δάσος. Θα εκπλαγείτε από το πόσο ήμερα και εξοικειωμένα με τον άνθρωπο είναι τα άλογα, πράγμα που ενισχύει την άποψη ότι τους συμπεριφέρονται με περίσσεια αγάπη και φροντίδα.

Δραστηριότητα για ομάδες αποτελούμενες από 2 και άνω ενήλικες με συνοδεία οδηγού αλόγων.

- Βόλτες με τα άλογα στα μονοπάτια του Μαινάλου
- Ελεύθερη ιπασία
- Καθοδήγηση και βάρδη
- Μαθήματα ιπασίας
- Εξοικείωση με τα άλογα για τους μικρούς μας φίλους

Διαδρομή 40 λεπτών μέσα στο ελατόδασος του Μαινάλου με κόστος **25€/άτομο.**

Διαδρομή 60 λεπτών μέσα στο ελατόδασος του Μαινάλου με κόστος **35€/άτομο.**



ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΣ ΠΕΛΑΤΕΣ:

Οι τιμές ενδέχεται να αλλάξουν, χωρίς σχετική προειδοποίηση, ανάλογα με την ισχύουσα τιμολογιακή πολιτική των υπηρεσιών οι οποίες προσφέρονται από τρίτα μέρη και συνεργάτες.

Η τελική τιμή θα γνωστοποιείται όταν πραγματοποιείται μία ζήτηση από τους ενδιαφερομένους.

Οι αναφερόμενες δραστηριότητες στο παρόν έντυπο, εκτελούνται από εταιρείες και ομάδες συνεργατών, οι οποίοι δραστηριοποιούνται στην περιοχή και δεν έχουν οποιαδήποτε εταιρική σχέση με το ξενοδοχείο.

Οι υπηρεσίες που παρέχονται από τρίτα μέρη, όπως ενδεικτικά εκδρομές, ξεναγήσεις, μίσθωση οχημάτων, υπηρεσίες μεταφοράς ή ταξί, αθλήματα, χειμερινά σπορ όπως και άλλες υπηρεσίες που χρεώνονται απευθείας από Τρίτα Μέρη ή εμμέσως από το Ξενοδοχείο και παρέχονται από μια ανεξάρτητη εταιρεία ή ένα ανεξάρτητο άτομο, που δεν απασχολείται από το Ξενοδοχείο.

Το ξενοδοχείο δε φέρει καμία ευθύνη για τις υπηρεσίες ή τις χρεώσεις των εξωτερικών εταιρειών τις οποίες οι επισκέπτες οφείλουν να πληρώσουν άμεσα καθώς δεν συμπεριλαμβάνονται στις χρεώσεις του ξενοδοχείου.