

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΉΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Πρόσκληση

Η διάβαση μας προσφέρει συνολικά μια βαθιά ανάσα μεγάλης διάρκειας, ιδιαίτερα αναζωογονητικής, για όσους εργάζονται σε γραφεία, σπουδαστήρια, κλειστούς χώρους ή με υπολογιστές, για όσους δεν αρκούνται να περνά η ζωή στο αυτοκίνητο, στο σπίτι και στη δουλειά, για όλους όσους θέλουμε να βγαίνουμε από αυτό το συγκεκριμένο που κάνουμε, από το σιλό μας (out of silo) και να σκεφτόμαστε για λίγο εκτός πλαισίου (out of the box). Ο συνδυασμός της φυσικής άσκησης, περιήγησης και ξενάγησης στη φύση, στο μεγαλύτερο ελληνικό Εθνικό Πάρκο, με την άσκηση του νου γύρω από ένα προσεκτικά επιλεγμένο θέμα κάθε φορά που διατρέχει όλο το πρόγραμμα, παρέα με νέους και παλιούς φίλους, αποτελεί μια ανεπανάληπτη εμπειρία.

Το θέμα μας φέτος, "Παιδεία! Ήχι μόνο εκπαίδευση", επιλέγει να αντιμετωπίσει την πρόκληση του ζητήματος και υπό το πρίσμα της εμπειρίας που αφήνει η πανδημία και σε αυτόν τον τομέα. Βγαίνοντας από μία δύσκολη χρονιά με πρωτόγνωρες εμπειρίες στην οργάνωση και διαχείριση του χρόνου, της ύλης αλλά και συμπεριφορών, θα συζητήσουμε με εκλεκτούς καλεσμένους πολλά θέματα που μας απασχολούν όλους ως πολίτες και τα οποία ξεκινούν από την εκπαίδευση αλλά τελειώνουν μόνο με την παιδεία.



Δεν μετράει πόσες φορές θα πέσει κάποιος αλλά πόσες φορές θα σηκωθεί και κυρίως πόσο αποφασισμένος θα είναι να μείνει όρθιος. Δεν μετράει επίσης η χρονική επίδοση, αλλά το βίωμα του φαραγγιού, οι στιγμές ατομικής ή συλλογικής μοναξιάς, επέκεινα σκέψης και περίσκεψης, γενναιόδωρης και μεγάθυμης διάθεσης που σου δημιουργείται, η ανακάλυψη της προέλευσης των όντων, των μυστικών της βιοποικιλότητας, της τροφосуλλογής, της επιβίωσης, της αλληλεξάρτησης, της αυτογνωσίας και της καταλλαγής, όπως εξυψώνει η φύση τον νου χωρίς να τον αναιρεί, ελευθερία και ανταγωνισμός των στοιχείων της φύσης με μέτρο και σε αρμονία, όλα αυτά προϋποθέτουν μίαν αργάδα αλλά και μίαν εγρήγορση κάθε λογής, τα γκιζερήματα. Εξάλλου, μονάχα αν βρεθείς στην πιο βαθιά και πιο σκοτεινή χαράδρα, μπορείς να αντιληφθείς τη μαγεία του να είσαι στην κορυφή του βουνού. Think more, try more, live more!

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΌΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Πρόγραμμα

Παρασκευή 06/08:

Αφίξεις

21.00 Δείπνο καλωσορίσματος στην επέκεινα χώρα

Σάββατο 07/08:

08.30 Πρωινό

11.00 Κέντρο Πληροφόρησης Εθνικού Πάρκου - Ασπράγγελοι

13.00 Γεφύρι Κόκκορου - Καλογερικό - Κήποι - Καπέσοβο

15.00 Γεύμα στο Τσεπέλοβο

18.30 Μπελόη - Θέα Βίκου - πεζοπορία

21.00 Δείπνο

Κυριακή 08/08:

08.00 Πρωινή πεζοπορία στον Προφήτη Ηλία

10.00 Ομιλίες στην επέκεινα χώρα, "Παιδεία - όχι μόνο εκπαίδευση"

14.00 Ελαφρύ γεύμα στην επέκεινα χώρα

18.00 Σκάλα Βίτσας και Γεφύρι Μίσσιου

21.00 Θεατρική παράσταση στο Θέατρο της επέκεινα χώρα, «Το τρένο της αγάπης», του Μιχάλη Σπένγγου

Δευτέρα 09/08:

08.00 Διάβαση Βίκου (lunchbox)

17.00 Επιστροφή, ξεκούραση

20.30 Απονομή διπλωμάτων στην επέκεινα χώρα και δεξίωση από τη Λέσχη
Γαστρονομίας Ηπείρου "Αλέξανδρος Γιώτης"

Τρίτη 10/08:

08.00 πρωινό

11.00 Ράφτινγκ στον Βοϊδομάτη

14.30 Γεύμα στην Αρίστη

17.00 Καφές στο Πάπιγκο

Βραδιά ελεύθερη

Τετάρτη 11/08:

Πρωινό

Μονοδένδρι - Αγ Παρασκευή

Αναχώρηση

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΌΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Γενικοί σκοποί

Η δραστηριότητα "Διάβαση Βίκου" στην και με την *επέκεινα χώρα*, στα «αιώνια και ιερά δάση» του Ζαγορίου, συνδυάζει την πνευματική με τη σωματική άσκηση, η ίδια η διάβαση είναι ένα μοναδικό επίτευγμα κάθε φορά για τον καθένα μας και το ξεκίνημα μιας νέας ζωής, γεμάτη από νέες εμπειρίες, ανοχή και σεβασμό, με ευρύτητα πνεύματος, μεγαθυμία και αλτρουισμό, ευεξία, ψυχική και σωματική υγεία.

Η διάβαση μας προσφέρει συνολικά μια βαθιά ανάσα μεγάλης διάρκειας ιδιαίτερα αναζωογονητικής, για όσους εργάζονται σε γραφεία, σπουδαστήρια, κλειστούς χώρους ή με υπολογιστές, για όσους δεν αρκούνται να περνά η ζωή στο αυτοκίνητο, στο σπίτι και στη δουλειά, για όλους όσους θέλουμε να βγαίνουμε από αυτό το συγκεκριμένο που κάνουμε, από το σιλό μας (out of silo) και να σκεφτόμαστε για λίγο εκτός πλαισίου (out of the box). Ο συνδυασμός της φυσικής άσκησης, περιήγησης και ξενάγησης στη φύση, στο μεγαλύτερο ελληνικό Εθνικό Πάρκο, με την άσκηση του νου γύρω από ένα προσεκτικά επιλεγμένο θέμα κάθε φορά που διατρέχει όλο το πρόγραμμα, παρέα με νέους και παλιούς φίλους, αποτελεί μια ανεπανάληπτη εμπειρία.

Κατά το σκέλος της άσκησης, είναι μια δραστηριότητα που απευθύνεται πρωταρχικά σε ανθρώπους της πόλης, με συνθήκες καθιστικής ζωής, που δεν είχαν μέχρι στιγμής την ευκαιρία να ανακαλύψουν όλη την αξία, σε όλο το μεγαλείο, του βαδίσματος γενικώς και της πεζοπορίας στη φύση ειδικότερα, τη σχέση μεταξύ ψυχοσωματικής βελτίωσης και συνεχούς περιβαλλοντικής αγωγής, με την πνευματική και διανοητική ευεξία, τη μόρφωση και τη σκέψη, την παραγωγή και μετάδοση γνώσης και νέων ιδεών, τον εθελοντισμό, τη γενναιοδωρία, την προσφορά και την ατομική δημιουργία.

Κατά το σκέλος του πνεύματος η Διάβαση Βίκου πραγματεύεται μια θεματική. Το θέμα κάθε χρονιάς έχει ως σκοπό να προκαλέσει τον στοχασμό, πριν, κατά και μετά τη δραστηριότητα στην επέκεινα χώρα, όλο το έτος.

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΉΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Πρακτικές πληροφορίες

Ο ανώτατος αριθμός των συμμετεχόντων στη δραστηριότητα αυτή είναι 50 άτομα περιλαμβανομένων όλων των παιδιών.

Οι διαδρομές είναι βατές και εφικτές. Το μακρύ παντελόνι προστατεύει καλύτερα. Τα μποτάκια για την προφύλαξη των αστραγάλων είναι προτιμότερα από τα αθλητικά παπούτσια και τα αθλητικά παπούτσια είναι προτιμότερα από κάθε άλλο είδος παπουτσιού. Στόχος είναι να τερματίσουμε όλοι χωρίς τραυματισμούς, κατ' ανάγκη κάπως κουρασμένοι, αλλά με θετική ψυχολογία και πιο πλούσιοι σε συναισθήματα, παραστάσεις, εντυπώσεις, γνωριμίες, συντροφικότητα, γνώσεις, αυτοπεποίθηση, ποιότητα, ζωή.

Καλό είναι οι συμμετέχοντες σε όλες τις δραστηριότητες να είναι ενήμεροι για τις καιρικές συνθήκες, καθώς και σχετικώς με την καλή λειτουργία του οργανισμού τους. Θα είναι διαθέσιμα κοινά-γενικά φάρμακα, αλλά μην ξεχάσετε να έχετε μαζί σας τυχόν ειδικό φάρμακο που μπορεί να χρειασθείτε. Φαρμακείο υπάρχει στο χωριό Ασπράγγελοι, 7χλμ. από τη Βίτσα: (Θωμάς Θέμελης, 26530 25903).

ΑΤΜ υπάρχει στο Μονοδένδρι και στους Κήπους.

Σούπερ μάρκετ δεν είναι άμεσα προσιτά. Το πλησιέστερο είναι στις Καρυές (15').

Μίνι μάρκετ θα βρείτε στο Μονοδένδρι.

Η συνολική ευθύνη ανήκει στον κάθε συμμετέχοντα.

Λιγότερο ή περισσότερο απαραίτητα είναι:

- ✓ Μικρό ορειβατικό σακίδιο
- ✓ Μπατόν ή γκλίτσα
- ✓ Ορειβατικά μποτάκια (εάν είναι καινούρια καλό θα ήταν να τα έχουμε βάλει μερικές φορές, έστω και μέσα στο σπίτι πριν την πεζοπορία, για να "σπάσουν") και ίσως ορειβατικές κάλτσες
- ✓ Μακρύ παντελόνι (κατά προτίμηση όχι τζιν)
- ✓ Ένα αντιανεμικό/αδιάβροχο
- ✓ Σκουφί και καπέλο
- ✓ Γυαλιά ηλίου
- ✓ Δοχείο / (μη πλαστικό) μπουκάλι νερού
- ✓ Φωτογραφική μηχανή
- ✓ Καλή διάθεση (ανελαστικό προαπαιτούμενο των Θεσμών!)

ΠΡΟΣΟΧΗ προθεσμία δήλωσης συμμετοχής: 3.8.2021, πληροφορίες:

info@epekeinahora.gr

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΉΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Δικαίωμα συμμετοχής, €350

Το δικαίωμα συμμετοχής στο πλήρες πρόγραμμα είναι €350 ανά άτομο και περιλαμβάνει:

- διανυκτέρευση σε δίκλινο για 5 βράδια με πρωινό (για 1κλινο επιπλέον €10, για 3κλινο ή παιδιά αναλόγως την ηλικία, προβλέπεται διαφορετικό ποσόν κατόπιν συνεννόησης, όποιοι θα χρειασθεί να διαμείνουν 12-13.8 να το δηλώσουν)
- οκτώ (8) γεύματα (τα ποτά δεν περιλαμβάνονται)
- ράφτινγκ
- λεωφορείο από τον Βίκο μετά τη διάβαση και για Αυγερινός-Βίτσα, συντονισμός τοπικής μετακίνησης
- χρήση των εγκαταστάσεων της επέκεινα χώρα & coffee breaks
- διοίκηση-συντονισμός, έντυπα πληροφοριών για την περιοχή κ.α.
- ομιλίες, πεζοπορίες, περιήγηση, ξενάγηση
- γενικό φαρμακείο, αναμνηστικό μπλουζάκι (T-shirt)
- βεβαίωση - μετάλιο συμμετοχής

Στην περίπτωση μερικής συμμετοχής στο πρόγραμμα το ποσό διαμορφώνεται αναλόγως. Η καταβολή του ποσού στην επέκεινα χώρα έχει την έννοια της πρακτικής διευκόλυνσης όλων των συμμετεχόντων χάριν κοινών πληρωμών προς τους παρόχους των κυρίως υπηρεσιών. Για τα υπόλοιπα δίδεται απόδειξη δωρεάς €50.

Το δικαίωμα συμμετοχής για τους δωρητές/4 εποχές της επέκεινα χώρα, καθώς και τους ευεργέτες (<http://www.epekeinahora.gr/el/dorea>) είναι €320 ανά άτομο, καθώς η συμμετοχή τους στη δραστηριότητα είναι ελεύθερη. Όλοι οι δωρητές μπορούν εφόσον το επιθυμούν να προβαίνουν σε ελεύθερη κράτηση ξενώνα και παραγγελία γεύματος βάσει καταλόγου. Το δικαίωμα συμμετοχής, στην περίπτωση ελεύθερης κράτησης προς διανυκτέρευση, καθώς και ελευθέρων γευμάτων κατόπιν παραγγελίας βάσει καταλόγου, συνιστά δωρεά €50 στην επέκεινα χώρα και περιλαμβάνει, βεβαίωση, T-shirt, coffee-break, φαρμακείο και συμμετοχή σε όλο το πρόγραμμα και τις πεζοπορίες.

Όσοι επιθυμούν να διαμείνουν στο ξενοδοχείο πέντε αστέρων Zagori Suites μπορούν να προβαίνουν σε κράτηση μέσω της μηχανής κρατήσεων του ιστοτόπου: www.zagorisuites.gr (τηλ. +30-6944-342739, Νίκος Πέτσιος) και με βάση τη διαθεσιμότητα, περίοδο και αριθμό ατόμων, σημειώνοντας την ένδειξη "επέκεινα χώρα" έχουν επιπλέον έκπτωση 10%, περίπου 20% χαμηλότερα από [booking.com](http://www.booking.com).

Προκαταβολή €100, ΕΤΕ: IBAN GR 5801101040000010400161609 (προθεσμία: 3.8.2021)

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΌΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Πληροφορίες περιοχής και πρόσωπα επικοινωνίας

Σήμερα τα 46 χωριά του Ζαγορίου μοιράζονται ανάμεσα στο κεντρικό, ανατολικό και δυτικό Ζαγόρι. Η Βίτσα, χωριό του κεντρικού Ζαγορίου, αποτελεί ένα από τα πιο τυπικά δείγματα παραδοσιακού οικισμού του Ζαγορίου, περιοχής μοναδικής στον κόσμο, για το φυσικό κάλος, την ιστορία, τον πολιτισμό και την αρχιτεκτονική του. Η αμφιθεατρική διάταξη εντυπωσιάζει τον επισκέπτη και τον προ(σ)καλεί να εξερευνήσει τα καλντερίμια του χωριού, προσπαθώντας να ακούσει προσεκτικά τα υπόρρητα μυστικά τους.....

Η επέκεινα χώρα (www.epekeinahora.gr) είναι από το 2013, μια μη κερδοσκοπική οργάνωση, η οποία δραστηριοποιείται στη Βίτσα Ζαγορίου, συνδυάζοντας τη διανοητική, ψυχική, σωματική και διαδραστική άσκηση. 'Επέκεινα Χώρα' σημαίνει η γη πέρα από τα βουνά (Ζαγόρι), στην Ήπειρο, γη γενναιοδωρίας, ανάτασης, έμπνευσης. «Επέκεινα», προηγούμενο ή σε έναν βαθμό μεγαλύτερο από τη γνώση ή την εμπειρία, το άγνωστο που προσπαθούμε συνεχώς να κατακτήσουμε κι έτσι προοδεύουμε. Οι βεβαιότητες χωρίζουν τους ανθρώπους, η διαφορετικότητα μας ενώνει. Οικουμενικές αξίες, αλληλοκατανόηση, πλουραλισμός, ελευθερία/ες, συμμετοχή, πρόληψη και αντιμετώπιση συγκρούσεων, ομοσπονδιακή οργάνωση, ανοιχτή κοινωνία, εθελοντισμός, ειρήνη, ευεξία, βιοποικιλότητα, βιωσιμότητα ανθρώπου και φύσης, είναι οι αξίες και το όραμα που μας εμπνέουν. Η επέκεινα χώρα βρίσκεται σε υψόμετρο 1.035μ. στη Βίτσα έναν χαρακτηρισμένο παραδοσιακό οικισμό, ένα από τα πιο αντιπροσωπευτικά και εύκολα προσβάσιμα χωριά του Ζαγορίου (46), με μοναδικό ιστορικό, πολιτιστικό και οικολογικό ενδιαφέρον, γραμμένο στην πέτρα, στην καρδιά του Εθνικού Πάρκου Βόρειας Πίνδου, του μεγαλύτερου εθνικού πάρκου της Ελλάδας, παγκοσμίως αυθεντικού. Από τη Βίτσα ξεκινά το λιθόστρωτο μονοπάτι, η Σκάλα της Βίτσας, που οδηγεί στο δίτοξο πέτρινο γεφύρι του Μίσιου στον Βοϊδομάτη ποταμό, στους άλλους οικισμούς και στα αιώνια δάση του Ζαγορίου. Από την επέκεινα χώρα ξεκινά το μονοπάτι προς το μοναστήρι του Προφήτη Ηλία. Τα έξι είδη δραστηριοτήτων είναι: (1) Διάβαση Βίκου, (2) Βίκου Μονοπάτια, (3) Κοσμοπολιτικές συναντήσεις Βίτσας, (4) Τύμφης Πεζοπορίες, (5) Χειμερινές Περιπατητικές Συναντήσεις, (6) Εκπαίδευση - Τέχνη & Λογοτεχνία, ευεξία, σπορ & νεολαία.

Νίκος ΓΙΑΝΝΗΣ, 00 32 492319647, 00 30 6944748070

Μαντώ ΓΙΑΝΝΗ, 00 32 492949566

Ομάδα *land beyond* στο Facebook: <https://www.facebook.com/groups/120148418074626/>

Επέκεινα Χώρα

Διάβαση Βίκου 2021, ΠΑΙΔΕΙΑ ΉΧΙ ΜΟΝΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ, 6-11.8.2021

Οδηγίες πρόσβασης

ΕΠΕΚΕΙΝΑ ΧΩΡΑ, η Βίτσα και Ζαγόρι είναι πλέον εύκολα προσβάσιμα

Ιωάννινα. Η οδική απόσταση από την Αθήνα είναι συνολικώς 411 χλμ. μέσω των αυτοκινητοδρόμων της Ολυμπίας Οδού, της γέφυρας Ρίου Αντιρρίου που βρίσκεται κοντά στην Πάτρα και της Ιονίας Οδού (Αντίρριο-Ιωάννινα 196χλμ.), 3h 56' χωρίς κυκλοφορία (εκτιμώμενο κόστος καυσίμου €50, κόστος διοδίων: €37,25 ανά διαδρομή, συμπεριλαμβανομένου του κόστους διέλευσης από τη γέφυρα Ρίου - Αντιρρίου €13,30 ευρώ για Ι.Χ.). Εναλλακτικά, μέσω του βόρειου αυτοκινητόδρομου, ΠΑΘΕ/Ε75/Α1, Ε65/ΕΟ3, ΕΟ30, Ε92/ΕΟ6, Εγνατία, μέσω Λαμίας, Καλαμπάκας, Μετσόβου, 454χλμ, 5h 14' χωρίς κυκλοφορία, (καύσιμο:€67).

Το λιμάνι της Ηγουμενίτσας απέχει, 50' από τα Γιάννενα, 78χλμ., Εγνατία/Α2/Ε90/Α2 (καύσιμο:€12) και η Πάργα, 102χλμ., 1h20', €16. Για την Άρτα χρειαζόμαστε 1h, 76χλμ., €11, για την Πρέβεζα, 103χλμ., 1h30', €15 και για την Πάτρα, €226χλμ., 3h, €34. Το αεροδρόμιο Ιωαννίνων «Βασιλιάς Πύρρος» (10' από το κέντρο των Ιωαννίνων) εξυπηρετεί την αεροπορική σύνδεση, με καθημερινά δρομολόγια από και προς Αθήνα και Θεσσαλονίκη (τηλ.: 26510 27058, www.hcaa-eleng.gr). **Με υπεραστικό λεωφορείο ΚΤΕΛ έως τα Ιωάννινα** (Σταθμός: τηλ. 26510 26286, www.ktelioannina.gr). **Αθήνα:** Δρομολόγια καθημερινά, μέσω Ρίου - Αντιρρίου, από σταθμό Αθηνών: Κηφισού 100, τηλ.: 210 5129363, www.dromologiaktel.gr **Θεσσαλονίκη:** Δρομολόγια καθημερινά: τηλ. 2310 500111, www.ktel-thes.gr **Πάτρα:** Δρομολόγια καθημερινά από σταθμό Πάτρας: τηλ. 2610 623887, www.ktelachaias.gr **Πρέβεζα:** Δρομολόγια καθημερινά με λεωφορεία, www.ktelprevezas.gr **Άρτα:** Δρομολόγια καθημερινά με λεωφορεία, www.ktelartas.gr

Από τα Ιωάννινα στη Βίτσα. Οδηγώντας από τα Γιάννενα προς βορρά (στρίβοντας αριστερά στο τέλος της περιφερειακής οδού των Ιωαννίνων ερχόμενοι από Αθήνα, μετά το αεροδρόμιο), στην εθνική οδό Ιωαννίνων - Κοζάνης, συναντούμε τη διασταύρωση προς το Ζαγόρι αμέσως μετά τη Μεταμόρφωση (Καρυές), αρκετά πριν το Καλπάκι. Ακολουθούμε τη σήμανση για τη Βίτσα που είναι επαρκής (κατεύθυνση Βίτσα - Μονοδένδρι - φαράγγι Βίκου). Η συνολική απόσταση Ιωάννινα - Βίτσα είναι 36 χλμ. (καύσιμο:€6). Το αεροδρόμιο Ιωαννίνων απέχει μόλις 25 λεπτά από τη Βίτσα (31,8Km), τα ταξί ωστόσο ζητούν 40-45 euros για μια απλή μετάβαση (1,19/km και κόστος αεροδρομίου-αποσκευών). Τα δρομολόγια του υπεραστικού ΚΤΕΛ Ιωαννίνων προς και από την Βίτσα είναι δύο/εβδομάδα!

Η επέκεινα χώρα βρίσκεται στη Βίτσα. Φθάνουμε διασχίζοντας την Άνω Βίτσα από το εσωτερικό γκαλντερίμι και τη συναντούμε αριστερά ανεβαίνοντας ως τα τελευταία σπίτια βγαίνοντας από τη Βίτσα και πηγαίνοντας προς το Μονοδένδρι. Η ασφαλέστερη πρόσβαση με αυτοκίνητο είναι 2χλμ. μετά τη Βίτσα προς Μονοδένδρι, στην πρώτη διασταύρωση δεξιά προς Βίτσα και μετά από 200μ. δεξιά προς κατηφορική αδιέξοδη οδό.

Διαδρομές στα χωριά του Ζαγορίου. Τα μονοπάτια, άλλα καλύτερα και άλλα λιγότερο διατηρημένα, είναι ο κρυφός πλούτος της περιοχής και η απόλαυση του πεζοπόρου. Το Ζαγόρι διαθέτει καλό οδικό δίκτυο μέσω του οποίου εξυπηρετούνται συγκοινωνιακά όλα τα χωριά και οι οικισμοί. Οι αποστάσεις μεταξύ των χωριών δεν είναι πολύ μεγάλες, δίνοντας τη δυνατότητα να θαυμάσουμε πολλές μοναδικές

τοποθεσίες μέσα σε διάστημα λίγων ημερών. Το υπεραστικό ΚΤΕΛ Ιωαννίνων εκτελεί αραιά δρομολόγια μεταξύ των χωριών.