

## ΛΗΞΟΥΡΙ - ΔΗΜΟΣ ΠΑΛΙΚΗΣ

Η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη του νησιού, δεν είναι τυχαία η πόλη της τέχνης και των γραμμάτων αφού της κοσμή η αρχαιότερη φιλοργονική της Ελλάδας -από το 1836- ενώ στην Ιακωβίτειο Βιβλιοθήκη μπορεί ο ενδιαφερόμενος να ανακαλύψει στους 30000 τόμους που διαθέτει κειρόγραφα από τον 14ο αιώνα και πολλά εξαιρετικά βιβλία. Εκτός από την επανήγνια αρχιτεκτονική των κτιρίων της πόλης, αυτά που την κάνουν ιδιαίτερη είναι οι παταρός που την διασχίζει στα δύο και τα ferry boats που κάνουν πιο εύκολη την πρόσβαση στην πρωτεύουσα αφού η διαδρομή διαρκεί μόλις 20 λεπτά. Ο Δήμος Πάλικης έχει πολλά παραδοσιακά χωριουδάκια, πολλά μνημεία και 22 παραλίες. Το πιο γνωστό και τουριστικά του μέρη είναι: Η Κουνιάπετρα: Ένα γεωφυσικό φαινόμενο κατά το οποίο ο ομώνυμος βράχος που βρίσκεται στην ακτή, παρουσιάζει συνεχή και οδιόκοπη κίνηση χωρίς να έχει αποδειχτεί ως τώρα που οφείλεται η κίνηση αυτή. Η Παράλια Ξι: Με την κόκκινη άμμο, η οποία περικλεί άργιλο και συνίσταται για διάφορες παθήσεις, αφού τα νερά της είναι ιαματικά ενώ διαθέτει και Μπλε Λημία. Η Μονή Κηπουρέων: που είναι κτισμένη σε ορθόσθιο βράχο 90μ., από την θάλασσα με την εξαιρετικής τεκτονολογία εκκλησία και το σπάνια κειμήλιο της, ενώ το μαγευτικό ηλιοβασίλεμο θεωρείται από τα ομορφότερα της Μεσογείου. Η Πλατιά Άμμος: Η παραλία αυτή βρίσκεται δίπλα στη Μονή Κηπουρέων και ατενίζει το απέραντο μπλε του Ιονίου, δυσπρόσβατη μεν αλλά και τόσο μαγευτική, ίσως από τις καλύτερες του κόσμου. Ο Κόλπος των Πετανών: που αναφέρεο ο Όμηρος στην Οδύσσεια, σημαίνει ανοικτός ορίζοντας και είναι από τα πιο όμορφα, χαλαρωτικά και αντιβηχικά τοπία του νησιού αφού από ήμερα και γαλαζοπράσινα, τα νερά του πολύ εύκολα μπορούν να γίνουν άγρια και βροχμπλέ. Είναι τόσο καθαρά και κρυστάλλινα που ενώ το βάθος είναι μεγάλο νομίζει κανείς ότι μπορεί να αγγίξει το βυθό. Διαθέτει Μπλε Λημία. Το γραφικό λιμανάκι του Αθέρου: Είναι ο παραδείσιος των ψαράδων ερραπέκτων και μη, αφού θεωρείται πέρισσο, ενώ το νησάκι στην μέση είναι καταφύγιο και πολλών σπάνιων πουλιών. Επισκεπτόμενοι το Ληξούρι θα ανακαλύψετε τόσο πολλά που θα σας μείνουν αξέχαστα.

### LIXOURI- MUNICIPALITY OF PALIKIS

The second largest city of the island; is not called the city of art and literature by accident. The oldest Philharmonic Band of Greece is situated in Lixouri, while in the Iakovatios Library anyone can find manuscripts from the 14th century and many exceptional books. Besides the eptanian architecture of the buildings what makes the city special is the dried-up stream that cuts it in two and the ferries that makes the access to the capital much easier since the trip lasts only 20 minutes. The Municipalioty of Palikis includes many traditional villages, monuments and twenty two beaches. The most famous and touristic areas are: Κουνιοπετρα: A geophysical phenomenon in which the homonymous rock that is located on the shore, presents a constant and continuous movement without having proven where this movement comes from. The Beach of Xi: With the red sand which contains argil and is recommended for various illnesses since its water has therapeutic effects. Xi has been awarded a Blue Flag. The Ponastery of Kipouria: which was built on a steep rock 90 meters above the sea level; with its exceptional built church and its rare heirlooms, while the enchanting sunset is one of the most beautiful of the Mediterranean. The Beach of Platia Ammos: This beach is located next to the Monastery of Kipouria and sees the endless blue of the Ionian Sea. While the inaccessible it is incredibly enchanting; maybe one of the most beautiful beaches worldwide. The Bay of Petanoi Beach: which is referred in Homer’s Odyssey, it means the open horizon and is a beautiful, relaxing but also adversative landscape. Its bluish and calm water can very easily become wild and dark blue. It is so clear like crystal and even though the depth is so big, you think that you can touch the bottom. It has been awarded a Blue Flag. The scenic Bay of Porto Athera: It is a paradise for the fishermen, amateurs or not, since it is considered a passage. Furthermore the small island in the middle is a refuge for many rare kinds of birds. Visiting Lixouri you will discover so much that you will remember it for ever.

### ΔΗΜΟΣ ΣΑΜΗΣ

Κατά την Κλασική και Ελληνιστική Περίοδο τέσσερις Κεφαλληνιακές πόλεις υπήρχαν, μια από αυτές ήταν και η Σάμη (500 π.Χ. - 188 π.Χ.). Οι ανασκαφές που έχουν λάβει χώρα στην περιοχή αυτή έχουν αποκαλύψει σημαντικά υπολείμματα από εκείνη την περίοδο. Όμως το πιο εντυπωσιακό από όλα είναι ο τρόπος σκίαρωσης της πόλης. Η πόλη της Σάμης είναι κτισμένη κάτω από το επιβλητικό Κάστρο της. Η μενευτική παραλία της Αντίσσημο μείνει αξέχαστη σε όσους την επισκέπτονται. Είναι από τις ωραιότερες της Κεφαλονίας με το πράσινο των κέδρων να καταλήγει στη θάλασσα. Έχει τηρηθεί με Γαλάζια Λημία. Έγινε παγκόσμια γνωστή από το γυρίσιμα της ταινίας «Το Μαντινιό του Λοκαγού Κορέλι». Το γεωλογικό φαινόμενο Νερόμυλος Λίμηη στον Καραβόμυλο: εκεί καταλήγουν τα νερά που εισακρώνν στις Κατοβόρες του Αργοστολίου και κάνουν ένα ταξίδι 14 ημερών και έχουν διανύσει σε ευθεία γραμμή περίπου 14 χιλιόμετρα. Το Βορροβράδες λιμνοσπίλιο της Μελισσάνης: ένα τμήμα της οροφής του έχει καταπέσει μετά απο κάποιο σεισμό. Το βάθος των νερών του είναι 36 μέτρα. Το συνολικό μήκος του υπερβαίνει τα 100 μέτρα και η επισκέψη του γίνεται με βάρκα. Δρογκαράτι: το σπήλαιο της Δρογκαράτης ανακαλύφθηκε πριν από 300 χρόνια όταν από ισχυρό σεισμό κατέπεσε τμήμα του και δημιουργήθηκε η είσοδός του. Το βάθος του από την επιφάνεια της γης είναι 60 μέτρα, η θερμοκρασία του 18 βαθμούς Κελσίου και σχετική υγρασία 90%. Θεωρείται ένα από τα καλύτερα στην Ελλάδα και είναι το μοναδικό με τόσο μεγάλη αίθουσα με διαστάσεις 65 επί 45 μέτρα και ύψος 20 μέτρα περίπου.

#### MUNICIPALITY OF SAMI

There were four ancient Kefallonian cities during the Classical and Hellenistic period (500 b.C. - 188 b.C.); Sami was one of them. Many excavations have taken place there and revealed important ruins from that period. But the most interesting point is the way they used to build their fortresses. Behind Sami, on the top of the hill, an impressive castle is located. The magical beach of Antisamos, is really an unforgettable site for the visitors, full of trees that end up down to the beach. It has been awarded a Blue Flag. It is internationally known because of the film «Captain Corelli’s Mandolin». An amazing geological phenomenon can be seen in Karavomylos Lake. The water that comes from Katavothres near Argostoli, after traveling for about 14 days, appears in Karavomylos Lake. Melissani is another exceptional Lake - Cave. A part of the roof has collapsed after an earthquake hundred of years ago. The depth of the lake is thirty six meters and the length of the cave is about a hundred meters. The visit is possible by boat. Drogarati Cave was discovered 300 years ago when an earthquake caused a kind of entrance to the cave. The depth is 60 meters and the temperature inside the cave is 18 degrees. The stalactites and stalagmites are really remarkable.

# Μανίφρικο

**"Η ΣΤΑΝΗ"**  
ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑΣ

**ΠΑΝΤΑΖΑΤΟΣ market**

Α. Τρίτησ 27, Αργοστούλι, τηλ.: 26710 22271

Λεωφ. Βεργωτή & Ξουηδίας, Αργοστούλι, τηλ.: 26710 22929

Αισώπου 4 Περιστέρι, Αθήνα, τηλ.: 210 5750931

**art & poster**

ΤΕΧΝΗ & ΑΦΙΣΑ

Λεωφ. Βεργωτή 46, τηλ.: 26710 23605

### ΔΗΜΟΣ ΕΛΕΙΟΥ-ΠΡΟΝΝΩΝ

Ο Δήμος Ελειού-Πρόννων αναπόσπαστα μέρος του νησιού των αναθίσεων, της Κεφαλονιάς, με μακρόχρονη ιστορική και πολιτιστική διαδρομή, χαρακτηρίζεται από μία πλούσια σε αναλλαγές τοπιαυ φυσιογνωμιά. Οι «κρυτές» ορημόδες παραλίες, η πλούσια και πυκνή βλάστηση, το σπάνιο οικοσυστημα του Εθνικού Δρυμού Αίνου συνυπάρχουν αρμονικά με θαυμαστάς αρχαιολογικός χώρους και την μακρόχρονη ιστορική και πολιτιστική διαδρομή του Δήμου Ελειού-Πρόννων που χρονολογείται από την μέση πρώιμη παλαιολιθική εποχή (40.000 π.χ.). Το σπήλαιο της Δράκωνας στον Πόρο, οι τάφοι των Μαιωράτων, ο ηγεμονικός τάφος στην περιοχή των Γζαντώντων με τα χρυσά ευρήματα σηματοδοτούν την ύπαρξη ενός ισχυρού Προϊστορικού κέντρου της Νησιωτικής Δυτικής Ελλάδος. Μαρτυρία για τα αρχαϊκά χρόνια και δείγμα υψηλού επιπέδου πολιτισμού αποτελούν τα ερείπια του ναού του Ποσειδώνα του δού π. χ. αιώνα στον Άγιο Γεώργιο της Σκάλας. Κατάλοιπα της ρωμαϊκής παρουσίας στην περιοχή αποτελούν τα αρχαιολογικά ευρήματα ρωμαϊκής έπαυλης του 3ου μ. χ. αι. στην Σκάλα, της οποίας οι ψηφιδωτές απεικονίσεις στα δάπεδα είναι ιδιαίτερης τέχνης και σημασίας. Η μονή της Υπεράγιας Θεοτόκου της Άτρου είναι από τα παλαιότερα βυζαντινά μοναστήρια του νησιού με τον εντυπωσιακό "πύργο", οχυρό στήριγμα της μονής από τον 15ο αιώνα με ιδιαίτερη ιστορική σημασία. Το φράγγι του Πόρου αποτελεί ένα γεωμορφολογικό σχηματισμό εξαιρετικής ομορφιάς με πλούσια είδη ενδημικών φυτών. Οι παραλίες της Σκάλας, του Πόρου και του Κατελιού βροβούμενες με την Γαλάζια σημαία προσελκύουν πολλές ευκαιρίες για ποικιλία θαλάσσιων σπορτ και καταδυτικών εξορμήσεων. Το οικοσύστημα και οι βιώσιποι της περιοχής προσφέρουν αμέτρητες άρες μελέτης και περιήγησης στους φυσιολόγους λόγω της ύπαρξης του ενδημικού είδους ελάτης "Abies Kefallonica" όπου υπάρχει μόνο στον νότιο Ελλαδικό χώρο όπως και μεγάλη ποικιλία αρχιδένων. Στον Δρυμό βρίσκεται καταφύγιο πληθυσμός αλόγων του είδους "Egus caballus". Ο Πολιτιστικός χαρακτήρας της περιοχής συνίσταται από πλήθος φαινομένων, θρύλων και παραδόσεων όπου μέσα από εκδηλώσεις των τοπικών πολιτιστικών συλλόγων καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου αναβιώνονται σε μοο προστάθεια διατήρησης των ήθων και εθίμων της περιοχής. Στα πλαίσια των πολιτιστικών αυτών εκδηλώσεων διοργανώνονται εκδηλώσεις με τοπικούς χορούς και τοπικές γαστρονομικές απολαύσεις. Οι ιερές μονές με τις ανεκτίμητες αξίες βυζαντινές εικόνες και τέμπλα, σε συνδυασμό με τα μοναδικά λατρευτικά έθιμα των οικισμών Αργινίων και Μαρκοπούλου όπου τις 15 Αυγούστου παρουσιάζονται τα φρόνια της Παναγίας ,συντελούν στην διοργάνωση εκδηλώσεων βαθιάς κατανύξης. Συνδυάζοντας την ιστορία εκατοντάδων χρόνων και την απορρίμλλη ομορφιά του σήμερα, ο Δήμος του Ελειού και των Πρόννων ένας δήμος τεσσάρων εποχών, έχει να προσφέρει στον επισκέπτη αξέχαστες εμπειρίες.

### MUNICIPALITY OF ELIOS-PRONNI

In the south-east part of Kephallonia we meet the municipality of the Elios-Pronni. It is a beautiful area with special culture and history. The golden sandy beaches and the green, unique ecosystem of Mount Aenos co-exist harmonically with the remnants of a significant ancient civilization. Drakena’s Cave in Poros, the ancient Tombs in Mavrata, the Royal Tomb with the gold findings in Tzanata reveal the existencce of a powerful prehistoric cultural center. Another two remarkable sites are the ruins of Posidon’s temple in Agios Georgios near Skala and the remnants of a Roman Mansion in Skala. Mary’s Church in Atros is one of the oldest Byzantine monasteries and its impressive tower has built since the 15th century. The canyon of poros and Katelios is also a natural paradise for many species of birds and plants. The beaches of Skala, Poros and Katelios, which have been awarded a Blue Flag, are the perfect place for water sports and diving. The ecosystem and the wildlife sanctuaries give the chance to the nature lovers to discover rare kinds of trees and animals like the kefallonian fir tree named «Abies Kefallonica» and the unique breed of horses named «Egus Cabalus». The municipality of Elios - Pronni is an unforgettable destination for all the visitors because it offers many different kinds of holidays.

**Διόνυσος**

Εστιατόριο- Ψησταριά  
Restaurant - Grill

Sami Kefalonia, tel.: 26740 23390

**RUMOURS**

Argostoli Cephalonia Cafe-Bar

# πόρτο γύρος

ψησταριά-grill

Αντ. Τρίτησ 8, Αργοστούλι, τηλ.: 26710 26853

**BASS CLUB**

Argostoli Cephalonia

**ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ**

Καθημερινή εφημέριδα Κεφαλονιάς και Ιθάκης

### ΔΗΜΟΣ ΛΕΙΒΑΘΟΥΣ

Η ίδια η φύση υπεισέει τη Λειβαθώ σαν τόπο αξέχαστων εμπειριών. Κι αυτό γιατί συγκεντρώνει ποικιλόμορφα στοιχεία: η περιοχή της Άνω Λειβαθός συνδυάζει βουνά και θάλασσα, μια και που τα χωριά της βρίσκονται στις νότιες πλαγιές του Αίνου, ορασέρη που είναι γνωστή για τη μαύρη ελάτη και που την ίδια στιγμή βρέκειται από το Ιόνιο. Στην Κάτω Λειβαθώ, εκεί που το φυσικό περιβάλλον ταυτίζεται απόλυτα με το ανθρώπινο, κυριαρχεί γαλήνη και αρμονία. ΠΑΡΑΜΕΙΪ Λουράδες: η μεγάλη παραλία με τα τρεκινάκια νερά, τα περιβάλλο με τα λακανικά, τις ελιές, τις πορτοκαλιές, αλλά και τα τροπικά φυτά. Τραπεζόκι: πριν φτάσετε στην παραλία μην ξεχάσετε να επισκεφθείτε το Δωκίληση της Παναγίας στο πευκόφυτο ύψωμα, στο οποίο υπάρχει παλιά ασχημένα εικόνα. Άβυθος: θεωρείται ως η καλύτερη παραλία της περιοχής Κάτω Λειβαθός. Αμμοθιάς οργανωμένη παραλία, αβρήθ κρυστάλλινα νερά κατάλληλα και για σέρφινγκ. Λιθέρο: ήμερη παραλία που καταλήγει ορομήσιος λίγο πριν από το Λουράδι. Προσφέρει σε όσους θέλουν να απολαύσουν ένα ήσυχο μπάνιο. Άη-Χέλης (Άγιος Αϊλίοις): μικρή γραφική οργανωμένη παραλία με καθαρή γκρι άμμο, κατά το Ϊβρονάτο. Το κατέβασμα εκεί θα σας ανταμείψει. Άγιος Θωμάς: παραλία Καραβόδου που συνδυάζει άμμο και βράχο. Πολιοιχνός: μικρή παραλία μετά από το Κοριάνο - Κλεισάρια. Άμμος: οργανωμένη παραλία στα Ϊβρονάτο με χαρακτηριστική άμμο και στεπέλλινη θάλασσα, στοιχεία που σπανιάνται σε άλλες τις πιάς της Λειβαθός. Κλιματός: μικρή αμμόβια παραλία του γραφικού λειβαθού χωριού Ϊπρωτών για καλόμμη και πρεμία. Αγία Πελαγία: ομώνυμο ακριβτή και όμοιος μεταξύ του Άη-Χέλη και της παραλίας Άμμος. Αγκυροβόλια ακαφόν. Το συγκεκριμένο μέρος είναι συνδεδεμένο με τον Εθνικοαπελευθερωτικό Αγώνα των Ελλήνων καθώς από εδώ απέλευσαν καρφέρα Κεφαλλόνιων με εθελούσιες για την Πελοπόννησο. ΜΗΝ ΞΕΧΑΙΕΤΕ ΝΑ ΔΕΙΤΕ Κάστρο Άγιου Γεωργίου: Ιστορικό και διοικητικό μέρος του νησιού μέχρι το 1757, κτισμένο στην καλά αχυρωμένη ψηλότερη κορυφή της περιοχής (320μ.). Το σημερινό εξωτερικό τείχη, από το οποίο η θέα είναι πανοραμική, διαμορφώθηκαν μεταξύ των ετών 1504 και 1534, όταν ο Ενετός μηχανικός Νικ. Τσιμόρα, περιτείχισε το καταστραμμένο Κάστρο από την τότε πρόσφατη Ισπανοεστεική πολιορκία των αποικεισμένων εντός του φρουρίου ολιγοετών κυρίαρχων της Κεφαλονιάς, Τούρκων. Το Κάστρο του Αγίου Γεωργίου έχει μεγάλη ιστορία καθώς είναι συνδεδεμένο με την Κεφαλονιά από παλαιστάτων χρόνων. Ο εσωτερικός χώρος -16000 τ.μ.- περιλαμβάνει ερείπια δημοσίων κτιρίων στα οποία έγιναν πρόσφατα εργασίες συντήρησης, την εκκλησία του Αγίου Νικολάου, το εσωτερικό μέρος τριών προμακίωνων και αρκετά άλλα. Μαζαράκατα: Οι ανασκαφές του Καρβόβια την πρώτη δεκαετία του 20ου αιώνα, έφραγαν στην επιφάνεια τους σημαντικότεους υπερωμηχνολογικούς θολωτούς λαξευτούς τάφους που περιλαμβάνονται σε 84 ταφικές θέσεις, μέρος των κειραμάτων των οποίων είχε αναβεί. 55 σημαντικότεα ευρήματα που ήρθαν στο φως κατά τις ανασκαφές που πραγματοποιήσε ο De Bosset στο χώρο των Μαζαράκατων (1810-1812) μετά από δωρεά του, βρίσκονται στην γεννήτρα πόλη του, στο Nechelat. ΜΟΥΣΕΙΑ Εκκλησιαστικά Βυζαντινό Μουσείο: Στη Μονή Αγίου Ανδρέα Μητροπολιτικό Λατρευτικό το Εκκλησιαστικό Βυζαντινό Μουσείο. Στο χώρο αυτό φιλοξενούνται σπάνια εκθέματα, όμοια, ζωλόγικα, τοιχογραφίες, κεντήματα και εικόνες, που καλύπτουν περίοδο από τον 13ο μέχρι και τον 19ο αιώνα. Θα πρέπει να σημειωθεί Η παρουσία στο χωριό του νεοκλασσικού κτιρίου του Πνευματικού Κέντρου Γεωργίου και Μάρης Βεργωτή», με τις ποικίλες εκδηλώσεις του συμβάλλει στο πολιτιστικό προφίλ της περιοχής και η λειτουργία δημοτικού Στάδιου, προσφέρει στην όβληση των κατοίκων αλλά και των επισκεπτών. (της Ευρυδίκης Λειβαδί - Ντούκα)

### MUNICIPALITY OF LYVATHOS

The municipality of Lyvathos is a combination of peacefulness and nobleness. The visitors can admire the view of the mountains and the dark blue colour of the sea at the same time. That area is situated just under the impressive Mount Aenos, the most beautiful beaches: Lourdas beach: a very long beach which is surrounded by olive trees, tropical plants and small gardens. Trapezaki beach: on the top of a small mountain there is a little church. A narrow road goes down to a lovely sandy beach. Aγιοθας beach: It is believed to be the most beautiful beach of the south Lyvathos. The characteristic of Aγιοθας is the white sand and the clear blue water. It is a good place for surfing. Lithero: a peaceful beach just by the beach of Lourdas. An ideal place for those who love quiet holidays. Ai Helis: it is a small organised beach in Svoronata village which sand is grey. Saint Thomas: a combination of sand and rocks. It is really interesting. Ραλιόλυος: a small beach near Koriana - Klysmata village. Ammes: an organised long and sandy beach in Svoronata village. Klimatisas: a small beach in Spartia village. Αγία Πελαγία: a scenic bay between Ai Helis and Ammes beach. It is a port for small boats. DO NOT FORGET TO SEE Saint George’s Castle: an impressive castle on the top of a hill. The view from there is really fantastic and unforgettable. The walls of the castle were built between 1504 and 1534 and the visitors can see inside many ruins of the old buildings. Mazarakata: the excavations revealed arched tombs from the After Mycenaean Period. MUSEUMS: The Byzantine Museum in Saint Antreas church. The exhibits date from the 13th to 19th century.

**RALLATOS**

**Rent a car**

Lixouri, Kefalonia, tel.: +3026710 92511, fax: +3026710 92512

www.lixouri.net, e-mail: lixouri@lixouri.net

**ΕΠΤΑΝΗΣΙΑΚΗ ΣΥΡΜΑΤΟΥΡΓΙΑ**

- Υδραυλικά
- Συρματοπλέγματα
- Είδη Υγιεινής
- Σίδερα-Περιφράξεις

**Παναγής Ατσάρος**

Κρανιά - Αργοστόλι Κεφαλονιάς, Τηλ.: 26710 23560 - Fax: 26710 23710

e-mail: atsaros@acn.gr

**KUNST STOFF**

Λεωφόρος Βεργωτή 168, Αργοστούλι

**ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΑΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ**

**ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΡΕΑΤΑ**

- ΚΡΕΟΠΙΔΑΛΕΙΟ ΑΓ. ΕΥΦΗΜΙΑ ΤΗΛ.: 26740 61052
- ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ ΣΤΕΜΠΟΡΩΝ 60 ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ ΤΗΛ.: 26710 28542
- ΚΡΕΟΠΙΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ Α. ΤΡΙΤΕΗ 3 ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ ΤΗΛ.: 26710 27752
- ΜΟΝΑΔΑ ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΠΟΤΑΜΙΑΝΑΤΑ ΤΗΛ.: 26740 61950
- ΜΟΝΑΔΑ ΕΚΤΡΟΦΗΣ ΒΟΕΙΔΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΦΑΛΑΡΗ ΠΥΛΑΡΟΥ

**ΗΧΩ**

Ε.Π.Ε.

Αφοι Ιακωβάτου Ο.Ε.  
Λ. Βεργωτή 25, Αργοστόλι, Κεφαλονιά  
Τηλ.: 26710 25316

Το έλπιτο οιοπλιεπριεπιλωρεπν • The leftie is free

# 5th International Cycling Tour of Kefalonia

**Διεθνής Ποδηλατικός Σύρος Κεφαλονιάς**

24-25-26-27 Μαρτίου '05

Κωνσένος Κωνηρόπουλος

**MAP OF KEFALONIA & ITHACA**

# Διοργανωτής & Χορηγός ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΝΙΚΗΣ

**ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΠΩΛΗΣΕΙΣ**

**SALES SERVICE RENT ACCESSORIES**

Παντελής Ιωαννίδης  
Πρωταθλητής Ελλάδος

Pantellis Ioannides  
Champion of Greece

Λιθόστρωτο 72 Αργοστούλι Κεφαλονιά Τ.Κ. 28100 Τηλ. - Fax: 26710 27118 e-mail: panbike@otenet.gr www.panbike.gr

Lithostroto 72 Argostoli Kefalonia P.C. 28100 Tel. - Fax: +30 26710 27118 e-mail: panbike@otenet.gr www.panbike.gr

Η ποδηλασία δεν έχει όρια. Σημαίνει δύναμη, αντοχή και επαφή με τη φύση. Η ποδηλασία είναι μια προσωπική έκφραση ελευθερίας.

Cycling has no limits. It means power, stamina and contact with the nature. Cycling is a personal expression of freedom.

**HARD BIKES**

**IDEAL BIKES**

**SCOTT USA**

**SHIMANO**  
the original bike component