



HIKE, EXPLORE, ENJOY

SAY YES TO NEW ADVENTURES



ПЛАНИНАРИ, ИСТРАЖУВАЈ, УЖИВАЈ

КАЖИ ДА НА НОВИ АВАНТУРИ

ПРОЕКТ ЗА ЛОКАЛНА И
РЕГИОНАЛНА КОНКУРЕНТНОСТ

ПРОЕКТ ЗА ЛОКАЛНА И РЕГИОНАЛНА КОНКУРЕНТНОСТ. ПРОЕКТОТ Е ФИНАНСИРАН ОД СТРАНА НА ЕВРОПСКАТА УНИЈА.

Оваа публикација е продуцирана со финансиска поддршка од страна на Европската Унија. Неговата содржина е единствена одговорност на „Finance Think - Институт за економски истражувања и политики“ и не ги одразуваат ставовите на Европската унија.

LOCAL AND REGIONAL COMPETITIVENESS PROJECT. THIS PROJECT IS FUNDED BY THE EUROPEAN UNION.

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of "Finance Think - Economic Research and Policy Institute" and do not necessarily reflect the views of the European Union.

СОДРЖИНА/ CONTENTS

ЈУГОЗАПАДЕН РЕГИОН / SOUTHWESTERN REGION.....4

Најубавиот поглед кон Охридско езеро /The Most Beautiful View of Ohrid Lake

Ледена прошетка: Вевчани и Вевчанско езеро / Icy stroll: Vevchani and Vevchani Lake

Дом на видрите: Белчишко блато / Home of the Otters: Belchishko Blato

ПЕЛАГОНИЈА / PELAGONIA.....16

Мариово: Живот пред еден век – Градешница, Старавина и Зовиќ / Mariovo: Life a Century Ago – Gradeshnica, Staravina and Zovikj

Мистерија и историја: Зрзе, Пешна и Девини кули / Mystery and History: Zrze, Peshna and Devini Kuli

Крушевско наследство / Krushevo heritage

РЕГИОН ТИКВЕШ / TIKVESH REGION.....28

Приказната за Богомилите и водопад Бабуна /The Story of the Bogomils and Babuna Waterfall

Патот на виното: Тиквешко езеро, семејна винарија, манастир Полог / The Wine Road: Tikvesh Lake, Family Winery, Polog Monastery

РЕКАНСКИ РЕГИОН / REKAN REGION.....36

Срцето на регион Река : Битуше, езеро Локув и водопад Дуф / The Heart of the Reka Region: Bitushe, Lokuv Lake and Duf Waterfall

Вкусот на природата: Галичник, Јанче и Манастир Св. Јован Бигорски / The Taste of Nature: Galichnik, Janche and the Bigorski Monastery “St. John the Baptist”

Двата мијачки бисери: Лазарополе и Гари / The Two Mijak Pearls: Lazaropole, Gari

ПОЛОШКИ РЕГИОН / POLOG REGION.....48

Планинарење по Шара / Hiking in Shara



SOUTHWESTERN REGION

The Most Beautiful View of Ohrid Lake

Icy stroll: Vevchani and Vevchani Lake

Home of the Otters: Belchishko Blato

THE MOST BEAUTIFUL VIEW OF OHRID LAKE

Would you like to see Ohrid from above and experience the most beautiful sunset on Galichica?

Tour starts from the **Gorno Konjsko** village, which is reached by organised transport. The steep uphill indicates that you are climbing to a rather high altitude, initiating the thrill regarding the amazing view that the restaurant **"Terasa Utarna"** shall offer. It is located at an altitude of 1,100 metres, at a place known as "Utarna" among the villagers; hence the name of the restaurant. Indeed, it offers an exceptional view to Lake Ohrid and to Ohrid, a view never seen before. It was built with much love by the hospitable hosts, who will welcome you as they would in their own house. It significantly differs compared to the mass tourism offered few kilometres below. **"Terasa utarna"** perfectly matches the local setting. The successful wood and stone combination, together with the decorations of retro- and ethno-motifs, is perfect. The beautiful interior, combined with the magnificent environment and serenity, offer enjoyment in almost all nature-related beauties. In addition, the offered **food and beverages** are home-made. You shall have the opportunity to taste many dishes of the home-made traditional Ohrid cuisine. Following the food and beverage tasting, we continue moving along the Galichica ridge.



ADVENTURE
trails

ЈУГОЗАПАДЕН РЕГИОН

Најубавиот поглед кон Охридско езеро
Ледена прошетка: Вевчани и Вевчанско езеро
Дом на видрите: Белчишко блато

НАЈУБАВИОТ ПОГЛЕД КОН ОХРИДСКО ЕЗЕРО

Сакате ли да го видите Охрид од висина и да го доживеете најубавото зајдисонце движејќи се по Галичица?



Стартот на турата е од село **Горно Коњско** до кое се пристигнува со организиран превоз. Самата остра нагорнина навестува дека се искачувате прилично високо и веќе почнува возбудата од самата замисла каков неверојатен поглед ќе понуди ресторанот **„Тераса Утарна“**. Сместен е на 1.100 метри надморска висина, на место што меѓу селаните е познато како Утарна, по што и го добил своето име. И, навистина, ви нуди неверојатен поглед кон Охридско Езеро и Охрид каков што досега не сте виделе. Изграден е со многу љубов од гостопримливите домаќини, кои ќе ве примат како во своја куќа. Многу поинаку од масовниот туризам што се нуди неколку километри подолу. **„Тераса Утарна“** совршено се вклопува во локалниот амбиент. Успешната комбинација на дрво и на камен, заедно со декорациите од ретро и од етномотиви, е совршена. Убавиот ентериер комбиниран со прекрасната околина и со единствениот мир нудат уживање во речиси сите убавини што може да ги даде природата. Покрај тоа, сета понудена **храна и пијалоци** се домашно подготвени. Ќе имате можност да пробате многу јадења од домашната традиционална охридска кујна.

The trail leads through the village **Shipokno**. The old and abandoned stone houses are particularly interesting in the spring period, when the village-abundant lilacs are blooming. The trail passes near amazing **vineyards**, and depending on the season of the year, there is an option for wild and other fruit tasting, which grow along the trail.

We shall have a short break in the courtyard of the newly-built **church "Nativity of the Blessed Virgin Mary"**, located in front of **Velestovo** village. The trail continues under Velestovo village, with continuous mild descent. **The view is unique.** The entire Ohrid region can be seen at one's fingertips, and by approaching Ohrid, a glimpse of which can be seen through the roadside trees, all its landmarks can be observed. First of all, "St. John" at Kaneo, Plaoshnik, the Old Bazaar, with the predominant Samuel's Fortress. Its impressiveness can be best observed precisely on this tour. Enchelanoi was located right above the Orthodox Church "Saint Erasmus" on the way to the fortress, on the nearby hill known as Gabavski hill. Some also call it the Macedonian Mycenae because of the partially preserved Cyclopean walls.

The tour offers an unforgettable day. A perfect combination of traditional Macedonian food and beverages, moderate physical activity, and the most amazing view to the largest Macedonian pearl, Ohrid with the Lake Ohrid.

And the best is that, following the tour completion, after the recommended daily dosage of physical activity and mild fatigue, you shall have the opportunity to cool yourself in the fresh waters of Lake Ohrid. Enjoyment for all senses.



OHRID



WHOLE YEAR



3 HOURS

The tour includes organized transport from/to village Gorno Konjsko. The mountain trail is in length of about 10 kilometres. Medium physical fitness and appropriate clothing and footwear are required.

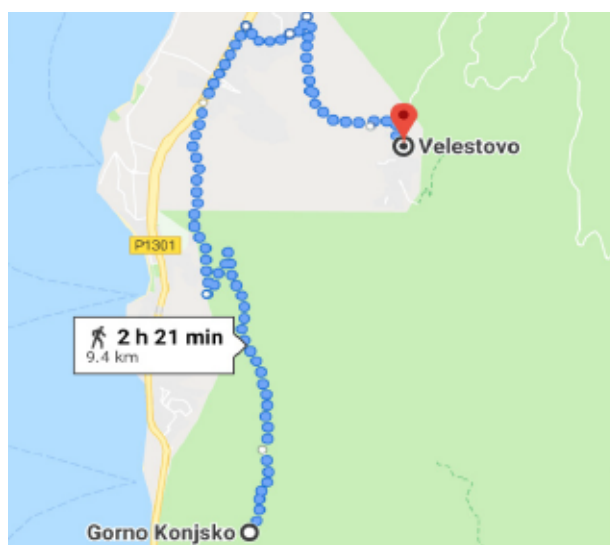




По дегустацијата на храна и на пијалоци се почнува со лесно движење по сртот на Галичица. **Шипокно** е селото низ кое води патеката. Старите веќе напуштени камени куќи се посебно интересни во пролет, кога цвета јоргованот, кој го има многу во селото. Патеката поминува покрај преубави **лозови насади**, а во зависност од годишното време, може да се пробаат и питоми и диви овошки, кои ги има по должината на патеката. Пред село **Велестово** е новоизградената **црква „Рождество на Пресвета Богородица“** во чијшто двор ќе биде направена кратка пауза. Оттука патеката продолжува под село Велестово, со константно благо спуштање. **Погледот е единствен**. На дланка е целиот Охридски регион, а со приближувањето кон Охрид, кој се назира низ попатните дрвја, се забележуваат и сите негови знаменитости. Пред се „Св. Јован“ на Канео, Плаошник, Старата чаршија, а убедливо најдоминантна е Самуиловата тврдина. Нејзината импозантност може најдобро да ја забележите токму од оваа тура. Во правец кон тврдината, пак, на соседниот рид, познат како Габавски Рид, е локацијата каде што веднаш над православната црква „Свети Еразмо“ се наоѓала Енхелана. Некои уште ја нарекуваат и македонската Микена поради киклопските ѕидини, кои се делумно зачувани.

Турата ви нуди незаборавен ден. Перфектна комбинација на традиционална македонска храна и пијалаци, умерена физичка активност и најубав поглед кон најголемиот македонски бисер, Охрид со Охридско Езеро.

А најдоброто од се е што по завршувањето на турата, по препорачаната дневна доза физичка активност и благиот замор, имате можност да се разладите во свежите води на Охридско Езеро. Уживање за сите сетила.



Организиран превоз од/до село Горно Коњско. Планинарската патека е со должина од околу 10 километри. Потребна е средна физичка подготвеност и соодветна облека и обувки.



SOUTHWESTERN REGION

The Most Beautiful View of Ohrid Lake

Icy stroll: Vevchani and Vevchani Lake

Home of the Otters: Belchishko Blato

ICY STROLL

VEVCHANI AND VEVCHANI LAKE

Did you know that one of the most beautiful glacial lakes in the country is at an air distance of only about 15 kilometres from Lake Ohrid? It is Lake Vevchani, located on Jablanica, the mountain whose ridge is along the border line with Albania, and where additional three permanent glacial lakes can be found.

Tour departure point is the **Gorna Belica** village, a village with once dominant Vlach population, currently without any permanent residents. The mountain trail to the lake is through an exceptionally dense oak forest, requiring about 2.5 hours to reach the lake. **Larger than a football field, without any wildlife, surrounded by uncommon black-coloured stones and delicious raspberries – that is Lake Vevchani, above which the highest Jablanica Mountain peak is rising, peak Crn Kamen (Black Rock) (“Cern” – in the Vevchani dialect), with height of 2,257 metres.**

Sounds rather appealing to rest and refresh after the “long” walk, doesn’t it?

However, we cannot stay here forever. After the short break, we descent back to the village, followed by an all-senses surprise. In a local environment, we shall taste the traditional food... pies, pindzur, cheese... enjoying and savouring.

Village Vevchani is our final destination. Did you know that the famous Via Egnatia road, the main artery connecting Rome with the eastern parts of the Empire, has passed near Vevchani?

We shall first visit the well-known **Vevchanski Springs.**



ЈУГОЗАПАДЕН РЕГИОН

Најубавиот поглед кон Охридско езеро
Ледена прошетка: Вевчани и Вевчанско езеро
Дом на видрите: Белчишко блато

ЛЕДЕНА ПРОШЕТКА

ВЕВЧАНИ И ВЕВЧАНСКО ЕЗЕРО



Дали знаете дека на само 15-ина километри воздушно растојание од Охридско Езеро се наоѓа едно од најубавите леднички езера во земјата? Тоа е Вевчанско Езеро, кое лежи на Јабланица, планината по чијшто срт се движи граничната линија со Албанија и кадешто има уште три постојани леднички езера.



Почетната точка на турата е село **Горна Белица**, село што некогаш било со доминантно влашко население, а денес нема постојани жители. Планинарската патека кон езерото води низ исклучително богата букова шума, а се потребни околу 2,5 часа за да се стигне до езерото. **Поголемо од фудбалски терен, без жив свет, опкружено со необични камења во црна боја и со вкусни малини – тоа е Вевчанско Езеро над кое се извишува највисокиот врв на Јабланица, Црн (Церн – на вевчански дијалект) Камен, висок 2.257 метри.** Звучи, навистина, привлечно да се одмориме и разпадиме по „долгото“ пешачење, нели? Но, не можеме да останеме тука засекогаш. По краткиот одмор, се спуштаме назад до селото и тоа што следува е изненадување за сите сетила. Во локален амбиент, дегустираме традиционална храна... месени пити, пинџури, сирења... уживаме и се насладуваме.

Наша последна дестинација е село Вевчани. Знаете ли дека во близина на Вевчани поминувал познатиот пат Виа Игнатија, главната артерија што го поврзувала Рим со источните делови на империјата?

The more we approach them, the colder it shall get, and yet you shall still feel the warmth of delight of what you have already seen. The main spring emerges from a **cave passage**, whereas the springs' yield has created outstanding conditions for the functioning of **watermills**, of which there were about 30 in the past. One of them is still operational; you will have the opportunity to learn of the watermill's method of operation, which is a particularly interesting experience. Afterwards we shall visit the "**Saint Nicholas**" **Church** in the centre of the village, with the triangle-shaped fresco with eye in the centre, leading you to think that it is a **Masonic symbol**. There are many stories to support the claims that this is an actual Masonic symbol, such as the stories regarding the existence of migrant families from Vevchani, members of the Masonic lodges, wishing to express their power and existence in this manner. On the other side, these claims are disputed indicating that this symbol is, in fact, **the Eye of Providence ("the all-seeing eye")**, a Christian symbol of the Holy Trinity. But, what is the truth? As souvenirs from the visit to the "Republic", you can take with you the **Vevchani passport or banknotes**, which, of course, cannot be used. The souvenir you shall also take with you shall include data regarding the famous **Vevchani carnival**, organized in January and marking the beginning of the New Year according to the old calendar. A tradition older than 1,400 years, with significant cultural and historical value. Finally, the souvenir you shall take with you shall include delight, fresh spirit and desire to visit Vevchani again.



The tour includes organized transport from/to Gorna Belica. The hiking is in length of about 12 kilometres, with altitude difference of 600 metres. Medium physical fitness and appropriate clothing and footwear are required.





Прво, ги посетуваме познатите **Вевчански Извори**. Како што наближуваме до нив, така станува сè постудено, но вас сè уште ве грее восхитот од веќе виденото. Главниот извор избива од **пештерски канал**, а штедроста на изворите создала одлични услови за функционирање на **воденици**, кои во минатото ги имало околу 30 на број. Една од нив сè уште е во функција, а внатре ќе се запознаете со начинот на работа на воденицата, што е особено интересно да се доживее.

Следува посета на **црквата „Свети Никола“** во центарот на селото, каде што се наоѓа фреската во форма на триаголник со око во средината што веднаш ќе ве наведе да помислите дека станува збор за **масонскиот симбол**. Во прилог на тврдењата дека, навистина, станува збор за масонскиот симбол одат и низа приказни

за постоење вевчански печалбарски семејства, членови на масонски ложи, кои на овој начин сакале да ја искажат својата моќ и постоење. Од друга страна, овие тврдења се демантираат со ставот дека тој симбол е, всушност, **„ОКОТО ШТО ГЛЕДА СЕ“**, христијански симбол на светото тројство. Но, која е вистината? Како сувенири од посетата на „републиката“ може да понесете **вевчански пасош или банкноти**, кои, секако, не се во употреба. Како сувенир ќе понесете и интересни податоци во врска со познатиот **Вевчански карневал**, кој се одржува во јануари, означувајќи го доаѓањето на новата година според стариот календар. Традиција постара од 1.400 години и голема културна и историска вредност. За крај, како сувенир ќе понесете восхит, свеж дух и желба да дојдете повторно во Вевчани.



ВЕВЧАНИ

ЦЕЛА ГОДИНА

6 ЧАСА

Организиран превоз од/до Горна Белица.
Планинарската патека е со должина од околу 12 километри и се совладува висинска разлика од 600 метри. Потребна е средна физичка подготвеност и соодветна облека и обувки.

SOUTHWESTERN REGION

The Most Beautiful View of Ohrid Lake

Icy stroll: Vevchani and Vevchani Lake

Home of the Otters: Belchishko Blato

HOME OF THE OTTERS

BELCHISHKO BLATO

It is rather difficult for a person to get a sense of the geographic specifics of a particular region several million years ago. However, Sini Viroi, the small relict of the ancient Dessaret Lake, could, for a moment, remind of Debarca's layout five million years ago. Belchishta Wetland, or known as "Sini Viroi" (Blue Swirls) because of its blue waters, is one of the largest remaining wetlands in Macedonia. It is located at an altitude of 760 metres, in the foothills of Ilinska Mountain, under its west arc Gaber.



In addition, the wetlands are of particular interest due to the flooded **alder forests**. The **five-kilometre trail** along the amazing swirls and water springs is ideal for recreational-tourist activities in nature. The view to **Matica River**, whose waters flow into the Ohrid Lake, is outstanding. These wetlands are also specific since they are home to the most abundant population of **otters (Lutra lutra)** in North Macedonia, included in the category of globally threatened species. The flooded area represents an ideal environment for this exceptionally skilled swimmer feeding on fish, crustaceans, frogs, and water insects. This landscape was also, for an extended period, a home for the **buffalos**, which prefer rivers and humid lowlands. Unfortunately, this animal can no longer be found, leaving only the horns attached to some of the houses in this area as a remembrance for this mighty animal, which was most often used for transport and ploughing.



ЈУГОЗАПАДЕН РЕГИОН

Најубавиот поглед кон Охридско езеро
Ледена прошетка: Вевчани и Вевчанско езеро
Дом на видрите: Белчишко блато

ДОМ НА ВИДРИТЕ

БЕЛЧИШКО БЛАТО



Многу е тешко човек да добие слика за географските карактеристики на еден реон од пред неколку милиони години. Но, Сини Вирој, малиот реликт од дамнешното Десаретско Езеро, може за момент да потсети за изгледот на Дебрца пред пет милиони години. Белчишко Блато или, според неговите сини води, познато и како Сини Вирој, е едно од најголемите преостанати блата во Македонија. Се наоѓа на надморска височина од 760 метри во подножјето на Илинска Планина, под нејзиниот западен разгранок Габер.



Блатото е посебно интересно и поради поплавените **евлови шуми**. **Петкилометарската патека** покрај преубавите вирови и изворчиња со вода е идеална за рекреативно-туристички активности во природа. Погледот кон **реката Матица**, чишто води завршуваат во Охридско Езеро, е фантастичен. Интересно е што во ова блато живее најмногубројната популација **видри (Lutra lutra)** во Северна Македонија, вклучена во категоријата на глобално загрозувани видови. Поплавеното подрачје е идеална средина за овој исклучително вешт пливач, кој се храни со риби, ракови, жаби и со водни инсекти. Пределот долг период беше живеалиште и за **биволот**, кој ги сака реките и влажните низини. За жал, денес го нема, а како спомен за опстојувањето на ова моќно животно, кое најчесто се користело за транспорт и за орање, останала роговите закачени на дел од куќите во овој предел. Оваа тура нуди уникатна можност за запознавање со богатата македонска традиција.

This tour offers a unique opportunity for getting acquainted with the **rich Macedonian tradition**. The most famous creator of traditional musical instruments, **bagpipes and drums**, is native of **Belchishte**. Here you can learn of the specific manner of their creation, and you will have the opportunity to hear the sound they produce. We further proceed to the **single monastery** in the country dedicated to **all saints**. Located in the vicinity of the **Leshani village**, the monastery known as **"All Saints"** offers heaven on earth, enjoyment and spiritual serenity. Dense oak and hornbeam forests can be found above the monastery, and a fruitful field under it.

You will also learn more of the **miracles** of the monastery, healings, nativity miracles, as well as of the 2004 miracle, witnessed by father Bartholomew. In addition, you will learn of the legends regarding one of the most sung Macedonian folk heroes, native of this area, **Kuzman Kapidan**.



OHRID



WHOLE YEAR



5 HOURS

The tour includes organised transport from/to village Belchishte.

The tour is appropriate for all ages.



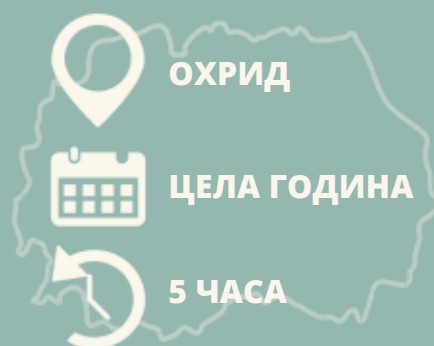
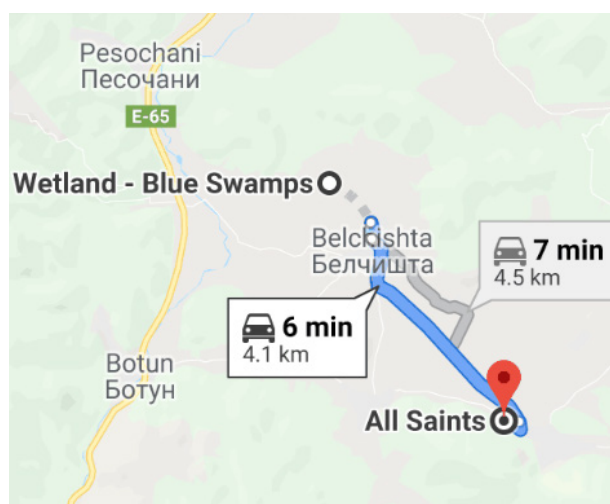


Од **Белчиште** потекнува најпознатиот мајстор за изработка на традиционални музички инструменти, **гајди и тапани**. Тука ќе научите за специфичниот начин на нивната изработка, но и изворно ќе го слушнете нивниот звук.

Продолжуваме кон **единствениот манастир** во државата што е посветен на **сите светци**.

Лоциран во близина на **селото Лешани**, манастирот познат како „**Си свети**“ нуди рај на земјата, уживање и душевен спокој. Над манастирот има густа дабова и габерова шума, а под него плодно поле.

Ќе дознаете повеќе и за **чудата** на манастирот, исцелувања, имање пород, но и за чудото што се случи во 2004 година, чијшто сведок е отец Вартоломеј. Ќе чуete и за легендите за еден од најопеаните македонски народни херои, кој е родум од овој крај, **Кузман Капидан**.



Организиран превоз од/до село Белчиште.
Турата е подобна за сите возрасти.



PELAGONIA

Mariovo: Life a Century ago – Gradeshnica, Staravina and Zovik
Mystery and History: Zrze, Peshna and Devini Kuli
Krushevo heritage

MARIOVO: LIFE A CENTURY AGO

GRADESHNICA, STARAVINA AND ZOVIK

Mariovo, which is, perhaps, the most isolated part of the country, is located at about fifty kilometres from Bitola. The road takes us through Novaci, Makovo and Rapesh to Staravina, with only three kilometres remaining to reach the village Gradeshnica. Last village of the Bitola region of Mariovo. On the road, the break on Rapeshki Bridge on Crna River shall be the real relaxation for your senses.



Peshta Fortress is between the villages Staravina and Gradeshnica, which is related to the famous Mariovo rebellion in the mid XVI century and to the story of **Kalesh Angja**; however, the fortress was ruined due to the weather conditions, as well as due to the consequences of the First World War. Out of the seven churches in **Gradeshnica**, the biggest church is the church of **St. Nicholas**, the main church located in the centre of the village, with a beautiful fountain at the very entrance. The village centre resembles a small city square. Only the imagination can take you back to the past, and one can assume what life was like a century ago.

At about hundred metres from the village centre, you shall immediately face the silent witnesses of the past, whose traces are still visible. On the left side, in one of the village houses, there are a number of grenades, bombs, military helmets of different armies, bayonets, lanterns, rifles... from the **First World War**. Near the "Church of the Ascension of Jesus", you will be able to see the **millennium-old wineries in rocks**. They are abundant in Mariovo.



МАРИОВО: ЖИВОТ ПРЕД ЕДЕН ВЕК ГРАДЕШНИЦА, СТАРАВИНА И ЗОВИЌ



На педесетина километри од Битола се наоѓа, можеби, најизолираниот дел во државата — Мариово. Патот преку Новаци, Маково и Рапеш не води во Старавина, а од тука има уште само три километри до село Градешница. Последното село во битолскиот крај на Мариово. По патот, паузата на Рапешки мост на Црна Река ќе биде вистински одмор за вашите сетила.



Меѓу селата Старавина и Градешница е **тврдината Пешта**, поврзана со познатата Мариовска буна во средината на XVI век и со приказната за **Калеш Анѓа**, но тврдината е разурната поради временските услови, но и како резултат од последиците од Првата светска војна. Од седумте цркви во **Градешница** најголема е таа што е посветена на **св.**

Никола, главна црква лоцирана сретсело, со убава чешма пред самиот влез. Центарот на селото личи на мал градски плоштад. Само имажинацијата денес може да ве врати во минатото и да претпоставите како се одвивал животот пред еден век.

Само на стотина метри од центарот на селото веднаш ќе се соочите со немите сведоци на минатото, чишто траги сè уште се забележуваат. Од лева страна во една од селските куќи стојат голем број гранати, бомби, војнички шлемови од различни војски, бајонети, фенери, пушки.... од времето на **Првата светска војна**.

Во близина на црквата „Св. Спас“ ќе може да ги погледнете **винарските визби во карпи стари со милениуми**.



You will learn of this unique wine production method, and will also observe the incurved circles in the solid rocks of which the **millstones** were made.

The powerful **Gradeshnichka River** can be heard in the distance. By collecting the waters of the Nidze Mountain, the river is rather fast during the spring period. The beauties of the entire region are supported by the mere fact that, on the other side of the mountain, the village Pozharsko (Lutraki) is located, with the beautiful natural warm water spas. They are divided only by the mountain; the summit Kajmakchalan is above, and the summit **Sokol and Dobro Pole** are to the east. Place of the biggest horror that took place during the Great War.

The visit of the **Staravina** village shall be used to visit the main church "**Dormition of the Mother of God**". You shall learn why the upper village church was never completed and why were the frescoes in the churches initially written in Greek.

The final part of the adventure includes a visit of the **Zovikj** village and of the amazing **bridge** of the village above **Gradeshka River**. You will certainly recognize it since it was often used in movie scenes. If the weather conditions shall allow it, **bathing** in one of the cleanest rivers near the bridge shall guarantee an unforgettable and unique experience.

The tour shall end with **food prepared in sach pot** in the ethno-restaurant in Zovikj village.



BITOLA



WHOLE YEAR



7 HOURS

The tour includes organized transport from/to the Mariovo villages. The tour is appropriate for all ages.



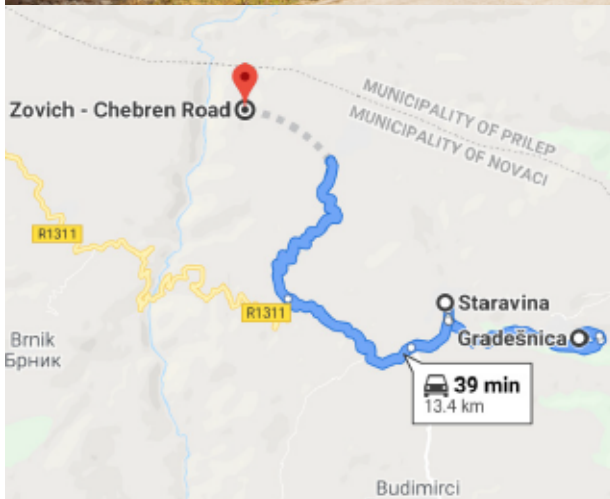
Ги има многу во Мариово. Ќе слушнете за овој уникатен начин на производство на вино, а ќе ги забележите и длабените кругови во цврстите карпи од кои се изработувале **воденичарски камења**.

Во селото од далеку ќе ја слушнете силната **Градешничка Река**. Собирајќи ги водите од Нице Планина, реката е многу брза во пролетниот период. За убавините на целиот регион доволно говори и фактот што веднаш од другата страна на планината се наоѓа селото Пожарско (Путраки) со убавите бањи со природна топла вода. Ги дели само планината, таму горе е врвот Кајмакчалан, а источно и врвот **Сокол и Добро Поле**. Местото на најголемиот хорор за време на големата војна.

Посетата на село **Старавина** ќе биде искористена за посета на главната црква „Успение на Богородица“. Ќе дознаете зошто горната црква во селото никогаш не била завршена и зошто фреските во црквите претходно биле испишани на грчки.

Последниот дел од авантурата е посета на селото **Зовиќ** и на прекрасниот **мост** во селото над **Градешка Река**. Сигурно ќе го препознаете бидејќи често е користен во филмски сцени. Доколку дозволуваат временските услови, **капењето** во една од најчистите реки во близина на мостот ви гарантира незаборавно и уникатно искуство.

На крај турата завршува со **храна подготвена под вршник** во етноресторан во селото Зовиќ.



**БИТОЛА**

**ЦЕЛА ГОДИНА**

**7 ЧАСА**

Организиран превоз од/до селата во Мариово. Турата е подобна за сите возрасти.



PELAGONIA

Mariovo: Life a Century ago – Gradeshnica, Staravina and Zovik

Mystery and History: Zrze, Peshna and Devini Kuli

Krushevo heritage

MYSTERY AND HISTORY

ZRZE, PESHNA AND DEVINI KULI

If you enjoy travelling back to the Middle Ages, and if you enjoy the perfect combination of natural beauties, history, legends and good food, Zrze and Peshna shall be the must-visit places.

The perfect harmonious union of nature and of the **monastery "Transfiguration of Jesus" in Zrze** shall immediately catch your eye. While approaching by foot the monastery gates, you shall be delighted with the playful form of the tufa rock, up-close, with all its indentations, as if it was created by a famous sculptor. And once you learn that it hides caves in which the monks' settlement was established, and that such indentations were **hermits' cells**, it shall give the place another, divine dimension.

The monastery's courtyard accommodates the church dating back to the **XIV century**. The most significant icons of this church are those of Christ Saviour and Life-Giver and the miraculous icon of the **Holy Mother Pelagonitissa**. The legend of the unusual position in which these two icons have been placed is rather interesting. According to the legend, the monks have initially positioned the icons according to the orthodox canons; however, the icons have changed their position for three nights in a row. When the monks have asked the Holy Mother of the reason for why this is happening, she responded that she would not like to turn her back on her son, and since then, the icons have remained in the current position.

ADVENT
trails



ПЕЛАГОНИЈА

Мариово: Живот пред еден век – Градешница, Старавина и Зовиќ
Мистерија и историја: Зрзе, Пешна и Девини кули
Крушевско наследство

МИСТЕРИЈА И ИСТОРИЈА ЗРЗЕ, ПЕШНА И ДЕВИНИ КУЛИ



Доколку сте за патување назад во средниот век и за совршена комбинација на природни убавини, историја, легенди и убава храна, тогаш Зрзе и Пешна се местата што задолжително треба да ги посетите.



Совршената хармонична заедница на природата и на **манастирот „Св. Преображение Христово“** во **Зрзе** веднаш ќе го привлече вашиот поглед. Приближувајќи се пеш кон манастирските порти ќе ве одушеви разиграната форма на бигорната карпа, сега одблизу, со сите тие вдлабнатини, како дело на некој познат вајар. А штом ќе дознаете дека внатре се кријат пештери во кои била основана монашка населба, а тие вдлабнатини биле **испоснички ќелии**, тоа место ќе добие друга возвишена димензија. Во дворот на манастирот се наоѓа црква што датира од **XIV век**. Во неа најзначајни се иконите на Христос Спасител и Жизнодавец и чудотворната икона на **Богородица Пелагонитиса**. Интересна е легендата за необичната положба во која се поставени овие две икони. Легендата вели дека монасите првично ги поставиле иконите според каноните на православие, но тие три ноќи со ред ја менувале својата положба. Кога монасите ја прашале Богородица зошто се случува тоа, таа им одговорила дека не сака да му врти грб на сина си и оттогаш иконите останале во таа позиција.



Devini Kuli (Deva's Towers), is the next stop of this tour, located in the vicinity of Makedonski Brod. According to the history, two of the four King Marko's sisters lived here, Deva and Peshna. The first sister lived in the tower, and the second lived in the cave fortress. Although rather close, yet the main obstacle to reach the towers is the Treska River, known in the past as Velika (Great) River. The stone tower with preserved height of about five metres holds the central position on the highest hill part. This is the position with the most beautiful view to the Peshna cave entrance.

Peshna, on the other side, is the largest-entrance cave in the country. A size which is difficult to photograph. The cave is a home to a great number of swallows, as well as bats, which cannot be seen during the day. It should be visited in spring or late autumn, when a strong natural spring emerges from the cave; the spring is fully dry during the summer. Remnants from a former medieval fortress and from an old mill can also be found in the cave. Ancient tomb, empty and open, can be seen near the road. Catering facilities can be found near Peshna, resulting into inevitable combining of the walk with a **well-cooked fresh fish from the local fishponds.**



PRILEP



WHOLE YEAR



5 HOURS

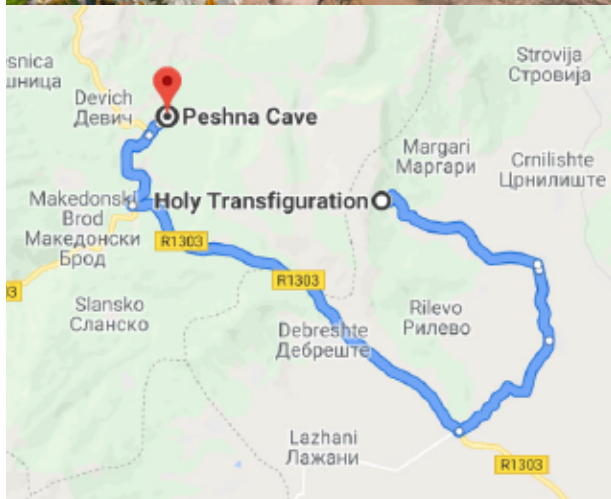
The tour includes organized transport from/to the Zrze monastery and to the Peshna cave. The tour is appropriate for all ages.



Девини Кули, следната точка на оваа тура, се наоѓа во непосредна близина на Македонски Брод. Според историјата, тука живееле две од четирите сестри на Крали Марко, Дева и Пеша. Првата живеела во купата, а другата живеела во тврдината во пештерата. Многу блиску, но главна пречка за да се стигне до купите е реката Треска, во минатото попозната како Велика. Централно место на највисокиот дел на ридот има камената кула со зачувана висина од околу пет метри. Оттука се отвора најубавиот поглед кон отворот на пештерата Пешна.

Пешна, пак, од спротивната страна, е пештерата со најголем отвор во државата. Големина што тешко може да се фотографира. Пештерата е дом на голем број ластовички, а има и липјаци, кои тешко може да се забележат преку ден. Вистинско време за посета е во пролет или во доцна есен, кога од пештерата избива многу силен вруток, кој целосно пресушува во текот на летото. Во самата пештера се наоѓаат и остатоци од некогашната средновековна крепост и остатоци од стара воденица. Покрај самиот пат се наоѓа и античка гробница, која е празна и отворена.

Во близина на Пешна се наоѓаат угостителски објекти, па комбинирањето на прошетката со добро подготвена **свежа риба од локалните рибници е неминовно.**





ПРИЛЕП



ЦЕЛА ГОДИНА



5 ЧАСА

Организиран превоз од/до манастир Зрзе и до пештера Пешна. Турата е подобна за сите возрасти.



PELAGONIA

Mariovo: Life a Century ago – Gradeshnica, Staravina and Zovik

Mystery and History: Zrze, Peshna and Devini Kuli

Krushevo heritage

KRUSHEVO HERITAGE

“Krushevo Heritage” shall introduce you to the most hidden secrets of Krushevo and shall prove that you had insufficient knowledge of this city which is abundant with heritage and rich tradition.



The tour starts with the visit of the **“St. Nicholas” church**. The outstanding location of the church and the proximity of the bazaar – the epicentre of commerce and crafts, resulted into adaptation of the bell tower and the **clock-tower**. A rare architectural item. The position of the clock on the highest tower provides visibility from each side of the city. Those not suffering from acrophobia can climb and experience the unique view of the city. Visit of the **Nikola Martinoski Gallery** is a unique way to get acquainted with the character and work of one of the most prominent Macedonian contemporary painters. The museum exhibits his most famous works and beautiful representations of typical Vlach and Macedonian folk costumes. The **Krushevo XIX century room** shall take you two centuries back.

The next church **“St. John”**, known as the Vlach church, is located at about hundred metres. On the upper floor, hidden from the eyes of the public, you shall be able to see the **gallery of icons and the complete toolkit of Konstantin the Painter** from Krushevo. The **iconostasis** is a true masterpiece, created with love for full four years, according to the local population, and is higher than the one in the Bigorski Monastery.



ПЕЛАГОНИЈА

Мариово: Живот пред еден век – Градешница, Старавина и Зовиќ
Мистерија и историја: Зрзе, Пешна и Девини кули
Крушевско наследство

КРУШЕВСКО НАСЛЕДСТВО

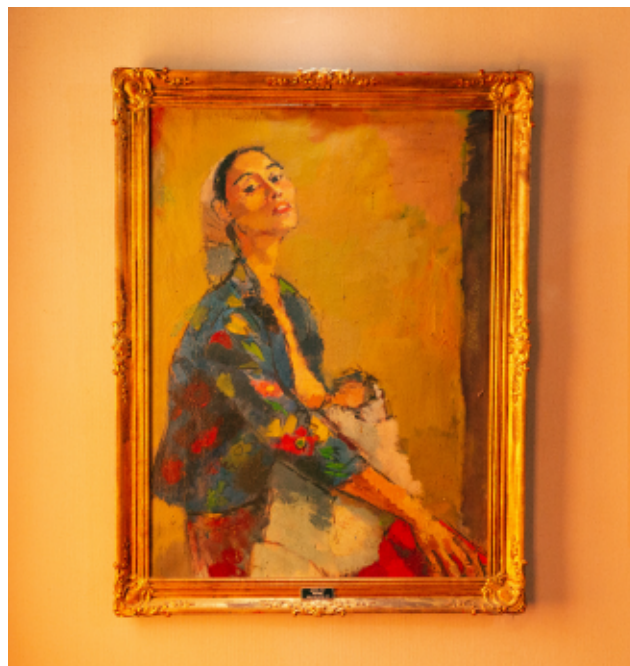


Крушевско наследство ќе ве запознае со најскриените тајни на Крушево и ќе ви докаже дека сте знаеле премалку за овој град, кој изобилува со наследство и со богата традиција.



Турата почнува со посета на **црквата „Свети Никола“**. Одличната лоцираност на црквата и близината на чаршијата - епицентарот на трговијата и на занаетчиството, довела до адаптирање на камбанаријата и во **саат-кула**. Редок архитектонски примерок. Поставеноста на часовникот на највисоката кула овозможува видливост од секоја страна од градот. Тие што немаат страв од висина може да се качат и да го доживеат единствениот поглед кон градот. Посетата на **Галеријата на Никола Мартиноски** е уникатен начин на запознавање со ликот и делото на еден од најистакнатите македонски современи сликари. Во музејот се изложени неговите најпознати дела и прекрасни репрезентативни примероци од типична влашка и македонска народна носија. **Крушевската одаја од XIX век** ќе ве врати две столетија назад. На само стотина метри се наоѓа и следната црква **„Свети Јован“**, позната како влашка црква. На горниот кат, скриена од очите на јавноста, ќе ја видите **галеријата на икони и целиот алат за работа на Константин Зографот** од Крушево. **Иконостасот** е вистинско ремек-депо, работено со огромна љубов цели четири години, според кажувањата на локалното население, повисок е и од тој во Бигорскиот манастир.

Have you ever visited a traditional Krushevo house? **The Krushevo House** represents a specific symbiosis of Vlach and Miyak art in terms of building. One of the rare descriptions of the Krushevo architecture can be found in the memories of **Nikola Kirov – Majski**. The houses of Neshkovci, Fundovci, Tahovci and others, were of the more recent type. Significant portion of the houses was bombarded and destroyed during the uprising suppression. Fortunately, **the house of Neshkovci** was not destroyed during the uprising; this tour offers a **visit of this house**. Grandma Sevastula's family, shortened to Sika, owner of the house, bought it from Neshkovci, of whom she says were very rich. The house is rather impressive, even at first sight, with the small old wooden gate, hiding the grandiose preserved yellow beauty, with numerous wooden windows in the Vlach architecture style. Similar to the Vlach church "St. John" in Krushevo, this house was also built with hot lime, making it rather solid. The hospitable housewives, dressed in old-town traditional clothes, will catapult you back in time. A rich table with traditional Krushevo and Vlach dishes such as qurabiya, laptuka, doughnuts, garlic bread with sour milk and sheep cheese, lokum, homemade pastry, coffee, water, shall be waiting for you. All served in a **unique urban Vlach setting**. In addition, you will have the opportunity to learn of the kneading secrets, conveyed by the most skilled Krushevo women; you will be able to assure yourself in their skills. You will learn of the intended use of the rolling-pin and the tarun (board), and you will be amazed to learn that the most important secret "ingredient" of the delicious baked dishes is, in fact, not an ingredient, but the making of a cross with the hand on the flour before starting the kneading.



KRUSHEVO

WHOLE YEAR

4 HOURS

City movement is by foot and is appropriate for all ages.

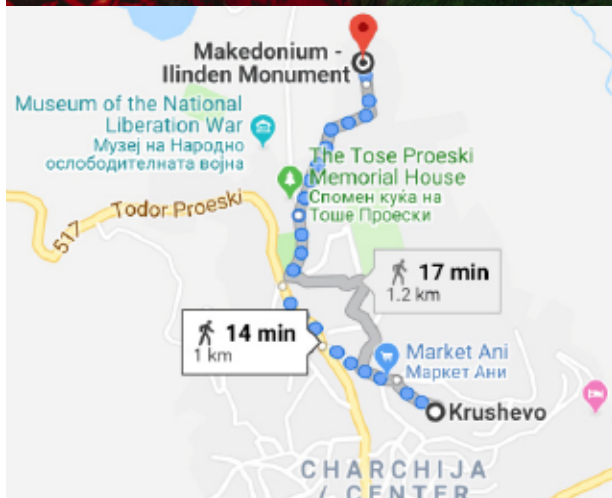
Дали некогаш сте биле во традиционална крушевска куќа?

Крушевската куќа е специфична симбиоза на влашката и на мијачката уметност во градењето. Еден од ретките описи на крушевската архитектура ќе пронајдете во спомените од **Никола Киров – Мајски**. Куќите на Нешковци, Фундовци, Таховци и други биле од понов тип. Значителен дел од куќите биле бомбардирани и уништени за време на задушвањето на востанието.

За среќа, **куќата на Нешковци** не била уништена за време на востанието и оваа тура нуди посета **токуму на оваа куќа**. Семејството на баба Севастула, скратено Сика, сопственичка на куќата, ја купило од Нешковци за кои вели дека биле многу богати. Куќата импресионира уште на прв поглед со малата стара дрвена порта, која зад себе ја крие грандиозната зачувана убавица во жолта боја, со многубројни дрвени прозорци во стилот на влашката архитектура. Како и влашката црква „Св. Јован“ во Крушево, така и оваа куќа била ѕидана со врел вар што ја прави многу цврста.

Гостопримливите домајинки облечени во стара градска традиционална облека ќе ве катапултираат назад во времето. Таму ќе ве чека и богато распослана трпеза со традиционални крушевски и влашки јадења како гурабии, лаптука, крофни, питулици со лук и со кисело млеко и овчо сирење, локум, домашно приготвено слатко, кафе, вода. Сето тоа послужено во **уникатен градски влашки амбиент**.

Освен тоа, ќе имате можност да ги чуete и тајните на месењето, пренесени од највештите крушевски жени во чишто мајстории сами ќе се уверите. Ќе научите за што служат сукалото и тарунот, а ќе се зачудите што најважната тајна „состојка“ на превкусните месени работи, всушност, не е состојка, туку правењето крст со раката на брашното пред да го почнете месењето.



Движењето низ градот е пеш и е подобно за сите возрасти.

TIKVESH REGION

The story of the Bogomils and Babuna waterfall

The Wine Road: Tikves Lake, Family Winery, Polog Monastery

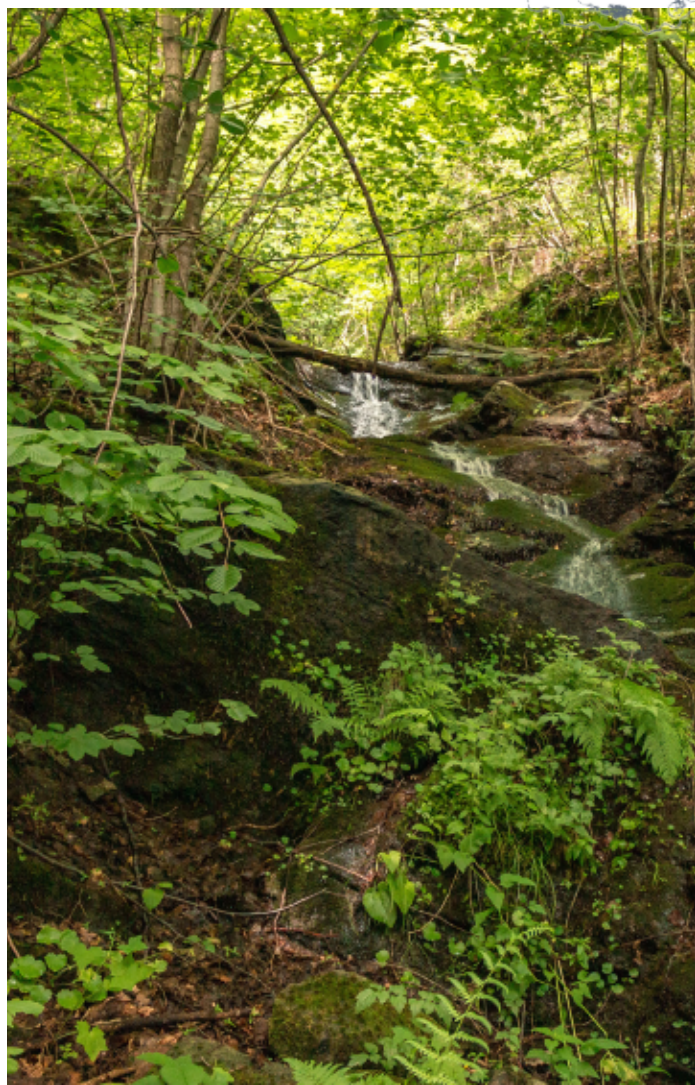
THE STORY OF THE BOGOMILS AND BABUNA WATERFALL

Babuns, Bogomils... the most interesting figures of the medieval past, typical for the Azot area, located in the centre of the country, known for Solunska Glava and the natural beauties.



The Bogomils' doctrine is specific in terms of rejecting the cross, communion, not believing that Jesus Christ was born to a common woman, disregarding of the icons, baptism, opposing luxury, non-recognition of the church order and of the feudalists... commitment to, and emphasizing of, **the freedom of conscience and of humans, equality, and social justice**. Bogomilism shall spread not only on the Balkan Peninsula, but also to Italy, central Europe, to Spain.

In **Bogomila**, you shall immediately notice the **old Roman bridge**, operational for centuries, with an impressive arch over Babuna River. The memorial house of Petar Pop Arsov, one of the founders of the Macedonian revolutionary organisation, can be found in the vicinity. This region also includes Papradishte and Oreshe, **Miyaks islands** in the middle of the region occupied by Brsjaci. The road to the **Babuna River springs** leads from the **Nezhilovo** village. It takes three to four hours of walking to reach the spring with clean and very cold water. Following the walk is on a wide dirt road, after about six kilometres, there is an **exceptional attractive narrow hiking trail**. Crossing over several streams, the road is parallel to the river, reaching an altitude exceeding 1,300 metres. The well-marked trail leads to the heart of Mokra Mountain. Huge oak trees offer pleasant shades, and the view to **Nezhilovi Steni (Rocks)** is daunting. The most beautiful part of the trail is at about hundred metres under the springs. **Amazing waterfall** with height of about ten metres.



ПРИКАЗНАТА ЗА БОГОМИЛИТЕ И ВОДОПАД БАБУНА



Бабуни, Богомили... најинтересните појави од средновековното минато карактеристични за областа Азот, лоцирана во центарот на државата, позната по Солунска Глава и природните убавини.



Од учењето на богомилите треба да се издвои нивното непочитување на крстот, причестата, тврдењето дека Исус Христос е роден од обична жена, непочитувањето на иконите, непризнавањето на крштавањето, спротивставувањето на раскошот, непризнавањето на црковниот ред и на феудалците... залагањето и нагласувањето на **слободата на совеста и на човекот, еднаквоста, рамноправноста и социјалната правда**. Богомилството ќе се рашири не само на Балканскиот Полуостров, туку и во Италија, централна Европа, па сè до Шпанија. Во **Богомила**, веднаш ќе го забележите **стариот римски мост**, функционален веќе неколку столетија, со импресивен лак над реката Бабуна. Во непосредна близина е и спомен-куќата на Петар Поп Арсов, еден од основоположниците на Македонската револуционерна организација. Во овој регион се и Папрадиште и Ореше, **мијачки острови** среде регион во кој живеат Брсјаци. Патот до **изворите на реката Бабуна** води од село **Нежилово**. Потребни се три до четири часа пешачење за да се пристигне до изворот од кој бликнува чиста и многу студена вода. Се оди по широк земјен пат од кој по околу шест километри се дели **исклучително атрактивна тесна планинарска патека**. Преминувајќи ги неколкуте потоци, патот води паралелно со реката и се извишува до висина што надминува 1.300 метри.

The bravest will enter the cold waters, but only for a few seconds. And the colour is particularly unusual.

The **greenish blue colour** makes the entire setting particularly **magical**. This mountain massif is rich in water, which is supported by the fact that the spring of one of the most beautiful and shortest rivers in the country, Belica, is on the west side of the mountain, in the Poreche area.

The **big fishpond and restaurant** in Nezhilovo is an ideal place for a hiking break, which is, in fact, the last stop of the Bogomila tour.



VELES



APRIL - SEPTEMBER



7 HOURS

The tour includes organised transport from/to village Nezhilovo. The hiking trail is in length of about 18 kilometers. Good physical fitness and appropriate clothing and footwear are required for the walk in nature.





Одлично маркираната патека води во срцето на Мокра Планина. Огромните букови дрвја нудат пријатна ладовина, а погледот кон **Нежилови Стени** е застрашувачки. На стотина метри под изворите се отвора најубавиот дел од патеката. **Прекрасен водопад** висок десетина метри. Најхрабрите влегуваат во студените води, но задржувањето во водата може да биде само неколку секунди. А бојата е посебно чудна. **Зеленикавосината боја** го прави целиот амбиент посебно **волшебен**. За тоа колку овој планински масив е богат со вода говори и фактот што од западната страна на планината во областа Порече извира една од најубавите, но и најкратки реки во државата, Белица. **Големиот рибник и ресторан** во Нежилово е идеално место за пауза по планинарењето, а токму тоа е последната точка од богомилската тура.



Организиран превоз од/до село Нежилово. Планинарската патека е во должина од околу 18 километри. Потребна е добра физичка подготвеност и соодветни обувки и облека за движење во природа.



TIKVESH REGION

The story of the Bogomils and Babuna waterfall

The Wine Road: Tikves Lake, Family Winery, Polog Monastery

THE WINE ROAD

TIKVES LAKE, FAMILY WINERY, POLOG MONASTERY

The wine road will reveal to you the most mysterious and the most distant beauties of the Tikvesh Region. The Debar Lake, Globochica, Kalimanci are all easily accessible and there are roads taking you to their shores, but that is not the case with the Tikvesh Lake.

Nested deeply into the isolated Mariovo Region, the lake unveils itself only to the most persistent ones. Just to give you an idea how deep the canyon of the Crna Reka is: the Tikvesh Lake is deeper than the Prespa Lake!

Starting from the so-called **Resava Bay**, the speedboat will take you 13 kilometres to the south, passing by the old town of Tikvesh, all the way to the St. George Monastery. The Monastery is also known as the **Polog Monastery**, and it has been named after the village of Poloshko, which has remained under the waters of the Tikvesh Lake. Before the lake, the Monastery was located above the picturesque canyon of Crna Reka. Today, the only way to get to the Monastery is by water. Is the church the mausoleum of Jovan Dragushin, whose skeleton has been unearthed in the church, what is the connection to Mount Athos, how the faces of the ktiors have been revealed, what are the mysterious frescos, and what wonders are associated with the visits to this Monastery?



ПАТОТ НА ВИНОТО

ТИКВЕШКО ЕЗЕРО, СЕМЕЈНА ВИНАРИЈА, МАНАСТИР ПОЛОГ



Патот на виното ќе ви ги открие најмистериозните и најдалечни убавини на Тиквешкиот регион. Ако Дебарско Езеро, Глобочица, Калиманци се лесно пристапни и патот води речиси постојано по нивниот брег, тоа не важи за Тиквешко Езеро.



Скриено длабоко кон изолираното Мариово, езерото е достапно само за лицата што сакаат да истражуваат. За тоа колку бил длабок кањонот на Црна Река зборува и фактот што езерото има длабочина поголема од таа на Преспанско Езеро.

Почнувајќи од т.н. **Ресавски Залив**, глiserот ве води 13 километри јужно, поминувајќи покрај стариот град Тиквеш, па се до манастирот посветен на св. Ѓорѓи. Манастирот е познат и како **Полошки манастир**, а името го добива по селото Полошко, целосно потопено со создавањето на Тиквешко Езеро. Пред изградбата на езерото манастирот бил над живописниот кањон на Црна Река. Денес единствениот пристап до манастирот е по воден пат. Дали е тоа црквата мавзолеј на Јован Драгушин, чијшто скелет е откриен во црквата, која е врската на манастирот со Света Гора, како се откриени ликовите на ктиторите, кои се мистериозните фрески и какви чуда се поврзуваат со посетата на овој манастир?

You will also hear the legend of the site called Mominska Karpa. To defend their honour, three girls from the village of Galishte jumped off a cliff. To prevent anyone of them changing her mind, they had braided their hairs one to another. Even today, the massive rock looks terrifying, but it is also a reminder of the heroic act of the three girls. Did you know that high above the lake, there are cave churches dating back to the 14th century, where monks have lived in solitude, dedicating their lives to God? One precious gem is the **cave church dedicated to St. Lazarus** dating back to the Middle Ages, which is part of the Macedonian Mount Athos.

The Tikvesh terroir is favourable for cultivation of grape vines, so many families in this region make their own wine and rakija. Well, we have to try them, don't we? And where better, if not in a family-owned winery in Kavadarci? The tour ends with the visit of the site called **Moklishte**. The site is clearly well named, as Moklishte means a damp spot, as the Vataška River is just nearby. The Moklishte Monastery is dedicated to **Saint Nikolas** and it dates back to the 16th century. The Moklishko Lake is just a few kilometres away, a unique lake due to the way it was formed, where many other interesting facts remain to be discovered. Moklishte is an attractive weekend getaway spot, where you can enjoy great food in several restaurants. You may also hear a weird fisherman story or two, related to the Tikvesh Lake. Believe us, there are many. After the visit of the Moklishte Monastery, a **delicious meal in the local restaurants** is on the menu.



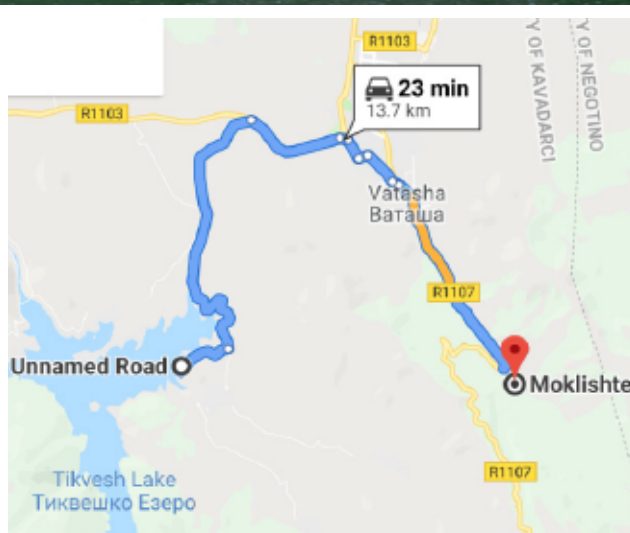
KAVADARCI

MAY - SEPTEMBER

5 HOURS

The tour includes organized transport from/to the Resava Bay and Moklishte, and a speedboat ride on the Tikvesh Lake. The tour is appropriate for all ages.





Ќе ја чуete и легендата за локалитетот Моминска Карпа. За да ја спасат својата чест, три девојки од село Галиште се фрпаат од карпата. За да не се премисли некоја, претходно си ги врзуваат плетенките една со друга. И денес огромната карпа влева страв, но и почит за херојскиот чин.

Дали знаете дека високо над езерото постојат пештерни цркви од 14 век во кои монасите живееле осаменички живот посветен на Бога? Токму еден таков средновековен бисер е **пештерната црква посветена на св Лазар**, дел од македонската Света Гора.

Тиквешките услови се посебни за одгледување винова лоза, па многу семејства од овој регион прават домашни вино и ракија. Мора да ги пробаме, нели? А каде, ако не во семејна винарска визба во Кавадарци. Турата завршува со посета на локалитетот **Моклиште**.


Локалитетот го оправдува своето име, кое значи влажно место, бидејќи во непосредна близина се наоѓа и Ваташка Река. Моклишкиот манастир е посветен на **свети Никола** и датира од крајот на 16 век. Интересно е што само неколку километри над тоа место се наоѓа Моклишко Езеро, езеро што е единствено во државата по начинот на кој е настанато, а што е друго интересно за овој крај ќе дознаеме тука. Моклиште е атрактивна викенд-локација каде што може да уживате во добра храна од неколкуте ресторани. Можеби ќе чуete и некоја чудна рибарска приказна поврзана со Тиквешко Езеро. Ги има многу. По посетата на Моклишкиот манастир следува **вкусна закуска во локалните ресторани**.



КАВАДАРЦИ




МАЈ - СЕПТЕМВРИ



5 ЧАСА

Организиран превоз од/до Ресавски Залив и Моклиште и превоз со глiser по Тиквешко Езеро. Турата е подобра за сите возраси.

REKA REGION

The heart of the Reka region: Bitushe, Lokuv Lake and Duf waterfall

The Taste of Nature: Galichnik, Janche and the Bigorski Monastery "St. John the Baptist"

The two Mijak pearls: Lazaropole and Gari

THE HEART OF THE REKA REGION

BITUSHE, LOKUV LAKE AND DUF WATERFALL

Places where various wonders of the natural can be found, like in the case of the Reka Region, are true and rare gems.

The village of **Bitushe** can be reached taking a narrow and steep mountain road, passing through Rostushe. Few kilometres from there, in the dense forest, is hidden the **glacial lake** called **Lokuv**, one of the lowest-lying glacial lakes in Macedonia. This is an interesting site for a one-day visit, but also for camping and enjoying the amazing nature around. It is a true challenge for all nature aficionados. The hiking trail starts at the church of **Ss. Cyril and Methodius, Skete of the Bigorski Monastery**, which originally was intended to function as a summer school for religious education of Macedonian youth.

Undoubtedly, the massive rocks overlooking **Krchin** will take your breath away. An interesting fact is that ruins of an old church can be found precisely there. Another fun fact is that the entry of that old church is on Albanian territory, and the altar lies on Macedonian territory. According to the accounts of the monks, around eighty years ago, many believers would climb up the Krchin Mountain from both sides to celebrate jointly the big Christian holiday of the Feast of the Transfiguration at the top, 2,341 meters above sea level. As of 2016, on the initiative of the brotherhood from the Bigorski Monastery "St. John the Baptist", the old tradition of visiting the church is reviving.



ADVENTURE
trails

РЕКАНСКИ РЕГИОН

Срцето на регион Река : Битуше, езеро Локув и водопад Дуф
Вкусот на природата: Галичник, Јанче и Манастир Св. Јован Бигорски
Двата мијачки бисери: Лазарополе и Гари

СРЦЕТО НА РЕГИОН РЕКА БИТУШЕ, ЕЗЕРО ЛОКУВ И ВОДОПАД ДУФ



Ретки се местата каде што на толку мал простор се концентрирани најразлични природни убавини како што е случајот со Реканскиот предел.



До селото **Битуше** се пристигнува по тесен и стрмен планински пат, кој поминува низ Ростуше. А на неколку километри оттука низ густата шума се наоѓа и **гацијалното езеро Локув**, едно од најниските леднички езера во Македонија. Интересен простор за едnodневна посета, но и за кампување и за уживање во прекрасната природа. Вистински предизвик за вљубениците во природните убавини.

Патеката почнува од храмот „**Св. Кирил и Методиј**“, скит на **Бигорскиот манастир**, кој требало да функционира како летна школа за веронаука на млади во Македонија. Погледот недвојбено ќе ви застане и на огромните карпи горе кон **Крчин**. Како куриозитет, токму во тој правец се наоѓаат остатоците од некогашна црква. Интересно е што влезот од некогашната црква се наоѓа на албанска територија, додека олтарот е на македонска страна. Според кажувањата на монасите, големиот христијански празник Преображение Христово до пред осумдесетина години се одбележувал со искачување на голем број верници од двете страни на планината Крчин и со заедничко чествување на врвот, на 2.341 метар надморска висина. Од 2016 година, на иницијатива на братството од манастирот „Св. Јован Бигорски“ повторно се враќа традицијата на посета на црквата.



MAVROVO



WHOLE YEAR



7 HOURS

The tour includes organised transport from/to the village of Bitushe. The hiking trail is 10 kilometres long in both ways. Medium physical fitness and appropriate clothing and footwear are required for the walk in nature.



Unlike the trail to Krchin, the hiking trail leading to the glacial lake is not as steep and is much easier to climb. **Lokuv**, the final hiking destination, is the most famous of all glacial lakes on Deshat Mountain. While walking through the beech forest, you will probably be stunned by the surrounding mountains and the peaks dominating the sky.

After returning to the starting point, the Ss. Cyril and Methodius church, the bus will take you to the **village of Rostushe**. The trail that will take you to one of the most beautiful waterfalls in the country starts at the very entry to the village. **The Duff Waterfall** is 28 meters high, and it can be reached by an over a kilometre-long marked hiking trail. The trail will take you along the Rostushka River. Prepare to be amazed by the depth of the canyon, but also by the fresh mountain air offering true refreshment, especially in summer. The canyon ends in a massive rock split in two, through which water is gushing, a sight evoking nature's ultimate power. When walking along the trail, here and there, you can see the breathtaking Bigorski Monastery from a perspective previously not seen by many.

At the end, a visit of the **Bigorski Monastery** and of the **House of the Mijaks**, restaurant and a living museum of the entire region, is also planned.

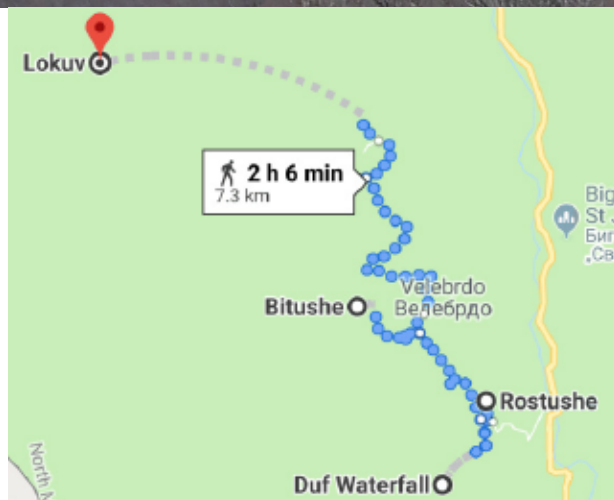




Но, патеката кон глацијалното езеро е значително поблага и полесна од искачувањето на Крчин. **Локув**, крајната дестинација од ова планинарење, е најпознатото од дешатски леднички езера. Движејќи се низ буковата шума, вниманието постојано го одвлекуваат соседните планини и доминантни врвови.

По враќањето на почетната точка, храмот „Св Кирил и Методиј“, со превоз се продолжува кон **село Ростуше**. На самиот влез во селото се наоѓа и почетокот на патеката што води до еден од најубавите водопади во државата. **Водопадот Дуф** е висок 28 метри, а пристапот до него е по обележана пешачка патека во должина од малку повеќе од еден километар. Движењето е по кањонот на Ростушка Река, каде што е посебно впечатлива длабочината на кањонот, но и големата температурна разлика, посебно во летниот период. На крајот на кањонот се наоѓа карпа низ чијшто процеп истекува вода во импозантна и моќна глетка. На делови од патеката може да го забележите импозантниот Бигорски манастир, а многумина, можеби, за првпат ќе го видат од оваа перспектива.

На крај, планирана е посета на **Бигорскиот манастир** и на „**Куќа на Мијаците**“, ресторан и вистински музеј на целиот регион.



Организиран превоз од/до село Битуше. Планинарската патека од е со должина од околу 10 километри.

Потребна е средна физичка подготвеност и соодветни обувки и облека за движење во природа.



REKAN REGION

The heart of the Reka region: Bitushe, Lokuv Lake and Duf waterfall

The Taste of Nature: Galichnik, Janche and the Bigorski Monastery "St. John the Baptist"

The two Mijak pearls: Lazaropole and Gari

THE TASTE OF NATURE

GALICHNIK, JANCHE AND THE BIGORSKI MONASTERY "ST JOHN THE BAPTIST"

Galichnik – the cradle of the entire Macedonian beauty, natural wonders, one of a kind architecture, traditional costumes, music, customs...

The only paved road to the village of Galichnik takes you through the **Mavrovo National Park**, wrapped all around the Mavrovo Lake. Along the road, your eye will be caught by the monument of the **fifty-two construction workers** who lost their lives in the avalanche of 1956, during the construction of the Mavrovo hydropower system and the dam, and you will be amazed by the breathtaking view of the **Mavrovo Lake, the Toni Voda karst field, the Medenica peak...**

The village is located on a **nature-made "balcony"**, and the **church of Ss. Peter and Paul** lies in the heart of the village. The **amphitheatre** in front of which the famous **Galichka svadba (Galichnik Wedding)** takes place is located nearby. The Galichka svadba takes place every year on the Feast of Saints Peter and Paul and it is one of the most important events nurturing the Macedonian identity, by presenting some of the somehow forgotten customs, the beautiful Mijak music and the inevitable zurla (zurna) and tapan (traditional drum), the best Macedonian traditional costumes and the most recognizable Macedonian oro (folk dance) called "Teshkoto" to the young generations.

Perhaps, the best place for rest and enjoyment in the vast space lying beneath Galichnik is the **"Neda" Hotel**, from where the Debar Lake is visible on a clear day. After the **coffee break** at the

40 www.adventuretrails.mk



РЕКАНСКИ РЕГИОН

Серцето на регион Река : Битуше, езеро Локув и водопад Дуф
Вкусот на природата: Галичник, Јанче и Манастир Св. Јован Бигорски
Двата мијачки бисери: Лазарополе и Гари

ВКУСОТ НА ПРИРОДАТА

ГАЛИЧНИК, ЈАНЧЕ И МАНАСТИР СВ. ЈОВАН БИГОРСКИ



Галичник – местото во кое е собрана цела македонска убоост, природната убавина, специфичната архитектура, носија, музика, обичаи...



Единствениот асфалтиран пат до село Галичник води низ **националниот парк Маврово**, покрај самото Мавровско Езеро. По патот се впечатливи **споменикот на педесет и двајцата градежни работници**, кои го загубиле животот во снежната лавина во 1956 година, при градењето на мавровскиот хидроенергетски систем, браната, а горе и прекрасниот поглед кон **Мавровско Езеро**, понорот **Тони Вода**, врвот **Меденица**...

Селото е сместено на **природен чардак**, а центар на селото е **црквата „Св. Петар и Павле“** во чијашто непосредна близина се наоѓа и **амфитеатарот** пред кој се одржува дел од познатата манифестација **Галичка свадба**. Галичката свадба се одржува секоја година на Петровден и е еден од најбитните настани поврзани со негувањето на македонскиот идентитет, преку запознавање на новите генерации со заборавените адети, прекрасната музика на Мајовци и неизбежните зурла и тапан, најдобрата македонска носија и најпрепознатливото македонско оро „Тешкото“. Можеби најдоброто место за одмор и за уживање во огромното пространство што се отвора пред Галичник е хотелот **„Неда“**, од каде што при ведро време погледот допира и до Дебарско Езеро. По **кафе-паузата** во хотел **„Неда“** се **спуштаме кон селото Јанче**.

Neda Hotel, **we descend towards the village of Janche**. The trail offers easy access and amazing view to one of the best landscapes in the National Park. The symbol of the National Park is the lynx, a shy animal, which unfortunately is on the brink of extinction.

The village of Janche is around **two hours of hiking** away. What makes this village unique is the well-preserved traditional architecture. The village is stretched on the left bank of the Radika River, while the majority of the villages are located on the opposite riverbank.

From Janche, we will continue our tour to the most famous Christian temple, the **Bigorski Monastery "St. John the Baptist"**, dating back to the XI century. After the enormous tragedy in 2009, which is a painful memory to this very day, the Monastery has resurrected into a breathtaking temple.

Nowadays, the Monastery has a completely new look and has been turned into one of the most beautiful Christian sanctuaries in the region. The impressive iconostasis which was built for six years, the relics of St. John the Baptist, St. Clement of Ohrid and other saints...

Just below the temple is located the **"House of the Mijaks"**, an ethno restaurant, vividly reflecting the spirit of the traditional Mijak culture. Here, you will have unique opportunity of tasting food unlike any other you have tasted before: manastirski leb, komitska sabja, pchenkarna maznica, galichki smok, kjain merak...you will surely have tough time picking your favourite.



MAVROVO



WHOLE YEAR
(except winter months)



7 HOURS

The tour includes organised transport from/to Galichnik and the Bigorski Monastery "St. John the Baptist". The trail from Galichnik to Janche descends around 700 meters in height. Therefore, we recommend this trail to those with good physical fitness. Please note that high hiking boots are recommended.





Патеката овозможува пристап и поглед кон еден од најубавите предели во националниот парк. Парк, чијшто симбол е балканскиот рис, срамежливото животно, кое, за жал, се наоѓа на работ на истребување.

По околу **два часа пешачење** се пристигнува до селото Јанче, а тоа што го прави атрактивно за посета е зачуваната традиционална архитектура. Селото се наоѓа од левата страна на река Радика, додека доминантниот дел од селата се наоѓаат од спротивната страна.

Од Јанче тргнуваме во посета на најпознатиот верски христијански храм, **манастирот „Св. Јован Бигорски“**, изграден во XI век. По трагедијата во 2009 година, која остана како болно сеќавање, манастирот воскреснува во прекрасен храм. Денес манастирот доби сосема нов лик и прерасна во едно од најубавите христијански светилишта во целиот регион. Импресивен иконостас изработуван шест години, мошти на св. Јован Крстител, св. Климент Охридски и други светители...

Непосредно под храмот се наоѓа етноресторанот „Куќа на мијаците“, целосно изграден во духот на традиционалната мијачка култура. Тука, се насладуваме со храна што ја нема никаде на друго место: манастирски леб, комитска сабја, пченкарна мазница, галички смок, каин мерак... изборот е тежок.



Организиран превоз од/до Галичник и манастирот „Св. Јован Бигорски“. Движењето од Галичник до Јанче е спуштање за околу 700 метри висинска разлика. Потребна е добра физичка подготвеност и соодветни високи обувки.



REKAN REGION

The heart of the Reka region: Bitushe, Lokuv Lake and Duf waterfall

The Taste of Nature: Galichnik, Janche and the Bigorski Monastery "St. John the Baptist"

The two Mijak pearls: Lazaropole and Gari

THE TWO MIJAK PEARLS

LAZAROPOLE AND GARI

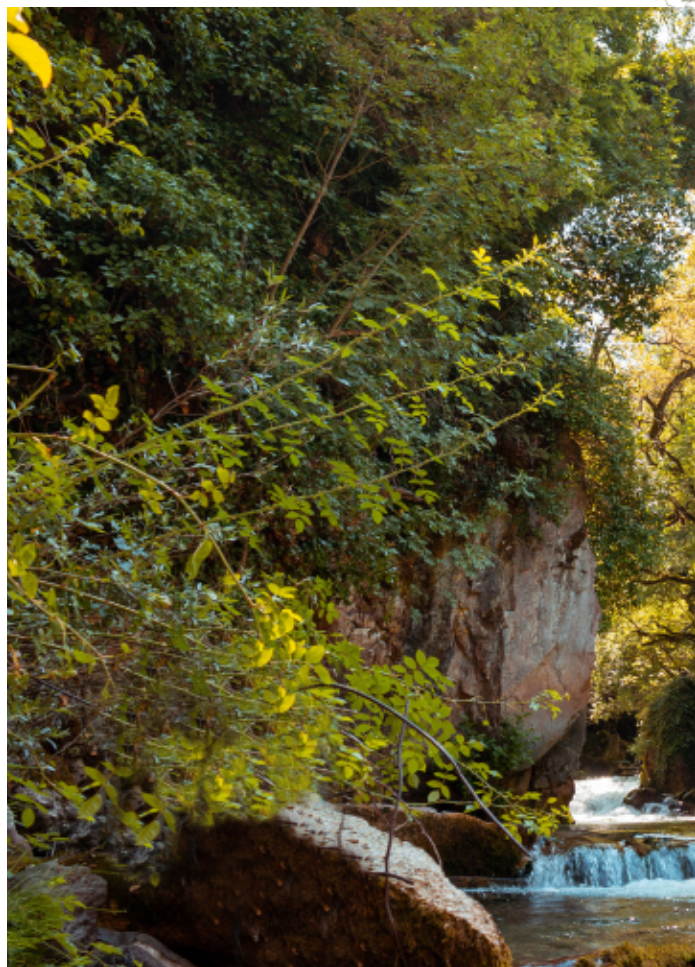
The countryside of Mala Reka with the villages of Gari, Lazaropole, Tresonche, Selce, Rosoki, Osoj and Mogorche is one of the most beautiful regions in the country.

It got its name after **Mala Reka**, which is the largest left tributary to the Radika River, 21.3 kilometres long, and the delta of Radika is the place known as Boshkov Most. The aficionados of the purest, untouched, primeval nature should inevitably have this region in their list of places they have seen.

Gari, the first Mijak pearl on this tour, is the birthplace of Petre Filipovski – Garkata, one of the most renowned wood carvers, whose sublime works decorate the iconostasis in the churches throughout the country even today. Here, in Gari, **we will drink coffee and enjoy in the typical Macedonian architecture.**

As regards **Lazaropole**, you will hear from any countryman the legend about its name, which says that the villagers who were running away from the Turks hid in the "Kalina Dupka" cave, but the Turks found them and had them all killed. Only Lazar survived, who managed to escape and get to the field where he created a new village, named Lazaropole after him. Lazaropole is situated at **1,350 metres above sea level**, which, of course, provides for chilly and pleasant summers, but, on the other hand, the winters are cold and long.

One of the most interesting activities, which allows you to "taste" nature first-hand, is a walk through the forest to the **Sokolica peak (1,471 m a.s.l.)**.



РЕКАНСКИ РЕГИОН

Срцето на регион Река : Битуше, езеро Локув и водопад Дуф
Вкусот на природата: Галичник, Јанче и Манастир Св. Јован Бигорски
Двата мијачки бисери: Лазарополе и Гари

ДВАТА МИЈАЧКИ БИСЕРИ

ЛАЗАРОПОЛЕ И ГАРИ

Малореканскиот крај со селата Гари, Лазарополе, Тресонче, Селце, Росоки, Осој и Могорче е еден од најубавите региони во државата.



Името го добива по **Мала Река**, која е најголемата лева притока на реката Радика, со должина од 21,3 километри, а вливот во Радика е на местото викано Бошков мост. Обојавателите на најчиста, недопрена, исконска природа неизбежно треба да го имаат во листата на посетени места.

Гари, првиот мијачки бисер во оваа тура, е родното место на Петре Филиповски - Гарката, еден од најпознатите копаничари, чишто врвни дела и денес ги красат иконостасите во црквите низ земјава. Овде, во Гари, пиеме кафе и уживаме во типична македонска архитектура. За **Лазарополе**, од кој било селанец ќе го слушнете преданието за неговото име, според кое се вели дека селаните што бегале од Турците се скриле во пештерата Калина Дупка, но Турците ги пронашле и ги убиле сите селани. Се спасил само Лазар, кој успеал да им побегне и да излезе во полето каде што основал ново село, именувано токму Лазарополе. Лазарополе се наоѓа на **1.350 метри надморска височина**, што, секако, условува да има свежи и пријатни лета, но, од друга страна, долги и студени зими. Едно од најинтересните места, кое овозможува директно „вкусување“ на природата, е прошетката низ шума до **врвот Соколица (1.0471 м н.в.)**.



The one-hour stroll, which starts in Lazaropole, is also suitable for a family exercise, because it is short and relaxed. Along the way, we will run across the **small church of the Ascension of Jesus (Sveti Spas)**, and once we reach the rock of Sokolica, where a cross is installed, the view from there will leave you breathless. A true hawk-eye view. From far away, Lazaropole, the starting point, now seems like a large nest, and the vista spreads out to the villages of Osoj and Mogorche, towards the surrounding mountains and peaks, which are raised everywhere around us, while underneath us is the Tresonechka River. **“Go and see our Colorado”**, those were the words that an elderly woman used to describe this phenomenal panorama. After the fantastic walk, it is time to rest and enjoy. In the centre of the village of Lazaropole, in “Kalin Hotel” we will enjoy the delicious food and wonderful ambience.

In the end, we will visit the Monastery dedicated to **Saint George the Victorious**, which is located near Debar, in the village of **Rajchica**. The road stretches along Debar Lake and across the **famous bridge, which is 300 metres long**. The monastery is a **metochion of the Bigorski Monastery**. It enchants with its beauty. It is worth to have another cup of coffee, together with the nuns, who will reveal the secrets of the monastery life.



MAVROVO



WHOLE YEAR



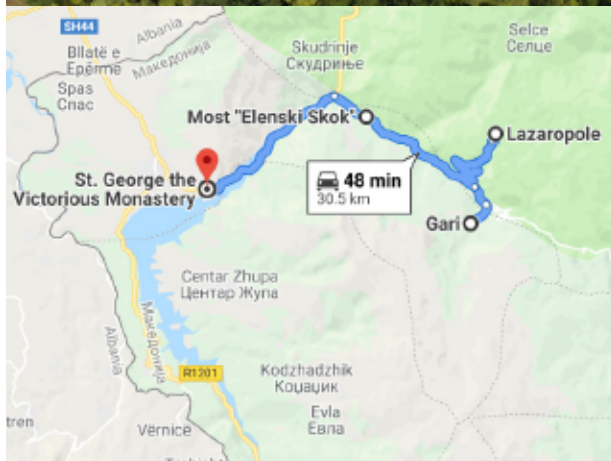
5 HOURS

The tour includes organised transport from/to the village of Lazaropole. The hiking trails is around 5 kilometres long and with an altitude difference of around 200 metres. Medium physical fitness and appropriate clothing and footwear are required for the walk in nature.



Едночасовната прошетка, која почнува од Лазарополе, е погодна и за фамилијарно раздвигување бидејќи е кратка и релаксирана. Попатно ќе најдеме на **малата црква „Свети Спас“**, а кога ќе стигнеме на самата карпа каде што е поставен крст, ќе ве одушеви погледот наоколу. Вистински соколов поглед. Од далеку Лазарополе, почетната дестинација, сега личи на големо гнездо, а се протега поглед и кон селата Осој и Могорче, кон околните планини и врвови, кои се издигнуваат насекаде околу вас, а под вас Тресонечка Река. **„Одете да го видите нашето Колорадо“**, со тие зборови една повозрасна жена ја опиша оваа феноменална панорама. По фантастичната прошетка, време е за одмор и за уживање. Во центарот на село Лазарополе, во „Калин хотел“, уживаме во вкусна храна и одушевувачки амбиент.

За крај, одиме во манастирот посветен на **свети Ѓорѓи Победоносец**, кој се наоѓа во близина на Дебар, во селото Рајчица. Патот поминува покрај Дебарско Езеро и преку **познатиот мост, кој е подолг од 300 метри**. Манастирот е **метох на Бигорскиот манастир**. Плени со својата убавина. Вреди да се напиеме уште едно кафе, заедно со монахињите, кои ги откриваат тајните на монашкиот живот.



МАВРОВО

ЦЕЛА ГОДИНА

5 ЧАСА

Организиран превоз од/до село Лазарополе. Планинарската патека е со должина од околу 5 километра и со висинска разлика од околу 200 метри. Потребна е средна физичка подготвеност и соодветни обувки и облека за движење во природа.

POLOG REGION

Hiking in Shara

HIKING IN SHARA

The village of Bozovce, the last one in the line of mountain villages in Shara, is at a 22-kilometre distance from the centre of Tetovo.

One of the most impressive and wildest landscapes is located within a few kilometres walk from the village. From the village centre, equipped with good will, adequate physical fitness and favourable weather conditions, we will start our adventure in the heart of Shar Planina.

Somewhere around the middle of the way, in fair weather conditions, you can notice a bare peak with a stone tower built on the highest altitude in the country. The tower is a symbol of Titov Vrv and of Shar Planina, and is a true proof of human tenacity. With its altitude of 2,747 metres, Titov Vrv is the second highest peak in Macedonia, immediately after the peak Golem Korab. This is a more than enough motive to visit it throughout the year, but it is most popular towards the end of May.

After **hiking for about eight kilometres**, after making a break in the picnic hut and after crossing multiple streams, we will arrive to the centre of Shar Planina, **Dolna Leshnica** at an altitude of 1,490 metres. The three peaks Plat, Sreden Kamen and Krivosinski Vrv will take your breath away. It is as if Shar Planina has truly cracked. This is the best place to take some photographs and relish the scenery. In the place called Dolna Leshnica, there are ruins of a mountain lodge that is waiting for better times to be renovated and put into function again. On the other side, the forest that was affected by the great avalanche from a few years ago is still being regenerated.

48 www.adventuretrails.mk



ПЛАНИНАРЕЊЕ ПО ШАРА

Селото Бозовце, последното во низата планински села на Шара, е оддалечено 22 километри од центарот на Тетово.

Еден од најимпресивните, најдиви пејзажи, се наоѓа на неколку километри пешачење од селото. Од центарот на селото, опремени со добра волја, соодветна физичка подготвеност и поволни временски услови ја почнуваме авантурата во срцето на Шар Планина. Некаде на половина пат, при добри временски услови, се забележува гол врв со изградена камена кула на највисока надморска височина во државата. Кулата е симбол на Титов Врв и на Шар Планина и претставува вистински доказ за човековата упорност. Со своите 2.747 метри надморска височина, Титов Врв е втор по височина врв во Македонија, веднаш по врвот Голем Кораб. Повеќе од доволен мотив за да биде посетуван преку целата година, а најмасовно кон крајот на мај.

По околу **осум километри пешачење**, по направена пауза во излетничката куќичка и по неколкупократното преминување на потоците се постигнува до центарот на Шар Планина, **Долна Лешница** на 1.490 метри надморска висина. Здивот го одземаат трите врвови Плат, Среден Камен и Кривошишки Врв. Баш распукана Шар Планина. Вистинско место за фотографирање и за уживање. Во местото Долна Лешница се наоѓаат и остатоците од планинарската кука, која чека подобри времиња за да биде реновирана и повторно ставена во функција.



That is one of the many scenes bearing witness to the tremendous force of nature.

After making a break in Dolna Leshnica, we will continue towards the fascinating **bathtubs of Krivoshijaska Reka**. The access to the semi-open cave is through an improvised, several metres long **bridge built out of logs**. Inside you will find the most charming, uproarious surprise with a **greenish-blue colour**. The rapids through which the water falls have created a giant bathtub and a fabulous staircase made of rocks.

Hiking for a few hours is too little to explore the Shar Planina mountain range. However, it is enough to see the most impressive and the most attractive part of this magnificent mountain. The mountain range has an exceptionally **rich flora and fauna**. From game, it has deer, chamois, bear, wild boar, so the footmarks from their movement can be seen often. Along the road, you will inevitably encounter the numerous flocks of sheep and the symbol of this region – the Sharplaninec shepherd dog.

This is one of the best trails where you can experience the **immensity of Shar Planina** and its beauty; and the water creating the largest Shar Planina river at the heart of this mountain range is one of the cleanest in the country. The hiking tour is particularly wonderful in the summer, as a pleasant getaway from the blistering heat, and is a great way to discover the hidden beauties of our country. One thing is for sure, this is the best of Shar Planina.



TETOVO



WHOLE YEAR



9 HOURS

The tour includes organized transport from/to the village of Bozovce. The hiking trail is around 21 kilometres long in total. Good physical fitness is required and adequate clothes and shoes.





Од другата страна се уште се обновува шумата, која настрада во големата лавина пред неколку години. Една сцена од низата што ја покажува застрашувачката сила на природата. По направената пауза во Долна Лешница, се продолжува кон фасцинантните **кади на Кривошијска Река**. Пристапот до полуотворената пештера е преку импровизиран неколкуметарски **мост изграден од дрвени трупци**. А внатре е најшармантното бучно изненадување со **зеленкавосина боја**. Брзаците по кои се спушта водата изградиле циновска када и волшебна карпеста сала. Неколку часа пешачење се премалку за запознавање со Шарпланинскиот Масив. Но, сепак, се доволно за да може да се види најимпозантниот и најатрактивен дел на оваа прекрасна планина. Масив исклучително богат со **флора и со фауна**. Од дивечот се застапени срната, дивокозата, мечката, дивата свиња, па често може да се забележат трагите од нивното движење. По патот е неизбежна средба и со многубројните стада овци и со симболот на овој крај, шарпланинецот. Ова е една од најдобрите патеки од која може да ја забележите **грамадноста на Шар Планина** и нејзината убавина, а водата од која се формира најголемата шарпланинска река во срцето на планинскиот масив е една од најчистите во државата. Планинарската тура е посебно добра во лето, како пријатно отргнување од големите жештини и е одличен начин за откривање на скриените убавини на државата. Едно е сигурно, ова е најдоброто од Шар Планина.


ТЕТОВО


ЦЕЛА ГОДИНА


9 ЧАСА

Организиран превоз од/до село Бозовце. Планинарската патека е во вкупна должина од околу 21 километар. Потребна е добра физичка подготвеност и соодветна облека и обувки.






ПРОЕКТ ЗА ЛОКАЛНА И
РЕГИОНАЛНА КОНКУРЕНТНОСТ

