



ΑΘΗΝΑ: ΣΑΧΤΟΥΡΗ 103, ΠΕΙΡΑΙΑΣ. Τηλ.: 2103319761

ΗΡΑΚΛΕΙΟ: ΖΩΓΡΑΦΟΥ 12. Τηλ.: 2810280040

www.roundtravel.gr – www.efiges.com

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ ΠΛΗΡΗΣ ΓΟΥΑΤΕΜΑΛΑ ΠΑΝΑΜΑΣ – ΟΝΔΟΥΡΑ – ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ

**16 ΗΜΕΡΕΣ
ΜΕ ΗΜΙΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ 2023 – ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ 2024
21 Δεκεμβρίου 2023 – 5 Ιανουαρίου 2024



ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ: ΒΟΡΕΙΑ/ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ/ΚΑΡΑΪΒΙΚΗ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΟΜΑΔΙΚΑ

ΣΤΥΛ: ΙΣΤΟΡΙΑ/ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ / ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Αν αυτά τα Χριστούγεννα θέλετε να ζήσετε κάτι πραγματικά μοναδικό, τότε κρατάτε στα χέρια σας το σωστό ταξίδι! Ο Παναμάς, το Μαϊάμι της Κεντρικής Αμερικής, με εντυπωσιακή αρχιτεκτονική στην πλευρά του Ειρηνικού, με επιβλητικά κτήρια, μαρίνες για κότερα και εμπορικά κέντρα είναι η επιτομή του κοσμοπολίτικου.

Το τροπικό κλίμα τις προίκισε με ζούγκλες και πλούσια βλάστηση και τους κατοίκους τους με ζωηρό ταπεραμέντο. Στο διάβα του χρόνου, γνώρισαν την σκληρή συμπεριφορά των Ευρωπαίων κατακτητών, οι οποίοι άφησαν φεύγοντας το στίγμα τους στην κουλτούρα και κυρίως στην αρχιτεκτονική των χωρών αυτών. Οι βιαιότητες των απελευθερωτικών κινημάτων, ο εμφύλιος σπαραγμός δεν στάθηκαν ικανά να σβήσουν το χαμόγελο από τα μελαμψά πρόσωπα των κατοίκων τους, που γεμάτοι κέφι και ρυθμό λικνίζονται στις ιδιαίτερες μουσικές τους. Κορυφαίο αξιοθέατο, τ' απομεινάρια του πολιτισμού των Μάγιας που μένουν εκεί για να θυμίζουν πως υπήρξαν και μεγαλούργησαν πολύ πριν η Ευρώπη ανακαλύψει πως υπάρχουν. Ένα οδοιπορικό συγκλονιστικό, με εναλλαγές στο τοπίο και πλούσια ιστορία... Ένα πλήρες πρόγραμμα 4 χωρών!



ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ ΠΛΗΡΗΣ ΓΟΥΑΤΕΜΑΛΑ

ΠΑΝΑΜΑΣ – ΟΝΔΟΥΡΑ – ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ημέρα 1η (21/12): Αθήνα/Θεσσαλονίκη - Πόλη Παναμά

Συγκέντρωση στο αεροδρόμιο και πτήση για την πόλη του Παναμά. Ο Παναμάς είναι διάσημος για την Διώρυγά του που ενώνει δύο ωκεανούς, τον Ατλαντικό και τον Ειρηνικό, αλλά καθώς συνδέει την Βόρεια με την Νότια Αμερική «ενώνει» και τους ανθρώπους, με αποτέλεσμα να φιλοξενεί μια μεγάλη ποικιλία λαών και πολιτισμών. Εμείς θα φτάσουμε το απόγευμα στο διεθνές αεροδρόμιο της πόλης και μέσω μια «θεαματικής» διαδρομής θα κατευθυνθούμε στην εξαιρετα διαμορφωμένη προκυμαία της πόλης όπου βρίσκεται το ξενοδοχείο μας.



Ημέρα 2η (22/12): Πόλη Παναμά (Ξενάγηση πόλης και Διώρυγας)

Στη σημερινή μας ξενάγηση θα γνωρίσουμε τα πιο σημαντικά αξιοθέατα της «Τριπλής» Πόλης, που κάποτε κατάστρεψε ο διαβόητος πειρατής Κάπταιν Μόργκαν. Θα απολαύσουμε το αποικιακό κέντρο με τα γραφικά στενά δρομάκια και τα πολύχρωμα με ξεθωριασμένες προσόψεις μέγαρα και τέλος, το σύγχρονο οικονομικό κέντρο με τους ουρανοξύστες των τελευταίων δεκαετιών που θυμίζουν έντονα τις αμερικανικές μεγαλουπόλεις. Φυσικά θα επισκεφθούμε το μουσείο και το παρατηρητήριο της Διώρυγας όπου θα έχουμε την ευκαιρία να μιλήσουμε για την ιστορία της αλλά και να φωτογραφήσουμε τα πλοία καθώς διασχίζουν το πιο σημαντικό Κανάλι του πλανήτη. Το απόγευμα απολαύστε το ηλιοβασίλεμα με μια πεζοπορική βόλτα στην παραλία.



Ημέρα 3η (23/12): Πόλη Παναμά – Ινδιάνοι Εμπέρα

Μετά το πρωινό μας αναχωρούμε για το Εθνικό Πάρκο Τσάγρες, όπου μένουν οι Ιθαγενείς Εμπέρα. Είναι μία ευχάριστη, με εύκολη πρόσβαση εξόρμηση και για αυτό αρκετά τουριστική. Οι κάτοικοι του χωριού εξοικειωμένοι με τους ταξιδιώτες θα μας δείξουν τις χειροτεχνίες τους.

Θα μας μιλήσουν για θεραπευτικά βότανα και φυτά της περιοχής που χρησιμοποιούν ακόμα και σήμερα και θα μας διασκεδάσουν με τα τραγούδια και τους χορούς τους. Μια μέρα διαφορετική, στη φύση αλλά και στην καθημερινότητα των ανθρώπων που έρχεται σε ευθεία αντίθεση με το αστικό τοπίο της μεγαλούπολης. Το απόγευμα επιστροφή στον Παναμά.



Ημέρα 4η (24/12): Παναμάς - Πόλη της Γουατεμάλα - Αντίγουα

Μετά το πρωινό μια σύντομη πτήση θα μας φέρει στην πόλη της Γουατεμάλα κι από εκεί αναχωρούμε οδικώς για τη γραφική Αντίγουα Γουατεμάλα (σημαίνει Παλαιά Γουατεμάλα), την αποικιακή πολύχρωμη πρώτη πρωτεύουσα του κράτους, που η ομορφιά της δεν αλλοιώθηκε καθόλου, παρά τους συχνούς καταστρεπτικούς σεισμούς που μαστίζουν την περιοχή. Το βράδυ είναι στην διάθεσή σας για να απολαύσετε τον ρομαντικό χαρακτήρα της όμορφης πόλης.



Ημέρα 5η (25/12): Αντίγουα

Κτισμένη βάσει ενός οργανωμένου πολεοδομικού σχεδίου τύπου «σκακιέρα», με 49 οικοδομικά τετράγωνα, απόλυτα ίσα μεταξύ τους, αποτελεί ένα αστραφτερό αρχιτεκτονικό διαμάντι, που συναγωνίζεται σε αρμονία μορφών και χρωμάτων την Οαχάκα του Μεξικού και τις πόλεις Αρεκίπα και Κούσκο του Περού. Την ίδρυσαν οι Ισπανοί Κονκισταδόρες με την ονομασία Σαντιάγο δε los Καμπαγιέρος (Santiago de los Caballeros). Το πρωινό μας είναι αφιερωμένο στην γνωριμία με το άριστα διατηρημένο αποικιακό κέντρο της ιστορικής πόλης, που βρίθκει κτιρίων ευρωπαϊκής αρχιτεκτονικής, τα οποία ώθησαν την Unesco να το εντάξει, το 1997, στην περίοπτη λίστα των Μνημείων Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Το σιντριβάνι του 1936, στην κεντρική πλατεία «Plaza De Armas» γνωστή και ως «Parque Central», αποτελεί ανακατασκευή του αυθεντικού του 1738, ενώ το «Παλάτι του Στρατηγού» βρίσκεται εδώ από το 1558 και ήταν το κυβερνητικό κέντρο όλης της Κεντρικής Αμερικής, από την Τσιάπα έως την Κόστα-Ρίκα, μέχρι το 1773. Σήμερα στεγάζει το γραφείο τουρισμού, την εθνική αστυνομία και τα τοπικά γραφεία του δημοτικού συμβουλίου. Πλακόστρωτα καλντερίμια, χαμηλά στίπια με τοίχους πράσινους, κίτρινους, γαλάζιους και κόκκινους, εκκλησίες τυπικά Καθολικές, με ευφάνταστα καμπαναριά και αναστηλωμένα αποικιακά αρχοντικά, με εσωτερικές αυλές, συνηγορούν στην άποψη της πολιτισμικής πρωτοκαθεδρίας της Αντίγουα έναντι των υπόλοιπων αστικών κέντρων της χώρας.



Ημέρα 6η (26/12): Αντίγουα - Τσιτσικαστενάνγκο - Λίμνη Αιτιλάν

Ένα διαφορετικό πρωινό ξεκινά για την ομάδα μας σήμερα, καθώς αναχωρούμε οδικώς για το γραφικό Ινδιάνικο χωριό του Τσιτσικαστενάνγκο («το μέρος με τις τσουκνίδες» στα ινδιάνικα), φωλιασμένο στα κεντρικά υψίπεδα της χώρας. Επίσκεψη στο πολύχρωμο και αυθεντικό ινδιάνικο χωριό, που αποτελεί το κέντρο των εμπορικών συναλλαγών των ινδιάνικων φυλών της περιοχής και που φημίζεται για το ιδιαίτερο εθνογραφικό του ενδιαφέρον. Θα ξεναγηθούμε στον καθεδρικό ναό του Αγίου Θωμά, όπου ο καθολικισμός αναμειγνύεται με τις τοπικές αρχέγονες δοξασίες, δημιουργώντας ένα άκρως σαγηνευτικό υβρίδιο Χριστιανικής λατρείας. Στη συνέχεια μας περιμένει το ειδυλλιακό τοπίο της λίμνης Αιτιλάν, που βρίσκεται σε υψόμετρο 1.500 μέτρων και περιβάλλεται από τρία ηφαίστεια, το Αιτιλάν, το



San Pedro και το Tolimán, τα δύο εκ των οποίων κρίνονται ακόμα και σήμερα ως ενεργά. Η λίμνη Αιτιλάν, με βάθος περίπου 300 μέτρων και επιφάνεια 138 τετραγωνικών χιλιομέτρων, σχηματίστηκε πριν 84.000 χρόνια και είναι αποτέλεσμα μίας ισχυρής ηφαιστειακής έκρηξης, γνωστής ως «Λος Τσοκόγιος». Με την άφιξή μας θα απολαύσουμε μία βαρκάδα στα ήσυχα νερά της ειδυλλιακής λίμνης, στις όχθες της οποίας ξεφυτρώνουν όμορφες ιδιωτικές κατοικίες, πολυτελή παραθεριστικά ξενοδοχεία και η ζωή κυλάει νωχελικά εδώ και πολλούς αιώνες. Μεταφορά στο ξενοδοχείο και τακτοποίηση.

Ημέρα 7η (27/12): Λίμνη Αιτιλάν - Πόλη της Γουατεμάλα - Φλόρες/Τικάλ

Επιστροφή στην πόλη της Γουατεμάλα και σύντομη πτήση για την Φλόρες στις όχθες της λίμνης Πετέν. Πετέν είναι η ονομασία της επαρχίας της Γουατεμάλα με την εντυπωσιακότερη συγκέντρωση αρχαιολογικών ευρημάτων σε όλη την Λατινική Αμερική. Στην καρδιά της περιφέρειας Πετέν βρίσκεται το Τικάλ, η αρχαία πολιτιστική πρωτεύουσα των Μάγιας. Η Φλόρες, περίπου εξήντα χιλιόμετρα νότια του Τικάλ, είναι μια σύγχρονη κωμόπολη χτισμένη πάνω στην κεντρική νησίδα της λίμνης Ιτσά και το καταλληλότερο σημείο εκκίνησης για την εξερεύνηση του παρακείμενου ιερού χώρου. Η αρχαιολογική σκαπάνη κατάφερε να υποτάξει τη ζούγκλα και να καταστήσει το Τικάλ προσβάσιμο στους επισκέπτες και τους ερευνητές. Η περιοχή είναι πλέον ένα απέραντο Εθνικό Πάρκο. Μια σειρά μεγάλες πόλεις – κράτη, όπως το Κοπάν, το Μιραντόρ, το Τικάλ, η Γιακτσιλάν και πολλές άλλες, αποτελούσαν ένα δίκτυο από αλληλένδετα πολιτισμικά κέντρα και η επαρχία Πετέν αποτελούσε την καρδιά αυτού του πολιτισμού.



Ημέρα 8η (28/12): Τικάλ – Ρίο Ντούλσε

Στην σημερινή μας ξενάγηση στο Τικάλ θα αντικρύσουμε με δέος τις γιγάντιες λίθινες βαθμιδωτές πυραμίδες και παρόλο που τα περισσότερα κτίρια χρονολογούνται από το 600-900 π.Χ. υπάρχουν και κάποια από το 400 π.Χ. Στον κεντρικό πυρήνα του χώρου βρίσκεται η Μεγάλη Πλατεία, με τους δύο ναούς-πυραμίδες, στην ανατολική και δυτική πλευρά. Στη βόρεια πλευρά βρίσκεται η Βόρεια Ακρόπολη και νότια η Κεντρική Ακρόπολη. Δυτικά της νότιας ακρόπολης βρίσκεται η «Πλατεία των Εφτά Ναών» και λίγο πιο πέρα το συγκρότημα του «Χαμένου Κόσμου». Άλλα αξιοπρόσεκτα σημεία είναι τα συγκροτήματα των «Διπλών Πυραμίδων» καθώς και οι πολύπλοκες για την εποχή εκείνη δομές ύδρευσης. Μετά την ξενάγηση συνεχίζουμε για το Ρίο Ντούλσε που θα μας φιλοξενήσει για απόψε.

Ημέρα 9η (29/12): Ρίο Ντούλσε - Κιριγούα - Κοπάν (Ονδούρα)

Ακόμα μια εξαιρετική μέρα μάς περιμένει σήμερα. Η πρώτη μας στάση είναι στον αρχαιολογικό χώρο Κιριγούα, Ένας από τους ωραιότερους αρχαιολογικούς χώρους της κλασικής περιόδου των Μάγια με απίστευτης ομορφιάς ανάγλυφες παραστάσεις στις αναθηματικές στήλες των βασιλέων. Μετά την ξενάγηση καταλήγουμε στο Κοπάν της Ονδούρας.

Ημέρα 10η (30/12): Κοπάν (Ονδούρα) – Πόλη της Γουατεμάλα

Το Κοπάν μαζί με το Τικάλ και το Παλένκε αποτελούν τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους που άφησε ο λαμπρός πολιτισμός των Μάγια. Η πόλη που έφτασε στην ακμή της την εποχή της εμπνευσμένης βασιλείας του Αου Κακάου (Άρχοντας της Σοκολάτας) είναι γεμάτη από εξαιρετικά μνημεία, επιβλητικές πυραμίδες και αινιγματικές επιγραφές. Στη σκάλα των Βασιλέων με τις ιερογλυφικές επιγραφές κορυφώνεται το μεγαλείο του πολιτισμού των Μάγια. Στη συνέχεια μας περιμένει το άκρως ενδιαφέρον τοπικό μουσείο για να ολοκληρώσουμε τη γνωριμία μας με ένα από τα κορυφαία μνημεία της Μέσο Αμέρικής. Το απόγευμα θα καταλήξουμε στο ξενοδοχείο μας στη Γουατεμάλα σίτυ.



Ημέρα 11η (31/12): Πόλη της Γουατεμάλα - Σαν Χοσέ - Αρενάλ

Μεταφορά στο αεροδρόμιο και πτήση για το Σαν Χοσέ της Κόστα Ρίκα. Άφιξη και αναχώρηση για το Εθνικό Πάρκο Αρενάλ. Η διαδρομή θα μας δώσει την ευκαιρία να περάσουμε από δύο ξεχωριστές κλιματικές ζώνες, αφού από την ξηρή περιοχή του Ειρηνικού θα καταλήξουμε στα δάση της βροχής. Η διαδρομή μας θα μας φέρει γύρω από την ομώνυμη λίμνη Αρενάλ, ενώ αν είμαστε τυχεροί θα θαυμάσουμε το εντυπωσιακό ηφαίστειο με την διάσημη κωνική μορφολογία. Το απόγευμα καταλήγουμε στο ξενοδοχείο μας για δείπνο και διανυκτέρευση.



Ημέρα 12η (01/01): Αρενάλ – Μανουέλ Αντόνιο

Μετά το πρωινό αναχωρούμε για την επίσκεψή μας στις **κρεμαστές γέφυρες Αρενάλ**. Τα μονοπάτια και οι γέφυρες του πάρκου βρίσκονται στη διαδρομή που ακολουθούν τα πουλιά που μεταναστεύουν μεταξύ Βόρειας και Νότιας Αμερικής και φέρνουν τον επισκέπτη όσο πιο κοντά μπορεί να φανταστεί κανείς για να παρατηρήσει τα πουλιά, τα λουλούδια και την πλούσια βλάστηση του πρωτογενούς τροπικού δάσους. Η περιοχή έχει εντυπωσιακή θέα στο **ηφαίστειο Αρενάλ** και στη λίμνη που τροφοδοτεί το μεγαλύτερο υδροηλεκτρικό εργοστάσιο στην Κόστα Ρίκα. Αυτός ο περίπατος είναι μια διασκεδαστική και εκπαιδευτική επιλογή για να μάθουμε περισσότερα για το δάσος και το τοπικό περιβάλλον και να απολαύσουμε τη στενή επαφή με τη φύση. Επόμενη στάση μας στον ποταμό **Ταρκόλες**. Καθώς οι **βάρκες** μας πλησιάζουν τις όχθες του ποταμού θα έχουμε τη δυνατότητα να παρατηρήσουμε έναν από τους μεγαλύτερους πληθυσμούς **αμερικανικού κροκόδειλου**, το μήκος του οποίου μπορεί να φτάσει τα 5 μέτρα, στο φυσικό του περιβάλλον.

Στη συνέχεια θα αναχωρήσουμε με κατεύθυνση τον Κεντρικό Ειρηνικό για να απολαύσουμε μία από τις ωραιότερες παραλίες της χώρας. Άφιξη και τακτοποίηση στο ξενοδοχείο μας για δείπνο και διανυκτέρευση.

Ημέρα 13η (02/01): Επίσκεψη στο Εθνικό πάρκο Μανουέλ Αντόνιο

Σήμερα θα γνωρίσουμε το **πάρκο Μανουέλ Αντόνιο** με έκταση 683 εκτάρια, που έχει τα πιο ποικίλα και όμορφα τοπία της περιοχής. Περιτριγυρισμένο από ένα καταπράσινο τροπικό υγρό δάσος που στα μονοπάτια του μπορούμε να δούμε πιθήκους καπουτσίνους, κοράκια, ρακούν, ιγουάνα και πολλά είδη πουλιών, καθώς και τον πίθηκο σκίουρο (*Saimiri oerstedii citrinellus*), ενδημικό στο Μανουέλ Αντόνιο. Κατοικεί μόνο σε αυτό το μέρος του κόσμου, και ανήκει στα απειλούμενα με εξαφάνιση είδη. Σύμφωνα



με την πιο πρόσφατη απογραφή έχουν μείνει μόνο 1.500 πίθηκοι. Το πάρκο προστατεύει επίσης 12 νησιά που αντιπροσωπεύουν εξαιρετικό καταφύγιο για πολλά είδη θαλάσσιων πτηνών. Διαθέτει εξαιρετικές παραλίες: Espadilla Sur, Manuel Antonio και Puerto Escondido και επίσης λιμνοθάλασσα και μαγκρόβια φυτά σε έκταση 14 εκταρίων.

Ημέρα 14η (03/01): Μανουέλ Αντόνιο - Σαν Χοσέ (Ξενάγηση πόλης)

Μετά το πρωινό επιστρέφουμε στο Σαν Χοσέ. Με την άφιξή μας ξεκινά η ξενάγηση στην πρωτεύουσα της Κόστα Ρίκα που αρκετοί την παρομοιάζουν σαν την Ελβετία της Κεντρικής Αμερικής λόγω του υψηλού για τα δεδομένα της περιοχής βιοτικού επιπέδου των κατοίκων της. Στην περιήγησή μας στην πόλη, μεταξύ άλλων, θα δούμε το Εθνικό Θέατρο και το Εθνικό Μουσείο που είναι ένα από τα πλουσιότερα της Κεντρικής Αμερικής.



Ημέρα 15η (04/01): Σαν Χοσέ - Αθήνα

Πρωινό ελεύθερο για τα τελευταία αναμνηστικά δώρα και το απόγευμα μεταφορά στο Διεθνές Αεροδρόμιο Juan Santamaría για την πτήση της επιστροφής στην Αθήνα, μέσω ενδιάμεσου σταθμού.

Ημέρα 16η (05/01): Αθήνα/Θεσσαλονίκη

Άφιξη στην Αθήνα και τέλος ταξιδιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ροή του προγράμματος ενδέχεται να διαφοροποιηθεί χωρίς να παραλείπεται κάτι.

ΠΤΗΣΕΙΣ



ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΩΡΑ ΑΝΑΧΩΡΗΣΗΣ	ΩΡΑ ΑΦΙΞΗΣ
Αθήνα – Άμστερνταμ	05.45	08.20
Άμστερνταμ – Παναμάς	11.20	16.25
Σαν Χοσέ – Άμστερνταμ	16.15	11.05*
Άμστερνταμ – Αθήνα	20.55	01.05*

(*) Αφίξη την επόμενη μέρα

ΤΙΜΕΣ

Τιμή BONUS PRICE έγκαιρης εγγραφής για περιορισμένο αριθμό θέσεων

Ταξίδι	Διατροφή	Αναχ/ση	Διαμ/νή	2κλινο	1κλινο	Φόροι Βίζα Είσοδοι
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ ΠΛΗΡΗΣ ΓΟΥΑΤΕΜΑΛΑ ΠΑΝΑΜΑΣ – ΟΝΔΟΥΡΑ – ΚΟΣΤΑ ΡΙΚΑ 16 ημέρες	HB Ημιδ/φή	21/12	4*, 5*	3.990	+950	+990

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

- Αεροπορικά εισιτήρια (οικονομική θέση) KLM
- Διαμονή σε επιλεγμένα ξενοδοχεία 5*, 4*
- Ημιδιατροφή καθημερινά
- Μεταφορές, εκδρομές, ξεναγήσεις όπως περιγράφονται στο πρόγραμμα
- Αχθοφορικά μιας αποσκευής κατ' άτομο
- Φιλοδωρήματα
- Ασφάλεια αστικής ευθύνης/Φ.Π.Α.
- Εμπειρότατο Αρχηγό/συνοδό του ταξιδιού
- Ταξιδιωτικό φάκελο με χρήσιμες πληροφορίες

ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ

- × Ό,τι δεν αναφέρεται ρητά στα προσφερόμενα ή αναγράφεται ως προαιρετικό/προτεινόμενο

