



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Proiect Erasmus + Nr. 2024-1-R001- KA121-VET- 000219204

Responsabil Proiect:
Muntean Irina

Profesor Însotitor + Mentor Stagiu De
Practica:
Pîrjol Ionuț

Elevi participanți:

Volei:

Ispas David

Sovan Ioan

Romanescu Darius

Oprea Alexandru

Atletism:

Ivanoiu Raissa

Chirita Alexia

Cristina Popescu

Ziua 1- 09 Februarie 2025

La ora 10.00 ne-am întâlnit în fața liceului, acolo unde am discutat ultimele detalii, în timp ce așteptam microbuzul care urma să ne ducă la aeroportul Otopeni. Am ajuns la aeroport în jur de ora 13.30, după care ne-am îndreptat spre zborul care avea loc la ora 15.30 spre Istanbul, unde am făcut o escală, după care ne-am continuat drumul spre Salonic.

La aeroport am fost așteptați de reprezentanții organizației Ipodomi, care ne-au condus la hotelul Nea Metropolis, după care am luat cina.



Ziua 2 - 10 Februarie 2025

Ziua a început devreme. La ora 09.00 am luat micul dejun cu toții, beneficiind de un bufet suedez unde fiecare a putut mânca ce îi place. După care ne-am îndreptat spre camere pentru a ne pregăti de festivitatea de deschidere a stagiului de pregătire pentru următoarele două săptămâni. Am fost invitați la hotelul Egnatia Palace, unde, la sala de conferințe, ne-am întâlnit cu reprezentanții Ipodomi. În acest cadru festiv, am deschis stagiul de pregătire pentru perioada 09.02-22.02.2025. Reprezentanții organizației, printre care dna. Eleni Ioana Sinani, președinta asociației, ne-a prezentat o scurtă istorie a orașului Salonic, după care ne-a fost prezentat programul de activități culturale și antrenamente pentru următoarele două săptămâni. În această seară vom desfășura primul antrenament de volei.



Antrenament volei:

1. Încălzire individuală:
 - 10 minute stretching
 - 10 minute deplasări specifice jocului de volei
2. Încălzire cu mingea în 2:
 - pase de sus și de jos
 - atac unul la altul controlat
3. Antrenament propriu-zis
 - Exercițiu pase-preluare:
Am fost împărțiți pe posturi, un ridicător în zona 3, 3 jucători în apărare (zonele 1, 6, 5), 2 oameni în atac, unul în zona 2, celălalt în zona 4.
Acest exercițiu s-a desfășurat pe ambele jumătăți de teren cu diferite teme: atac și minge plasată.
Timp execuție: 30 minute.
 - Exercițiul atac pe diagonală:
Din zona 4, apoi din zona 2, se atacă, cu schimb de teren după execuție.
Timp de execuție: 30 minute.
 - Exercițiul joc de linia 2, cu atac din zona 6 și zona 1, cu schimbare de teren după atac și blocaj.
Timp de execuție: 20 minute.
 - Ultimul exercițiu: joc 6x6 cu serviciu și minge aruncată de către antrenor.
Timp de execuție: 20 minute.



Ziua 3 - 11 Februarie 2025

Antrenament atletism:

2 ture alergare ușoară de încălzire

Stretching individual 10 minute

Exercițiile din școala alergării:

- Joc de glezne
- Genunchi sus
- Pendularea gambelor înapoi
- Pas săltat, pas sărit
- Pas adăugat
- Pas întins
- Alergare lansată pe distanța de 50 de metri, două repetări
- Exerciții de mobilitate peste 5 garduri dispuse apropiat
- Exerciții de trecere peste garduri dispuse la distanță de un metru între ele, trecerea piciorului de atac și remorca, accent pe execuția corectă
- Gardurile coborâte, trecerea piciorului de atac peste gard, cu coborâre rapidă pe sol
- Exerciții specifice pentru triplu salt, plecare directă de la distanța stabilită față de groapa de nisip, trei pași, aterizare
- Același exercițiu, mărirea distanței de plecare (6 pași), al 7-lea cu aterizare
- Start pe distanța de 60 de metri, câte două serii cu pauză de 3 minute între ele
- Start de sus, alergare pe distanța de 150 de metri pe cronometru

Sala de forță:

- Două exerciții pentru abdomen
- Presă cu 75 de kilograme, două repetări x 10
- Vârfuri cu 75 de kilograme, două repetări x 10
- Împins la piept cu 20 de kilograme x 10
- Corectarea cu greutate a câte 5 kilograme simulând alergarea
- Îndreptări cu bară de 20 de kilograme x 10

Pentru final:

Stretching individual 10 minute.



Vizită culturală Biserica Sfântul Dimitrie

- Construită inițial: începutul sec. IV, pe locul unei băi romane
- Reconstruită: între anii 629–634, devenind o biserică cu cinci abside, cea mai importantă din oraș
- Adăpostește moaștele Sf. Dimitrie într-un ciborium hexagonal din argint – o „biserică în miniatură”
- Renumită pentru mozaicurile bizantine (sec. VII) care îl înfățișează pe Sfântul Dimitrie și ctitorii bisericii
- Distrugerii majore: incendii, transformarea în moschee (1493–1912) și marele incendiu din 1917
- Restaurare completă: finalizată în 1949
- Cripta subterană: locul martiriului Sf. Dimitrie; conține ruinele băii romane și fântâna unde i-a fost aruncat trupul
- Sit arheologic recunoscut din 1918, restaurat în perioada 1985–1988



Ziua 3 - 11 Februarie 2025

Antrenament volei:

1. Încălzire individuală
10 minute stretching individual
10 minute deplasări și sprinturi
2. Încălzire cu mingea în 2
Aruncări (stanga-dreapta)
Pase de sus și de jos
Atac controlat de la unul la altul



3. Antrenament propriu-zis

Exercițiu serviciu-preluare-atac

Am fost împărțiți pe zone în funcție de postul fiecăruia: secunzii în zona 6, ridicatorii au făcut intrare din zona 1, falsii au atacat din zonele 4 și 2.

Acest exercițiu s-a desfășurat pe ambele jumătăți de teren cu multiple teme: atac (ținerea mingii în joc pe cât de mult timp posibil), blocaj, serviciu (servit cu 60% din forța propriu-zisă pentru a ține mingea cât mai mult timp în joc) și preluare.

Exercițiu de atac:

Din zona 4, apoi din zona 2 cu schimbare de teren după execuție.

Exercițiu de serviciu-preluare:

Falsii și centrii servesc din zona 1 și 5 în terenul advers unde se află secunzii și un libero care trebuie să țină mingea cât mai aproape de fileu.

Ziua 4 - 12 Februarie

Antrenament atletism:

2 ture alergare ușoară de încălzire

Stretching individual 10 minute

Exercițiile din școala alergării:

- Joc de glezne
- Genunchi sus
- Pendularea gambelor înapoi
- Pas săltat, pas sărit
- Pas adăugat
- Pas întins
- Garduri joase, trecere alternativă cu piciorul drept și stâng, două bătăi între gardulețe
- Trecere cu piciorul drept peste gardulețe cu 2 pași între ele (piciorul drept atac)
- În lateralul gardurilor, piciorul din exterior bate în dreptul gardurilor, întins
- Trecerea peste gardulețe, cu brațele întinse lateral (11 garduri), apoi sprint 20 de metri, cu jaloane puse la un metru x4
- Alergare 200 de metri contra cronometru
- Aruncarea mingii medicinale de 4 kilograme din ghemuit, săritură și eliberarea acesteia (10 repetări a câte 2 serii)
- Săritură pe cub, pas în față și aterizare în genoflexiune (10 repetări)
- Sărituri pe două picioare peste 5 gardulețe (10 ori)
- Sărituri de pe un picior pe altul, pe liniile culoarului, pe o distanță de 20 de metri
- Abdomene cu ducerea brațelor alternativ la piciorul drept și stâng (10 repetări pe fiecare picior, câte două serii)
- Fandări cu greutate de 10 kilograme, ținută cu ambele mâini (10 repetări pe fiecare picior, câte 3 serii)
- Stând pe antebrațe, timp de 20 de secunde, simularea bicicletei

Pentru final:

- 3 ture de alergare ușoară de încheiere
- Stretching individual 10 minute



Antrenament volei:

Încălzire individuală

- 10 minute stretching individual
- 10 minute deplasări și sprinturi
- Încălzire cu mingea în 2
- Aruncări (stânga-dreapta)
- Pase de sus și de jos
- Atac controlat de la unul la altul



Antrenament propriu-zis:

Am fost împărțiți pe posturi în ambele terenuri: câte 2 secunzi în zona 6, ridicatorii atacau din zona 2 în zonele 6-5, centrii atacau din zona 4 în zona 6-1. Secunzii și centrii făceau preluare și dădeau pase simultan.

Acest exercițiu s-a bazat pe preluare și serviciu. Secunzii făceau preluare, centrii și ridicatorii dădeau pase spre zona 4 și zona 2.

Exercițiul „joc linia a 2-a” cu atac din zona 6, 1, 5, fără blocaj. Serviciu prin rotație.



Ziua 5 - 13 Februarie

Antrenament comun volei și atletism (pregătire fizică)

- 3 ture alergare ușoară
- Stretching individual 10 minute
- Exerciții de trecere peste garduri puse la o distanță de 1 metru între ele, trecerea cu piciorul întins peste garduri și trecerea cu remorca peste garduri prin rotație, 4 repetări
- 4 garduri puse sub formă de pătrat cu trecerea picioarelor în interiorul și exteriorul fiecărui gard
- 5 pași săriți și săritura în groapă de 4 ori
- Săritura pe fiecare picior până în groapă, 4 repetări
- Săritura de pe loc peste 3 trepte cu aterizare în genuflexiune cu explozie, de 10 ori
- Sprinturi de 50 metri cu plecare din șezut și de pe burtă, de 4 ori
- Frecvență pe trepte, de 4 ori
- Flotări cu mâinile poziționate pe trepte, 10 repetări
- Săritura într-un picior de pe treapta de la nivelul genunchilor, 10 repetări
- 300 metri
- 2 ture alergare ușoară
- Stretching de final



Vizita Biserica Rotonda Sfântul Gheorghe – Tesalonic

- Construită: între 300–306 la cererea împăratului Galeriu
- Cea mai veche clădire funcțională din Tesalonic (peste 1700 de ani)
- Transformări majore:
 - ~390: devine biserică creștină
 - 1590: transformată în moschee (Moscheea lui Suleyman Hortaji Effendi)
 - 1912: redevenită biserică după eliberarea orașului
- Arhitectură: pereți de 6,3 m grosime, dom de 30 m înălțime, diametru 24,5 m
- Mozaicuri bizantine excepționale, reprezentând sfinți în rugăciune
- Legătură cu Arcul lui Galeriu, aflat la doar 125 m distanță
- Cutremur 1978: ușor afectată, ulterior restaurată și consolidată (inclusiv minaretul în 2004)
- Astăzi: monument istoric protejat de Ministerul Culturii al Greciei



Antrenament Atletism:

Ziua 6 - 14 Februarie

3 ture alergare ușoară
stretching individual 10 minute
exercițiile din școala alergării:

- Joc de glezne
- Genunchi sus
- Pendularea gambelor înapoi
- Pas săltat, pas sărit
- Pas adăugat
- Pas întins

Exerciții pentru exersarea sarituri în înălțime:

- Săritura peste elastic din doi pași cu piciorul stâng înainte, 6 repetări
- Săritura fără aterizare pe saltea cu bătaie și desprindere de la o distanță mai mare, 6 repetări
- Aterizare pe saltea prin forfecare cu elan scurt, 6 repetări
- Aterizare pe saltea cu stacheta ridicată la 1.30 m, elan mare, 4 repetări
- Aterizare pe saltea cu stacheta ridicată la 1.40 m, 4 repetări
- Trecere peste 4 garduri consecutive la înălțimea de 76 cm, 4 repetări
- Alergare laterală peste garduri doar cu remorca, 3 repetări
- Trecere peste un singur gard, înălțime de 83 cm, 3 repetări

Pentru final:

- 2 ture alergare ușoară
- Stretching individual 10 minute



Antrenament Volei:

- Încălzire individuală 10 minute
- Joc 2 echipe cu 2 oameni în teren, 2 atingeri în 3 metri, cel care a trecut mingea peste fileu schimbă
- Joc 2 echipe cu 2 oameni în teren, 2 atingeri pe tot terenul, cel care a trecut mingea peste fileu schimbă
- Joc 2 echipe cu 3 oameni în teren, 2 atingeri cu atac din linia a 2-a, cel care a trecut mingea peste fileu schimbă
- Joc cu mingi aruncate România vs Grecia cu atac din zona 4, 2 și 6 cu un ridicător în zona 1, apoi zona 4, 1 și 6 cu ridicător în zona 2 și un om în preluare în zona 5, la ambele exerciții, la două puncte jucate rotim cei care atacăm
- Serviciu-preluare 15 minute



Băile Termale Loutra Pozar – Pella, Grecia

- Situate lângă orașul Aridaea, regiunea Pella (Macedonia)
- Izvoare termale la 37°C, bogate în minerale
- Beneficii: tratează artrita, afecțiuni renale, dermatologice, ginecologice și circulatorii
- Posibilități: piscine exterioare, băi interioare și spa-uri naturale
- Ideal pentru relaxare în orice anotimp – vară sau iarnă
- Peisaj natural spectaculos, atmosferă liniștitoare și revitalizantă

O experiență de relaxare și sănătate unică în Grecia de Nord

Ziua 7 - 15 Februarie

Cascadele din Edessa – Grecia

- Situate în orașul Edessa, regiunea Macedonia
- Formate după un cutremur din secolul XIV
- Alimentate de râul Edessaïos, izvorât din zona umedă Agra–Nissiou
- Geoparcul Cascadei: peste 100.000 m², traseu de 1,1 km pe stâncă
- Există 12 cascade, dintre care 4 vizibile ușor
- Traseele duc spre Edessa Antică, parte din drumul antic Egnatia



Vizită culturală:

Cetatea Veche a Salonicului (Fortificațiile Bizantine)

- Ansamblu impresionant de ziduri, turnuri și porți ce protejau orașul în Evul Mediu
- Construită inițial în perioada romană, extinsă și consolidată în secolul XII, în epoca bizantină
- Amestec de stiluri: bizantin și otoman
- Turnuri celebre: Turnul Trigonio și alte puncte de observație strategice
- Porți vechi ale orașului: unele vizibile și astăzi, folosite pentru apărare și controlul accesului
- A avut rol strategic major pentru apărarea Salonicului – centru comercial, militar și religios
- Azi: sit turistic important, cu muzee, ruine, biserici vechi și vedere panoramică asupra Golfului Thermaic



Ziua 9 - 17 februarie



Antrenament atletism:

4 ture de încălzire

Stretching individual 10 minute

Exercițiile din școala alergării:

- Joc de glezne
- Genunchi sus
- Pendularea gambelor înapoi
- Pas săltat, pas sărit
- Pas adăugat
- Pas întins

Exerciții pentru o viteză mai bună:

- 4 plecări din blockstart pe 30 de metri
- 2 plecări din blockstart pe 60 de metri
- 4 lansate pe 20 de metri cu sania care este legată de bazin, având o greutate de 5 kilograme
- 3 lansate cu sania pe 60 de metri, având un disc de 2,5 kilograme

Sala de forță:

- Exerciții pentru abdomen 2x10
- Exerciții cu o greutate de 25 de kilograme, făcând extensii pentru picioare 3x10
- Împins cu brațele, având o greutate de 30 de kilograme 3x10
- 3x10 repetări la aparatul pentru coapse, apăsând pe gambe cu o greutate de 35 de kilograme
- Tragerea unei bari la piept, având o greutate de 30 de kilograme, 3x10
- Presă cu 85 de kilograme 3x10 repetări
- Vârfuri cu 85 de kilograme 3x10
- Genoflexiuni cu bara de 70 de kilograme 2x10
- Corectarea brațelor cu greutate de câte 5 kilograme, simulând alergarea 3x10

Pentru final:

Stretching individual 10 minute



Antrenament Volei:

1.Încălzire individuală

- Stretching individual 10 minute
- 10 minute deplasări și sprinturi.

2.Încălzire cu mingea în 2

- Aruncări (stânga-dreapta)
- Pase de sus și de jos

3.Antrenament propriu-zis

- Am fost împărțiți pe posturi în ambele terenuri astfel încât să putem menține mingea în joc pe o perioadă cât mai lungă de timp.
- După care a urmat un joc 6 la 6, schimbând terenul după fiecare 3 faze de atac.

Am atacat atât linia a 2-a, cât și linia 1.

Ziua 10-18 februarie

Antrenament atletism:

4 ture de încălzire

Stretching individual 10 minute

Exercițiile din școala alergării:

- Joc de glezne
- Genunchi sus
- Pendularea gambelor înapoi
- Pas săltat, pas sărit
- Pas adăugat
- Pas întins



Exercitii pentru trecerea gardurilor:

- Sprijin pe perete ,incalzirea piciorului de atac peste gard
- Trecerea alternativă a picioarelor peste gard,stand lateral fata de gard
- Bataia pe piciorul de atac ,simuland trecerea gardului
- Exersarea din sprijin a trecerii piciorului de remorca peste gard
- Trecerea peste gard a piciorului de atac din balans cu sprijin in perete
- Trecerea pe laterala stanga si dreapta a cinci garduri puse la distanta de sase talpi cu piciorul de atac
- Trecerea peste cele 5 garduri cu exersarea piciorului de atac si remorca, punand accent pe bătaia pe sol
- Trecerea in viteza peste garduri, accent pe pozitia picioarelor ,bataie pe piciorul de atac, aducerea piciorului remorca rapid pe sol
- Plecare din start de sus ,trecere peste un gard, accent pe pozitia piciorului de atac
- Acelasi exercitiu, trecere peste doua garduri
- Start de sus ,trecere peste trei garduri consecutive,accent pe ducerea piciorului de atac rapid pe sol
- Start de sus trecere peste cinci garduri consecutive,accent pe ducerea piciorului de atac rapid pe sol
- Start de sus, lansata de 100 de metri

Pentru Final:

- 1 tura alergare usoara
- stretching individual 10 minute

Ziua 10-18 februarie

Antrenament volei:

Încălzire:

- Stretching individual (10 minute): Foarte important pentru a pregăti mușchii și a preveni accidentările.
- Deplasări față-spate și sprinturi: Aceste exerciții îmbunătățesc mobilitatea și accelerează circulația sângelui.
- Aliniere pe linia de fund: Organizarea corectă pe teren asigură o formă de mișcare continuă și sincronizată.

Antrenament propriu-zis:

- Joc 5-5 fără săritura: Acest tip de joc ajută la îmbunătățirea tehnicii de pasare și comunicarea între jucători, fără presiunea săriturii.
- Servicii cu 40% din forță: Antrenorul probabil că a dorit să se concentreze pe precizia serviciului și pe plasarea mingii în teren.

Exercițiu de preluare-atac:

- Centrii servesc pe zonele 5 și 6: Preluarea și atacul într-o zonă specifică sunt esențiale pentru a organiza atacurile echipei.
- Secunzii și falsul atacă: Învățarea modului în care un atacator falsifică o lovitură poate induce confuzie adversarului, iar secunzii sunt esențiali pentru sprijin.

Joc 6-6 cu mingi aruncate:

- Împărțirea pe posturi/zonă: Asigură organizarea echipei pe teren.
- Atac ușor controlat și mingi aruncate: Acest tip de exercițiu ajută la îmbunătățirea controlului asupra mingii și a comunicării.
- Serviciu și atac în forță: Încheierea antrenamentului cu exerciții de intensitate mare este o modalitate bună de a pregăti echipa pentru jocuri reale.



Antrenament atletism:

- 4 ture alergare ușoară de alergare
- Stretching individual 10 minute
- Exercițiile din școala alergării:
 - Joc de glezne
 - Genunchi sus
 - Pendularea gambelor înapoi
 - Pas săltat, pas sărit
 - Pas adăugat
 - Pas întins
- Încălzire specifică săriturii în înălțime
- Încălzire pe saltea
 - Bătaie, desprindere, aterizare cu elan scurt fără aterizare pe saltea
 - Săritură cu elan prin forfecare cu aterizare în picioare pe saltea
 - Pentru aceste sărituri se folosește un elastic, nu stacheta clasică pentru săritură:
 - Cu elan de 4 pași, trecere peste elastic și aterizare pe saltea
 - Cu mărirea elanului, bătaie, desprindere, zbor, aterizare pe saltea, accent pe bătaie și zbor
 - Același elan, accent pe poziția corpului în zbor
 - Elan, accent pe piciorul de bătaie (rapidă și puternică), desprindere, trecerea peste elastic, aterizare
 - În fața saltelei, se adaugă un înălțător de 10 cm, bătaie și zbor de pe aceasta, trecere peste elastic, aterizare
 - Se adaptează punctul de plecare în funcție de particularitățile sportivelor, astfel încât să execute corect toate fazele săriturii, se mărește astfel distanța față de sol a stachetei
 - În fața saltelei, elan, bătaie, aterizare pe saltea pentru exersarea aterizării la săritura în lungime

Ziua 11-19 Februarie

Săritura la groapă:

- Săritură în lungime cu elan triplusalt
- Elan mediu (șase pași săriți), bătaie, desprindere, aterizare în groapa de nisip
- Măsurare elan individual, apoi sărituri, accent pe bătaie și aterizare (se corectează zona de bătaie)
- 5 garduri puse la distanță mică, sărituri peste ele pe ambele picioare

Pentru final:

- 2 ture alergare ușoară de încheiere
- Stretching individual 10 minute





Antrenament Volei

1. Încălzire:

- Stretching individual 10 minute
- Alergare ușoară pe tot terenul
- Deplasări cu diverse exerciții: joc de glezne, genunchi sus, pendularea gambei înapoi.

2. Antrenament propriu-zis:

Atac controlat pe zonă:

Am fost împărțiți în posturi de către antrenor cu sarcina de a ataca ușor/controlat în terenul advers, scopul exercițiului fiind preluarea și atacul.

Joc de linia a 2-a:

După ce am fost împărțiți pe grupe cât și pe posturi, antrenorul ne-a explicat o strategie de atac.

Atacul a fost dirijat la început, iar după ce ne-am acomodat, a început să fie din ce în ce mai tare.

Joc 6-6:

Am fost împărțiți pe posturi, după care am început să jucăm.

Fiecare pe zona lui, am făcut apărare, atac, serviciu și am dat pase în zona potrivită.

Ziua 12 - 20 Februarie

Antrenament comun Volei și Atletism (pregătire fizică):

- 3 ture alergare ușoară de încălzire
- Stretching individual 10 minute
- Exercițiile din școală alergării
- Încălzire peste garduri
- Trecerea picioarelor alternativ din lateralul gardurilor 6 garduri consecutive
- 4 garduri, așezate în formă de pătrat, trecerea alternativă cu schimbul piciorului
- Sărituri pe trepte, din treaptă în treaptă
- Sărituri la groapa de nisip de pe loc
- 3 pași săriți, bătaie, aterizare în groapa de nisip
- 6 pași săriți, bătaie, aterizare în groapa de nisip

Aruncarea suliței:

- Incalzire specială
- Aruncare de pe loc, accent pe poziția brațului aruncător
- Aruncarea din 2 pași, accent pe poziția corpului și a brațului aruncător
- Elan 3 pași unul încrucișat apoi aruncare cu accent pe poziția finală a brațului de aruncare
- Elan normal, pregătirea brațului de aruncare, accent pe poziția finală

Se corectează poziția corpului, poziția brațului la aruncare.

Exerciții pentru forța brațelor cu minge medicinală de 5kg

- Din ghemuit în extensie aruncarea mingi cât mai sus
- Serii de flotări (15 repetări/serie)
- 2 ture alergare ușoară de încheiere
- Stretching de final 10 minute





A sosit ziua încheierii activității dar am mai avut o ultimă activitate spectaculoasă, am vizitat Turnul Alb din Salonic apoi am fost la festivitatea de închidere a programului susținută de cei de la organizația Ipodomi care ne-au felicitat pentru întreaga activitate ne-au oferit niște cadouri simbolice, ne-au cerut o parare despre experiența să vadă dacă pot îmbunătăți ceva și ne-au oferit niște diplome urmate de o poză de grup.

Vizita culturală:



Turnul Alb din Salonic (în greacă, Λευκός Πύργος) este unul dintre cele mai emblematice și importante monumente ale orașului Salonic din Grecia. A fost construit în perioada Imperiului Otoman, aproximativ în secolul al XV-lea, și a fost folosit inițial ca fortificație pentru apărarea orașului.

Turnul a fost utilizat de-a lungul istoriei pentru diverse scopuri, inclusiv ca închisoare și ca punct de observație. Este denumit „Turnul Alb” datorită culorii sale distinctive de var alb, care a fost adăugată în perioada otomană pentru a-l face să arate mai impunător.

Astăzi, Turnul Alb găzduiește un muzeu dedicat istoriei orașului Salonic, iar vizitatorii pot urca în vârful turnului pentru a se bucura de o panoramă spectaculoasă a orașului și a Mării Egee.

Ziua 13 - 21 Februarie

Ziua 14 - 22 Februarie

Am început ziua cu micul dejun la ora 9:30, apoi a trebuit să eliberăm camerele la ora 11:00 și ne-am întâlnit cu toți la recepție discutând ultimele detalii pentru plecare.

La ora 11:45 am urcat în autocarul care ne ducea spre Aeroportul din Salonic. Zborul a avut o mică întârziere dar așteptam cu nerăbdare să ne întâlnim cu cei dragi povestindu-le de această experiență minunată.











Muhtumim!