



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

PORADNIK FRATERA - Grecja

Stolica: Ateny (Athina)

Ludność: ok. 10 790 tys.

Powierzchnia: 131 957 km²

Gęstość zaludnienia: ok. 82 osób/km²

Strefa czasowa: GMT +2.00 (godzinę później niż w Polsce)

Ustrój: demokracja parlamentarna

Podział administracyjny: 13 regionów, 54 departamenty

Języki urzędowe: grecki

Jednostka monetarna: euro

Religie: dominuje prawosławie

Przepisy wjazdowe: dowód osobisty (pobyt do 90 dni)

Kod telefoniczny: +30

Grecja posiada ponad
6000 wysp, w tym 227
zamieszkałych.

Telefony alarmowe:

Numer alarmowy – 112

Lekarze nocni – 105 (14:00-7:00)

Apteki – 102/107

Policja turystyczna – 171

Linia Poland Direct (na koszt
rozmówcy) – 00 800 48 11

Ambasada RP w Atenach:

Chrysanthemon 22,
154-52 Paleo Psychico, Athina, Elláda

Tel.: (+30) 210 679 77 00

Faks.: (+30) 210 679 77 11

Do dziś w Grecji używane są
antyczne imiona takie jak
Achilles, Atena czy Sokrates.

Informacje praktyczne:

Karty płatnicze: Powszechnie akceptowane są karty kredytowe Visa, MasterCard, American Express i Diners. Znalazienie bankomatu nie stanowi problemu.

Elektryczność: Gniazdka w Grecji są takie same jak w Polsce. Napięcie sieci wynosi 220V/50Hz.

Zalecane szczepienia: W Grecji nie ma zagrożeń sanitarno-epidemiologicznych. Nie są wymagane szczepienia. Osoby płacące składki na NFZ mają prawo do opieki medycznej w ramach ubezpieczenia – należy mieć ze sobą EKUZ (Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego).

Dni ustawowo wolne od pracy: Nowy Rok (1.01), Epifania (6.01), Poniedziałek Wielkopostny, Święto Niepodległości (25.03), Święto Pracy (1.05), Poniedziałek po Zielonych Świątkach, Wniebowzięcie NMP (15.08), Święto „Ochi” (28.10), Boże Narodzenie (25.12 i 26.12). Oprócz wymienionych dni wolnych Grecy obchodzą też święta lokalne w poszczególnych miastach lub regionach kraju.

Godziny otwarcia: wiele sklepów jest zamkniętych w czasie sjeisty zazwyczaj od godziny 14, jednak występują różnice pomiędzy poszczególnymi regionami kraju; zrobienie zakupów w niedzielę może być utrudnione; jednak kawy (sklepy z alkoholem, w których można zrobić również drobne zakupy) są otwarte przez cały tydzień; banki i urzędy są czynne od pn. do pt. 9.00 – 14.00 (czasami do 15:30).

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl



**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

Ateny – jedna z piękniejszych stolic europejskich, należy odwiedzić górujący nad miastem Akropol wraz z jego najśłynniejszą budowlą czyli Partenonem, centralny plac - Agorę, Forum Rzymskie, Erechtejon, narodowe ogrody Hadrianopolis, starożytny stadion oraz labirynt wąskich uliczek dzielnicy Plaka z mnóstwem tawern i sklepików.

Delfy – rozstawione przez wyrocznie, w której Pytie przepowiadały przyszłość; obecnie stanowisko archeologiczne ze świątynią Apollina, stadionem, który był w stanie pomieścić aż 7 tysięcy osób oraz wieloma starożytnymi ruinami.

Epidauros – znany z antycznego teatru oraz kultu boga medycyny Asklepiosa, mieści się tu Muzeum Sztuki Lekarskiej.

Filippi – w tym mieście św. Paweł rozpoczął działalność misyjną, powstał tu pierwszy w Europie kościół chrześcijański.

Kanał Koryncki – ma długość 6343 m, miejscami jego ściany skalne osiągają aż 80 m wysokości, łączy Morze Egejskie z Morzem Jońskim, głównie używany jest dla transportu turystycznego.

Kawala – ładne miasto portowe, św. Paweł dotarł tu podczas swojej pierwszej wyprawy do Europy.

Korynt – do naszych czasów przetrwały tu ruiny miasta, doryckiej świątyni Apollina oraz fortyfikacji Akrokorynt.

Litochoro – malownicze miasteczko leżące u stóp góry Olimp.

Meteory – położone wśród malowniczych i trudno dostępnych górskich szczytów klasztory, które zachwycają konstrukcją, nakładem pracy oraz pięknem otaczającej przyrody, sprawiają wrażenie „wiszących w powietrzu”.

Mykeny – tu urodził się Agamemnon - jeden z głównych bohaterów „Iliady” i mitologiczny wódz wyprawy trojańskiej.

Nafplion – najładniej zlokalizowane miasto Peloponezu z potężną, górującą nad nim, wenecką fortecą Palamidi.

Olimp – najwyższy szczyt Grecji (2917 m n.p.m.), według mitologii mieszkali tutaj bogowie.

Osios Lukas – bizantyjska perła, klasztor pochodzący z XI w., którego ściany zdobią wspaniałe mozaiki o złotym tle.

Patras – trzecie pod względem wielkości miasto Grecji, tutaj św. Andrzej został skazany na ukrzyżowanie.

Riwiera Olimpijska – pas plaż o długości ok. 70 km na południe od Salonik, u stóp Olimpu, nad morzem Egejskim.

Saloniki – drugie miasto greckie pod względem wielkości, znajdują się tu zabytki wczesnochrześcijańskie i bizantyjskie m.in. Agios Dimitrios – największa i najstarsza bizantyjska świątynia w Grecji, Biała Wieża – punkt widokowy na miasto, który przypomina o czasach okupacji tureckiej oraz łuk Galeriusza z pięknymi płaskorzeźbami.

Wergina – stanowisko archeologiczne wpisane na listę UNESCO, zachowały się tu ruiny najstarszej stolicy starożytnej Macedonii wraz z grobowcami królów macedońskich.

Weria – św. Paweł nauczał w tutejszej synagodze, miejsce to upamiętniono wspaniałą kaplicą ozdobioną mozaikami ze scenami z jego życia.

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

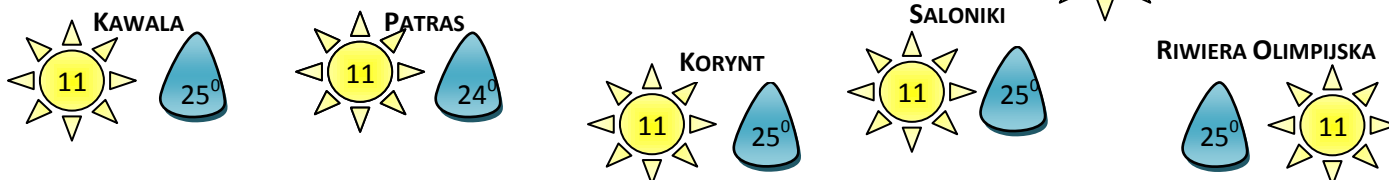
www.frater.pl

Grecja to idealne miejsce dla tych, którzy chcą się cieszyć słońcem. Przez ponad 2/3 roku tutejsze niebo jest bezchmurne. Zimy są łagodne i deszczowe, a temperatura czasami spada do 0°C. Lato trwa długo i jest suche. Słupek rtęci może przekroczyć nawet 40°C w cieniu. Górskie obszary mogą przynieść chwile wytchnienia podczas upałów. Najwyższe szczyty pokryte są śniegiem przez cały rok. Średnioroczna temperatura w Grecji wynosi 17°C. Ilość opadów różni się w zależności od regionu, najwięcej deszczu spada na zachodnim wybrzeżu, natomiast Tesalia jest bardzo sucha.

	Rok	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Ateny	18,2°C	9°C	10°C	12°C	16°C	21°C	25°C	28°C	27°C	24°C	19°C	15°C	12°C
Saloniki	14,9°C	5°C	7°C	9°C	13°C	18°C	23°C	25°C	24°C	21°C	16°C	11°C	7°C
Patras	17,3°C	10°C	11°C	12°C	15°C	19°C	23°C	24°C	25°C	23°C	19°C	15°C	12°C
Kawala	13,9°C	5°C	5°C	8°C	12°C	17°C	22°C	24°C	24°C	19°C	15°C	10°C	6°C

Średnie temperatury powietrza

Średnia liczba godzin słonecznych oraz temperatura wody w sierpniu:



Co zabrać ze sobą do Grecji?

- ✓ należy pamiętać, iż w Grecji jest słonecznie i gorąco, stąd w bagażu powinny znaleźć się przewiewne, bawełniane ubrania, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne;
- ✓ wygodne obuwie, dopasowane do stopy;
- ✓ krem z filtrem UV;
- ✓ środki owadobójcze;
- ✓ aparat fotograficzny;
- ✓ kieszonkowe;
- ✓ dokument tożsamości;
- ✓ kartę EKUZ.

Co przywieźć na pamiątkę?

- ✗ wyroby hafciarskie,
- ✗ amforę,
- ✗ oliwę z oliwek, oliwki,
- ✗ komboloi (koraliki do zabawy lub zajęcia rąk w sytuacji stresu),
- ✗ ser feta,
- ✗ Ouzo lub Metaxa,
- ✗ tavli,
- ✗ grecką chałwę,
- ✗ ikonę nabytą w warsztacie.

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail:biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

Kuchnia grecka

Podstawą greckich dań są **warzywa** (szczególnie **pomidory, papryka, zioła**), **baranina, ryby** i **oliwa z oliwek**.

Musaka – danie oparte na bakłażanach zapiekanych z mięsem mielonym i sosem beszamelowym.

Tzatziki – najpopularniejsza przystawka w Grecji, gęsty jogurt 10% wymieszany z czosnkiem, oliwą i ogórkiem.

Salatka grecka – tradycyjna grecka sałatka, która znana jest na całym świecie, składa się z plastra sera feta, grubo krojonych ogorków, pomidorów, oliwy z oliwek, czerwonej cebuli i oliwek.

Taramosalata – rodzaj pasty z solonej i peklowanej ikry karpia lub dorsza o różowym bądź beżowym kolorze.

Souvlaki – danie typu fast food, składa się z kawałków mięsa drobiowego lub wołowego, pomidorów, cebuli, czasami frytek oraz sosów, podawane najczęściej w placku pita, na talerzu lub w postaci szaszłyków.

Dolmades – przypominają polskie gołąbki, ryż z mięsem mielonym i warzywami owinięty liśćmi kapusty.

Feta – kruchy ser wytwarzany w postaci bloków, dodawany do sałatek i ciast, przepyszny w wersji grilowanej.

Fasolada – narodowa zupa Greków, przyrządzana z suchej fasoli, oliwy z oliwek i warzyw.

Spanakopita – ciasto szpinakowe podobne do burka, przygotowane z filo - greckiej wersji ciasta francuskiego.

Miód – najpopularniejsze odmiany typowo greckie to tymiankowa z rejonów górskich oraz pomarańczowa.

Grecka chałwa – sezamowa chałwa wytwarzana była już w czasach starożytnych, według receptury 1:2:3:4, czyli jednostka oleju, dwie semoliny, trzy cukru i cztery wody.

Kawy – to przede wszystkim wywodząca się z Grecji **frappé** (mrożony napój z kawy rozpuszczalnej pokryty pianką), która jest idealnym ochłodzeniem podczas upału oraz **kawa po grecku** (jak kawa po turecku).

Ouzo – anyżowy alkohol (do 48%) symbolizujący grecką kulturę, który po rozcieńczeniu z wodą staje się biały.

Metaxa – mieszanka brandy, przypraw i zazwyczaj wina wynaleziona przez Spyrosa Metaxasa w 1888 roku.

Transliteracja greckiego alfabetu

A α – alfa [a]	N ν – ni [n]
B β – beta/wita [w]	Ξ ξ – ksi [x]
Γ γ – gamma [gh]	Ο ο – omikron [o]
Δ δ – delta [dh]	Π π – pi [p]
Ε ε – epsilon [e]	Ρ ρ – ro [r]
Ζ ζ – zeta [z]	Σ σ – sigma [s]
Η η – ita [i]	Τ τ – tau [t]
Θ θ – teta [th]	Υ υ – ypsilon [i]
Ι ι – iota [i]	Φ φ – fi [f]
Κ κ – kappa [k]	Χ χ – chi [h]
Λ λ – lambda [l]	Ψ ψ – psi [ps]
Μ μ – mi [m]	Ω ω – omegha [o]

W Grecji większość publicznych toalet jest darmowa. Napis ΓΥΝΑΙΚΩΝ informuje, iż jest to damska toaleta, natomiast ΑΝΔΡΩΝ – męska. Należy pamiętać, że ze względu na stan kanalizacji w Grecji nie powinno się wrzucać papieru toaletowego do muszli klozetowej, ale do specjalnego śmietnika.

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail:biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

10 rzeczy, które musisz zrobić w Grecji:

1. Sprawdź niesamowitą akustykę antycznego teatru w Epidaurosie.
2. Odwiedź Meteory - niezwykle klasztory „zawieszone w powietrzu”.
3. Usiądź w jednej z kawiarni w dzielnicy Plaka, popijając grecką kawę, zagraj w tavli.
4. Zjedz prawdziwą grecką musakę w ateńskiej tawernie, podziwiając monumentalny Akropol.
5. Zanurz się w przeszłości, będąc w ruinach antycznego miasta Delfy.
6. Zdobądź Olimp lub udaj się do Litchoro, aby zobaczyć, gdzie żyli greccy mitologiczni bogowie.
7. Odpocznij na greckim wybrzeżu, które słynie z najpiękniejszych plaż na całym świecie.
8. Zatrzymaj się na najdłuższym wiszącym moście na świecie przewieszonym nad Kanałem Koryńckim i poszukaj wzrokiem małego promu przemierzającego niebieskie wody.
9. Zaurocz się wspaniałymi złotymi mozaikami, które pokrywają ściany klasztoru Osios Lukas.
10. Udaj się do warsztatu, aby zobaczyć, w jaki sposób wyrabiane są ikony.

Tavli to najpopularniejsza gra planszowa, będąca grecką wersją tryktraka (backgammona).

W teatrze w Epidaurosie można usłyszeć dźwięk spadającej monety na scenie, będąc nawet w ostatnim rzędzie na widowni.

Przykładowe ceny:

Kawa w barze – 1,00-4,00€

Posiłek w restauracji – od 8€

Souvlaki – ok. 2,5€

Woda mineralna 1.5l – od 0,45€

Piwo 0.5l – od 0,90€

Paczka papierosów (Malboro) – od 3,5€

Bułka – od 0,40€

Wino – od 1,5€

Pomarańcze (kg) – od 0,70€

Ser feta (200g) – ok. 1,50€

Bilet na autobus w Atenach – 1€

Ministowniczek (transkrypcja):

Dzień dobry – Kaliméra

Dobry wieczór – Kalispéra

Do widzenia – Andio

Cześć – Jassou (do jednej osoby) / Jassas (do kilku osób)

Jak się masz? – Ti kánis?

Dobrze, a ty? – Kalá, esí?

Tak – Ne

Nie – Ochi

Proszę – Parakalo

Dziękuję – Efcharisto

Przepraszam – Signomi / Me sinchorite

Nie ma za co – Tipota

Pomocy! – Vojtheia!

Gdzie jest toaleta? – Poú éinai j toualéta?

Ile to kosztuje? – Posó kanei?

Czy mówi Pan(i) po angielsku? – Miláte agliká?

Nie rozumiem. – Den katalaweno.

Buziaki – Filiá

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**