



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LA CAPADOCCE et LES MONTS TAURUS

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 15 jours, 14 nuits

En Hôtel Pension et en Bivouac avec équipe de guide, muletier et cuisinier pour le trek dans les montagnes du Taurus



Un circuit de randonnée et de découverte dans la plus insolite région de la Turquie : La Cappadoce. C'est une véritable merveille unique au monde, où la nature a façonné un paysage extraordinaire. Subissant l'érosion du vent et de l'eau, le sol de cet immense plateau de tuf volcanique, s'est littéralement transformé en un paysage surréaliste fait de cônes, de pics, de canyons et de cheminées de fées...

Avec ses formations géologiques uniques au monde, la Cappadoce est incontestablement un fantasme de la nature et quasiment une autre planète. Dans la roche volcanique, le vent, la pluie et le gel ont sculpté au cours de millions d'années, le plus ahurissant des décors. En parcourant à pied les sentiers dans cette création de la nature, vous découvrirez les richesses historiques s'ajoutant à la curiosité des paysages.

L'homme à vécu là, creusant des habitations dans la roche, des villes souterraines, des églises rupestres et même des monastères richement décorés.

Dans la seconde partie de notre périple, nous irons faire une petite escapade dans la masse aride des Taurus.

La chaîne du Taurus fait partie de la branche qui s'étend à travers toute l'Asie, de la ceinture himalayenne. Au centre du Taurus, l'Aladaglar, massif calcaire d'aspect dolomitique, entaillé de gorges et de canyons profonds, présente une géologie particulière responsable d'intéressantes formations rocheuses. Randonner dans une topographie fascinante, rencontrer les habitants des villages de ces montagnes, attachés à leurs traditions nomades, partager avec eux les Yaylas où ils dressent leurs tentes chaque année, lier connaissance avec eux et témoigner de leur hospitalité légendaire sont parmi les points forts de ce voyage.

Enfin, nous consacrons deux journées complètes à la découverte de celle qui fut successivement Constantinople, Byzance et Istanbul : la cité la plus riche et la plus fascinante du pays. Seule ville bâtie à la charnière de deux continents - Europe et Asie - elle conserve de prestigieux monuments qui témoignent de la richesse de son histoire.

DATE :

13/06 au 27/06/2010

04/07 au 18/07/2010

01/08 au 15/08/2010

05/09 au 19/09/2010

TARIFS :

1295 € pour Juin

1385 € pour Juillet et Août

1350 € pour Septembre

LE TARIF COMPREND :

- le vol international sur Ankara aller et retour,
- les taxes d'aéroport
- tous les transferts mentionnés dans le circuit,
- l'hébergement en hôtel, en base chambre double,
- la nourriture pendant le trek (repas matin et soir au restaurant) à midi repas froid préparé par l'accompagnateur,
- la nuit dans le train pour Istanbul
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français assisté d'une équipe locale

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les repas sur Ankara et Istanbul
- les assurances,
- les entrées des musées ou monuments.

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation : non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Accueil et nuit chez l'habitant dans une atmosphère chaleureuse
- Découverte de la plus insolite région de Turquie : la Cappadoce
- Un circuit progressif dans les efforts, sans aucune difficulté particulière
- Un itinéraire très complet entre la vallée de la Cappadoce et les Monts Taurus
- Ascension facultative du principal sommet des Taurus : le sommet Emler à 3723



Déroulement du trek



Jour 1 : Ankara

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel pour la nuit.

Jour 2 : Ihlara

Départ d'Ankara dans la matinée. Après 4 heures de route, via les rives du lac salé, nous arrivons dans le village de Belisirma. Après le repas du midi nous découvrons ce véritable canyon formé par une rivière souterraine voilà des millions d'années. Les moines Syriens fuyant les arabes au 7e siècle y découvrirent un paradis... Ils creusèrent dans les falaises des habitations troglodytiques ainsi que des églises... Nous découvrons aujourd'hui les fresques qui savent résister au temps, depuis le 13 siècle.

3h de marche. 150 m en positif et 150 m en négatif. Nuit en Pension.

Jour 3 : Cappadoce

Le matin nous quittons la région d'Ihlara pour 1h30 de route vers le cœur de la Cappadoce. Nous suivons le fond de la vallée de Zeminderesi pour un premier contact avec la Cappadoce sculptée dans le tuf volcanique... Notre marche se termine dans la vallée dite de l'amour (Ask vadisi) ; comme son nom le laisse entendre, ici on trouve des cheminées de fées qui rappellent étrangement des phallus...

Nuit à Göreme, un village typique de la Cappadoce.

4h de marche. 200 m en positif et en négatif. Nuit en Pension.

Jour 4 : Cappadoce

Voilà une belle occasion de découvrir la Cappadoce de haut ; Ceux qui le désirent peuvent choisir d'expérimenter un vol en Montgolfière (facultatif).

Durant la matinée nous marchons dans la vallée de Baglidere. Les cheminées de fées qu'on y trouve sont particulièrement fines et élancées. Notre chemin nous conduit vers la forteresse d'Uçhisar (un promontoire rocheux criblé de cavités). Après le repas du midi nous suivons la vallée de Güvercinlik jusqu' à Göreme.

Nuit en Pension. 5h de marche. 250 m en positif et en négatif.

Jour 5 : Cappadoce

Départ pour la vallée de Pasabalar, un lieu fantastique qui semble présenter une coupe chronologique de la formation des cheminées de fées: tandis que certaines sont en train de se former, d'autres ont déjà terminé leur existence !

Marche en suivant un beau sentier en direction du village de Çavusin. Visite ici d'une belle église dédiée Saint Jean Baptiste, qui fut décapité sur la demande de la princesse Salomé, en remerciement de "la danse des sept voiles" qu'elle fit pour le roi Hérode...

Notre marche se poursuit ensuite dans la vallée de Kizilçukur. Cette vallée est véritablement une cerise sur le gâteau: paysages fantasmagoriques, couleurs variées, vallons et pics innombrables...

En fin d'après-midi nous vous ferons découvrir l'artisanat local: la Cappadoce étant une belle région protégée par l'UNESCO l'industrie y est sous contrôle ; c'est donc tout naturellement que le tissage traditionnel de la tapisserie s'est intensifié ici.

Nuit en Pension. 5h de marche. 250 m en positif et en négatif.

Jour 6 : Cappadoce

Notre minibus nous dépose dans la vallée des Monastères. Dominé par le flanc d'une colline où les formations rocheuses de tuf volcanique sont abondantes, notre sentier nous conduit au pied du tumulus naturel, dit de Golgoli. C'est par son flanc sud, à travers les jardins d'arbre fruitiers que nous arrivons sur un petit plateau d'où nous apercevons le village d'Ayvali. Sur notre chemin se trouvent de nombreux cônes aux sommets pointus.

A travers les vignobles du village, nous arrivons à Ayvali. Nous profitons de l'hospitalité des villageois pour nous arrêter dans le café local afin de nous détendre devant un verre de thé et d'échanger un contact chaleureux avec les habitants. Dans l'après-midi notre randonnée se poursuit sur un sentier, à travers les plantations d'abricotiers qui font vivre les locaux.

Après la traversée d'une zone aux formations rocheuses diverses, nous pénétrons dans une des plus belles vallées du paysage cappadocien avec une forme d'érosion rappelant des pénitents et des meringues !!

Dîner et nuit à la pension. 5/6h de marche.

Jour 7 : Taurus (Çomçe)

Nous quittons la Cappadoce pour notre trek dans les montagnes des monts Taurus. En route nous visitons la ville souterraine de Derinkuyu. Ce véritable labyrinthe souterrain descend jusqu'à 57 m sous le sol suivant un plan de 8 niveaux. La population locale s'en servait comme refuge lors des invasions ennemies. Premier pique nique dans les montagnes.

Nous arrivons dans le village de Demirkazik (à 1850 m), à la base du Taurus. Encore un petit trajet et nous quittons notre véhicule pour notre trek jusqu'au campement de Çömçe à 2 626 m. Attention, le soir il gèle sur ces hauts plateaux !!!

Dîner et nuit au camp. 5h de marche. 825 m en positif. Nuit sous tente 2 places.

Jour 8 : Taurus : Yedigöller

Nous partons en direction des plateaux d'altitude. Nous passons un col 3 500 m pour atteindre le plateau de Yedigöller, qui peut se traduire par « les sept lacs ». Vous pourrez profiter de la fin de l'après-midi pour vous désaltérer dans les lacs eaux fraîches et vivifiantes.

Etape la plus dure et la plus longue de tout le trek au cœur de ces montagnes, avec 16 km à parcourir dans un décor de haute montagne...

Dîner au camp à 3 100 m. 6/7 h de marche. 1300 m en positif et 500 m en négatif. Nuit sous tente 2 places.

Jour 9 : Taurus : Sokullupinar

Départ pour le camp de base de Sokullupinar. Notre trek commence par la montée jusqu'au col de Çelikbuyduran (3450 m). Ici ceux qui le souhaitent peuvent continuer un peu plus pour atteindre le sommet de l'Embler (3 723 m) pour une magnifique vue sur les vallées aux alentours.

Notre descente se fait par des sentiers muletiers, de la vallée de Karayalak jusqu'au camp de base de Sokullupinar (2 000 m).

5/6 h de marche. 1700 m en négatif si ascension du sommet et 650 m en positif si ascension du sommet.

Nuit sous tente 2 places.

5h de marche. 1400 m en négatif sans ascension du sommet et 400 m en positif sans ascension du sommet.

Nuit sous tente 2 places.

Jour 10 : Taurus : Emli

Nous suivons les sentiers sur les contreforts du mont Karasay pour atteindre le plateau d'Eznevit (2 500 m), un des lieux privilégiés des semi-nomades, lorsque la source coule encore au début de la saison d'été. Ensuite sentier en balcon, avec toujours de superbes points de vue remarquables et descente jusqu'à l'orée de la forêt de Siyirmalik à 2 200 m. Nous traversons cette forêt de résineux pour atteindre notre camp de base dans la vallée d'Emli (1 700 m).

6h de marche. 500 m en positif et 800 m en négatif. Nuit sous tente 2 places.

Jour 11 : Taurus : Emli

Cette journée est facultative. Certains peuvent se reposer tandis que d'autres suivrons notre guide pour la marche prévue.

Nous montons sur le plateau d'Alaca (2 450 m) pour éventuellement rencontrer les bergers et leurs familles (selon l'état des sources d'eau).

Dîner et nuit sous tente dans la vallée d'Emli (1 700 m) 5/6 h de marche, 700 m en positif et 700 m en négatif.

Jour 12 : Transfert vers Ankara et train de nuit pour Istanbul

Nous quittons notre camp de base pour retrouver la civilisation. Route pour Ankara (6h de route).

Possibilité d'aller faire un Hammam avant le restaurant pour ceux qui le souhaitent.

Repas du soir au restaurant.

Nous prenons le train de nuit vers 21h30 en direction d'Istanbul, pour une arrivée au petit matin vers 8h.

Nuit en wagon-lit.

Jour 13 : Istanbul : libre

Arrivée à la gare de Haydarpasa. Transfert à l'hôtel situé dans la vieille ville d'Istanbul.

Ville assise sur 2 continents à la fois, Istanbul avec la richesse de son passé historique ne manque pas de fasciner le visiteur, (Mosquée Bleue, Cathédrale Ste Sophie, Tour Galata...).

Journée libre. Nuit l'hôtel.

Jour 14 : Istanbul : libre

Journée libre dans cette ville qui fut successivement la capitale de 3 empires !
Nuit l'hôtel.

Jour 15 : Retour

Transfert à l'aéroport pour le vol du retour.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

NIVEAU : pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h à 6h, sur sentier en montagne en terrain varié, sans aucune difficulté technique, même la descente n'est pas difficile, en revanche elle est tout en longueur.

En Cappadoce : Etape facile, tous les jours, traversée de superbes villages, paysages de cultures et de contrastes marqués entre les versants cultivés et les versants arides, en Cappadoce.
Circuit en étoile tous les jours à partir de notre hôtel.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

GROUPE : de 6 à 12 personnes

ENCADREMENT : Par un accompagnateur français assisté d'une équipe locale composée d'un guide local francophone, d'un chauffeur de bus.

HEBERGEMENT :

En Cappadoce : randonnée en étoile à partir de notre hôtel.

En l'hôtel confortable à Ankara *** et à Istanbul (en chambre double).

Single possible, nous la demander à l'inscription.

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner et repas du soir.
Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par votre guide.

NOTES SUR LE PAYS

CLIMAT : circuit à faire de préférence au printemps ou en automne, car les saisons ne sont pas trop chaudes. Climat continental d'une façon générale à l'intérieur du pays, avec des amplitudes thermiques différentes entre le jour et la nuit, surtout dans la partie montagnaise du circuit. Il gèle dans les Monts Taurus, quand nous passons les nuits à partir de 2800 m !! La température chute rapidement en haute montagne, dès que le soleil disparaît derrière les sommets... Prévoir gant & bonnet.

FORMALITE : n'oubliez pas votre passeport **et visa obligatoire pour les Anglais**, délivré sur place pour 15 € et vérifier sa validité ou carte nationale d'identité.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Superficie : 779 452 km²

Capitale : Ankara

Régime : Démocratie parlementaire, Président de la République

Population : environ 70 millions d'habitants

Religion : musulmane

Langue : le Turc (avec l'alphabet latin), anglais parlé couramment sur les sites touristiques

Monnaie : Livre turque

Devises à emporter : des Euros en cash, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire :

- 1 heure (par rapport à la France)

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts.

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs dans les souks à Ankara, artisanat, poterie, bijoux, céramique, faïence, tapis et vêtements, ...

Une visite d'un atelier de tapis ainsi qu'un vol en montgolfière au dessus de la Cappadoce au lever du soleil, vous sera proposé.

AERIEN : Vol régulier au départ de Paris sur Ankara pour l'Aller et Retour.

Autre ville possible, nous demander.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

SAVOIR VIVRE :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- l'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulmans.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligé de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation



Info trek



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet en début de saison en Cappadoce
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

- et un sac de voyage

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

DATE :

TARIF : 1142 € par personne au départ de Paris

TARIF : 1076 € par personne au départ de Paris

Ce tarif comprend :

- le transport aérien au départ de Paris,
- les taxes d'aéroport, tous les transferts
- déplacements en minibus privés,
- le transfert des bagages
- 1 accompagnateur français
- 1 guide local francophone, assisté d'une équipe locale
- tous les repas sur place,
- hébergement en hôtel de bonne catégorie sur Ankara ** à ***
- Pension en Cappadoce sur la base en chambre double, Single possible nous la demander à l'inscription,
- les entrées des musées et des sites
- Transfert du groupe le dernier jour de l'Hôtel à l'aéroport

Non compris :

- les boissons en dehors des repas,
- les pourboires d'usage
- l'assurance.

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

☎ **appeler nous au : 05 61 97 66 04**

☎ envoyer nous un **fax au : 05 61 97 66 04**

☎ un e-mail à : info@surleshauteurs.com

☎ ou bien un courrier à :

Sur Les Hauteurs

35, Rue Jean Jaurès

31310 CARBONNE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK