

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE TOUR DE LA CAPPADOCE

Randonnées accompagnées et en étoile, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, avec un guide local francophone

En Hôtels typiques et confortables, au cœur de la Cappadoce

Difficulté : 				Saison				Départ garanti 		
Facile	En hôtel	En étoile	Sans portage	J	F	M	A	M	J	À partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



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 a vécu là, creusant des habitations dans la roche, des villes souterraines, des **églises rupestres** et même des monastères richement décorés.

NOS POINTS FORTS

- Le choix des hébergements, au cœur de la Cappadoce.
- Découverte tout en douceur, de cette région si singulière...
- Un itinéraire très complet pour découvrir l'essentiel de la Cappadoce

DATES & TARIFS

Toute l'année du samedi au samedi (ou autre date pour les demandes à partir de 3 personnes).

	Tarif Paris	Tarif Province
23/03 au 30/03/2025	1595 €	1745 €
06/04 au 13/04/2025	1695 €	1815 €
20/04 au 27/04/2025	1720 €	1850 €
04/05 au 11/05/2025	1655 €	1785 €
11/05 au 18/05/2025	1655 €	1785 €
18/05 au 25/05/2025	1625 €	1755 €
08/06 au 15/06/2025	1705 €	1835 €
14/09 au 21/09/2025	1675 €	1805 €
05/10 au 12/10/2025	1575 €	1705 €

Single : + 150 € par personne

LE TARIF COMPREND

- Le vol international aller-retour,
- Les taxes aériennes,
- Tous les déplacements en minibus privés,
- L'encadrement assuré par un guide local francophone,
- L'hébergement en pension complète, sur la base de chambre double,
- Les repas sur place
- Les transferts internes.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons, l'eau à table dans les restaurants par exemple,
- Les entrées des musées et des sites mentionnés dans la fiche technique,
- Le vol en montgolfière en option,
- Les pourboires d'usage,
- Les assurances personnelles.

RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

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

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

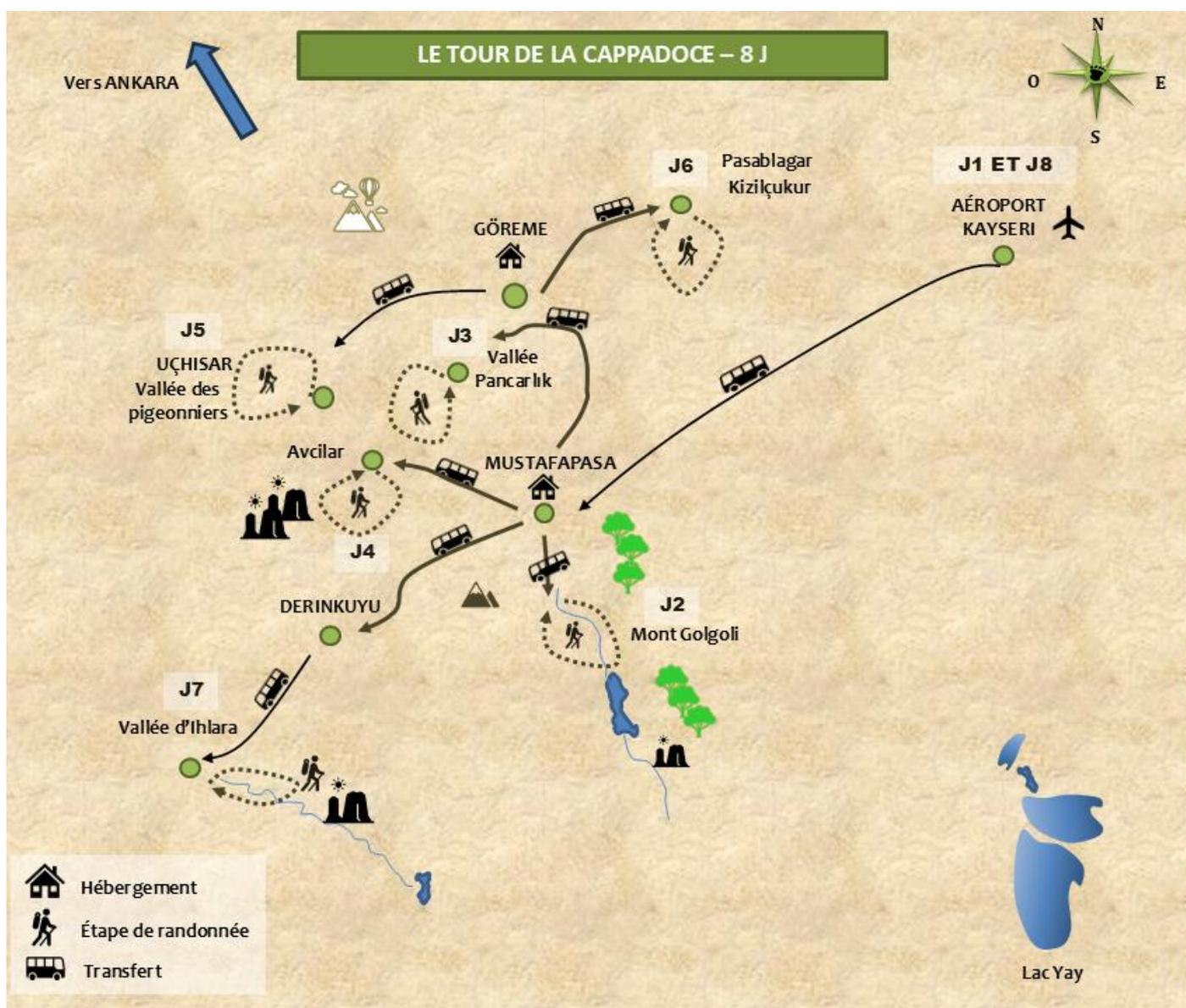
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : VOL POUR KAYSERI

Accueil à l'aéroport de Kayseri et transfert en Cappadoce. (Environ 1h de trajet)
Installation en hôtel pour la nuit.

Jour 2 : MUSTAFAPASA – GOLGOLI



Première randonnée au départ de **Mustafapasa** vers le mont Gologli et ses nombreuses habitations troglodytes, qui offre une belle vue sur le lac de **Damsa**. Nous poursuivons dans la vallée fertile de **Tahtali**, au sein de laquelle les jardins d'abricotiers et les vignes, font vivre les paysans de la région. Sur notre chemin se trouvent de nombreuses formations rocheuses typiques des paysages de Cappadoce.

5/6h de randonnée. Nuit en hôtel.

Jour 3 : VALLÉE D'ÜZENGI – VALLÉE DE PANCARLIK



Après une visite du village de **Mustafapa** dans la « vallée des monastères », nous partons pour la vallée de **Tahtali**. Notre itinéraire nous conduit vers les ruines de **Gomeda**. Nous suivons ensuite la vallée d'Uzengi, parmi de belles formations rocheuses jusqu'aux églises rupestres. Dans l'après-midi poursuite de la randonnée à travers les vallons de **Pancarlik**. Sur notre chemin se trouvent de nombreux cônes de tuf volcanique, aux couleurs diverses.

Environ 5h de marche. Nuit en hôtel.

Jour 4 : LES VALLÉES DE ZEMINDERESI ET DE AVCILAR



Nous commençons la journée par une randonnée dans la **vallée de Zeminderesi** en continuant jusqu'à la vallée de l'amour : des cheminées de fées aux formes phalliques se dressent ici fièrement...

Dans l'après-midi, nous poursuivons notre chemin dans la **vallée d'Avclar** : ses habitations troglodytiques et ses pigeonniers.

Environ 5h de marche. Nuit en hôtel à Göreme.

Jour 5 : AKVADI – UÇHISAR – VALLÉE DES PIGEONNIERS



Randonnée au départ de la **vallée d'Akvadi**, à travers les cheminées de fées et les arbres fruitiers au rythme des chants des oiseaux, qui peuplent la vallée. Dans l'après-midi randonnée dans la vallée des pigeonniers au milieu des tufs de couleurs différentes.

Environ 5h de marche. Nuit en hôtel.

Jour 6 : LES VALLÉES de PASABAGLAR et DE KIZILÇUKUR



Départ pour la **vallée de Pasabalar**, un lieu magique qui semble présenter une coupe chronologique de la formation des monolithes.

Notre marche se poursuit ensuite dans la **vallée de Kizilçukur**, ses paysages fantasmagoriques, ses couleurs variées, ses vallons et ses innombrables pics...

En fin d'après-midi, nous vous ferons découvrir l'artisanat local.

Environ 5/6h de marche Nuit en hôtel.

Jour 7 : DERINKUYU – KAYSERI



Départ pour la découverte de la vallée d'**Ihlara**. En route nous nous arrêterons pour visiter **Derinkuyu**

Nous pénétrons ensuite dans le canyon d'Ihlara, formée à la suite d'effondrements, ce canyon aux parois verticales peut jusqu'à 150 m de profondeur.

En suivant la rivière de **Melendiz**, nous apercevrons des habitations troglodytiques ainsi que des églises rupestres, datant du 6 au 12ème siècle...

Environ 3 à 4h de marche. Retour à l'hôtel.

Jour 8 : FIN DU SÉJOUR ET VOL RETOUR

Transfert à l'aéroport pour le vol du retour.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide local peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

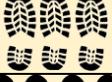
Info trek

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des étapes de 4h à 5h30, sur sentier en montagne

En Cappadoce :

Étape facile, traversée de superbes villages, paysages de cultures et de contrastes marqués entre les versants cultivés et les versants arides, de la Cappadoce.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

GROUPE :

De 3 à 12 personnes, pour plus de convivialité et d'échange avec votre guide

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur local francophone, assisté d'un chauffeur de bus

HÉBERGEMENT :

En petits hôtels typiques et familiaux, confortables et généralement situés à quelques centaines de mètres du centre du village.

Vous passerez 3 nuits à **Mustafapasa** et 4 nuits à **Göreme**, en chambre double avec sanitaires et douches privées (eau chaude solaire). Wifi disponible à la réception la plupart du temps.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner et repas du soir, pris au restaurant. Parfois, dans un restaurant authentique, avec de véritables spécialités.

Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par votre guide.

Vous allez goûter les meilleures spécialités de la Turquie.

- *les Mezzes* : les hors d'œuvre, à base d'anchois marinés, la purée de fève, les aubergines à la tomate et à l'ail, le yaourt au concombre, les feuilles de vignes farcies avec du riz, etc...

- *les soupes* : potage aux lentilles, potage d'agneau, ...

- *les viandes* : les boulettes de viandes hachées épicées, poulet grillé, agneau, etc...

BOISSONS :

Thé, café, raki, vin, bière... Le thé est fourni à tous les repas. Cependant, pendant la randonnée prévoir des cachets pour purifier l'eau.

AÉRIEN :

Vol régulier au départ de Paris sur Kayséri.

Départ possible des autres villes de Province. N'hésitez pas à nous questionner.

TRANSFERTS :

Tous les transferts se feront en véhicule privés pour le groupe. En minibus ou en 4X4, selon les terrains.

FORMALITÉ :

N'oubliez pas votre passeport, en cours de validité. Pas de visa

VOL EN MONTGOLFIÈRE :

Vous avez la possibilité de faire un matin, un superbe vol en Montgolfière, au-dessus de cette belle région de la Cappadoce, pour apercevoir les premiers rayons du soleil, venir colorer le relief doux de la Cappadoce.

Faire une pré réservation, dès votre inscription. Tarif à payer sur place (de l'ordre de **250 €** par personne environ).

**SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Être à jour de ses vaccinations.

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

CONVOCATION :

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

POURBOIRES :

Il est de coutume de laisser un pourboire à votre équipe locale, composé d'un guide et d'un chauffeur.

En fonction de la taille du groupe, prévoyez entre 30 et 40 € par personne, essayer dans la mesure du possible, de faire des enveloppes séparées pour membre de l'équipe locale).

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer... Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 8 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Une gourde
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- Un briquet
- Couverture de survie

- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed.

Infos sur le Pays



Superficie : 779 452 km²

Capitale : Ankara

Régime : République unitaire présidentielle.

Population : environ 85 millions d'habitants

Religion : musulmane

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

Monnaie : la 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)

CLIMAT :

Climat continental, en Anatolie centrale, en Cappadoce. Circuit à faire de préférence au printemps ou en automne, car les saisons ne sont pas trop chaudes. Cependant l'été, reste chaud, mais avec la végétation, les gorges et les canyons, offrent de nombreux sites pour se mettre à l'ombre.

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 seront proposés.

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 aux 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.

En vous souhaitant un agréable Trek en Cappadoce...

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

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442