

# 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 . . .

## LA CAPPADOCCE et LES MONTS TAURUS

Randonnées accompagnées et en itinérance, sans portage

Séjour 15 jours, 14 nuits, avec un guide local francophone

En Hôtel \*\*\* sur Kayseri et à Istanbul, en Bivouac en tente de 2 places, au cœur des Montagnes du Taurus

<b>Difficulté :</b> 				<b>Saison</b>						<b>Départ garanti</b> 
3 / 4 chaussures	Hôtel *** et bivouac sous tante	En étoile et en itinérance	Sans portage	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un circuit de randonnées 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 fantôme 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.

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.

## NOS POINTS FORTS

- Découverte de la plus insolite région de la Turquie : **la Cappadoce**
- Un itinéraire très complet entre la vallée de la Cappadoce et la traversée des Monts Taurus, avec de superbes bivouacs aménagés
- Ascension facultative du **principal sommet des Taurus** : le sommet Emler à 3723 m
- Entrées comprises et guidées pour : la ville souterraine de Derinkuyu, la vallée d'Ilhara, Sainte Sophie, la Mosquée Bleue et le Palais de Topkapi.

## DATES & TARIFS

	Tarif Paris	Tarif Province
15/06 au 29/06/2025	2095 €	2245 €
06/07 au 20/07/2025	2255 €	2405€
10/08 au 24/08/2025	2375 €	2525 €
07/09 au 21/09/2025	2185 €	2335 €
<b>Supplément single</b>	<b>200 €</b>	

### 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 hôtel sur Kayseri et Istanbul,
- En Pension en Cappadoce, sur la base de chambre Twin,
- Les repas sur place, sauf les repas à Istanbul,
- Le transfert en avion de Kayseri sur Istanbul,
- Les entrées aux sites et aux musées mentionnés dans le programme en Cappadoce
- Les transferts internes, le transport partiel des bagages,
- Le matériel de campement.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons, l'eau dans les restaurants par exemple,
- Les repas sur Istanbul,
- Le guide à Istanbul
- Le vol en montgolfière,
- Les entrées des musées et des sites mentionnés dans la fiche technique,
- Les assurances.

## **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**

**A 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.

### **FIDÉLITÉ :**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

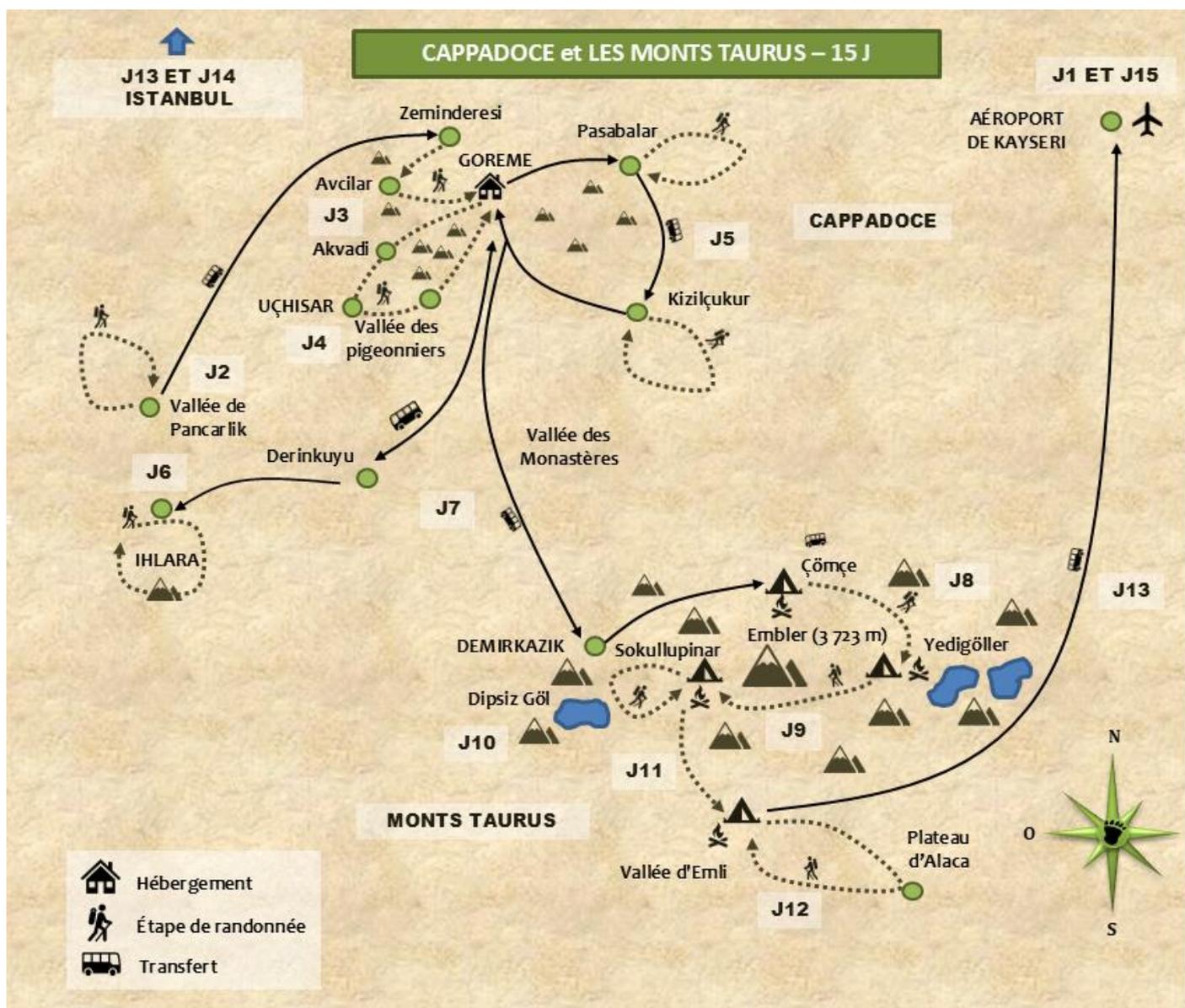
#### **RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques.*

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 : KAYSERI – CAPPADOCE

Accueil à l'aéroport de Kayseri et transfert en Cappadoce. (Environ 1 h de trajet)

Nuit à **Mustafapasa**, village qui fut habité par les Grecs orthodoxes jusque 1923, date à laquelle fut signé le traité de Lausanne prévoyant un échange des populations entre la Grèce et la Turquie.

*Installation en hôtel pour la nuit.*

## Jour 2 : VALLÉE D'ÜZENGI – VALLÉE DE PANCARLIK



Après une visite du village de Mustafapasa, nous partons pour la vallée de Tahtali. Notre itinéraire nous conduit vers les ruines de Gomeda. Nous suivons ensuite la vallée d'Uzengi le long de la rivière, entourés par de belles formations rocheuses. Poursuite dans l'après-midi, à travers les vallons de Pancarlik. Sur notre chemin se trouvent de nombreux cônes de tuf volcanique, de couleur soufrée ou rouge foncée.

*Environ 5h de marche. Nuit en Pension.*

## Jour 3 : LES VALLÉES DE ZEMINDERESI ET DE AVCILAR



Aujourd'hui, nous marcherons au fond de la vallée de **Zemindresi**, dominée par des parois de roche volcanique. Nous arrivons ensuite dans la vallée de l'Amour avec des cheminées de fées, qui se dressent fièrement tels des phallus impudiques !

Après le picnic, nous poursuivons la découverte de ces paysages lunaires, dans la vallée d'**Avçilar**, pour le plaisir des yeux...

*Environ 5h de marche. Nuit en Pension*

## Jour 4 : AKVADI – UÇHISAR – VALLÉE DES PIGEONNIERS



Transfert au départ de la **vallée d'Akvadi** (Vallée Blanche). Randonnée à travers les cheminées de fées, et les arbres fruitiers au rythme des oiseaux qui peuplent cette vallée. Arrivée au village d'**Uçhisar** et visite de la forteresse. Dans l'après-midi, une petite randonnée dans la vallée des pigeonniers au milieu des tufs de couleurs différentes.

*Environ 5h de marche. Nuit en Pension.*

## Jour 5 : LES VALLÉES de PASABAGLAR et DE KIZILÇUKUR



Départ pour la **vallée de Pasabalar**, un lieu fantastique qui semble présenter une coupe chronologique de cette géologie si singulière...

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

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

**Environ 5/6h de marche. Nuit en Pension.**

## Jour 6 : DERINKUYU – IHLARA



Départ à la découverte de la **vallée d'Ihlara**.

En route, nous nous arrêterons à **Derinkuyu** pour visiter la ville souterraine.

Cette vallée a été formée à la suite des brisures et effondrements des volcans puis élargie par l'érosion due à la pluie et au vent, creusant un canyon de 150 m de profondeur. En descendant la rivière de **Melendiz**, nous apercevrons des habitations troglodytiques ainsi que des églises rupestres.

**Environ 5 à 6h de marche. Nuit en Pension.**

## Jour 7 : IHLARA – TAURUS



Départ pour le Taurus. C'est par la gorge de **Maden** que nous remontons le lit d'une rivière asséchée jusqu'au plateau de **Çomçe**. Arrivée au campement et installation.

**Environ 5h de marche pour 825 m en positif.**

**Dîner et nuit sous tente 2 places.**

## Jour 8 : LE MONT TEKEKALESİ PUIS LE PLATEAU DE YEDİGÖLLER



Rencontre avec l'équipe de muletiers.

Nous évoluerons dans un paysage de montagnes calcaires. Une petite montée sur le mont Tekekalesi à 3200 m, nous permettra d'avoir une vue magnifique sur le plateau de **Yedigöller**. Après le picnic, nous poursuivrons notre journée jusqu'au camp de base (3 050 m), couronné de cimes et de pics culminant à plus de 3 400 m. L'après-midi est consacré au repos et à la **baignade dans l'eau fraîche** et vivifiante des lacs du plateau.

**Environ 5h de rando pour un dénivelé de 650 m positif et 400 m négatif. Nuit sous tente à 3 100 m**

### Jour 9 : LE MONT EMBLER (3 723 m)



Journée libre sur le plateau de Yedigöller. Nous vous proposerons l'ascension du **Mont Emler** (facultative). Un sommet facile d'accès et qui permet de voir toute la **chaîne du Taurus**. Ceux qui le souhaitent peuvent rester et profiter d'une journée de repos.

**Environ 4h de rando pour un dénivelé de 700 m en positif et négatif.**

**Nuit sous tente 2 places.**

### Jour 10 : YEDIGÖLLER – SOKULLUPINAR



Montée jusqu'au col de **Çelikbuyduran** à 3450m et pique-nique près d'une source d'eau fraîche. Nous effectuons une magnifique descente à travers la vallée de Karayalak jusqu'au camp de base de **Sokullupinar**.

**Environ 5/6h de rando pour un dénivelé de 450 m en positif et 1450 m en négatif**

**Dîner et nuit sous tente à 2000 m**

### Jour 11 : SOKULUPINAR – LA VALLÉE D'EMLI



Après le petit déjeuner, nous partirons pour le plateau **Eznevit**(2500m) par un beau sentier qui nous mène dans la vallée **d'Emlî**. Pique-nique au milieu de la forêt et descente par une piste jusqu'au fond de vallée.

**Environ 6h de marche pour 500 m en positif et 600 m en négatif.**

**Nuit sous tente 2 places.**

### Jour 12 : LA VALLÉE D'EMLI – PLATEAU ALACAN – CAPPADOCE



Cette journée est facultative. Notre guide vous amènera sur le **plateau d'Alaca** (2 450 m) pour éventuellement rencontrer les bergers et leurs familles...

**Environ 5/6 h de marche pour 700 m en positif et en négatif.**

**Nuit en pension**

### Jour 13 : ISTANBUL - VISITE LIBRE

---



Le matin, départ pour Istanbul.

Arrivée à Istanbul et transfert à l'hôtel.

Dans un site grandiose chargé d'histoire, cette cité a su conserver fièrement les précieux témoignages des trois empires dont elle fut la capitale : romain, byzantin et ottoman.

Journée libre (repas et visite libre sans guide)

**Nuit à l'hôtel**

### Jour 14 : ISTANBUL

---

Journée libre (repas et visite libre sans guide)

**Nuit à l'hôtel**

### Jour 15 : FIN DU SÉJOUR ET VOL RETOUR

---

Rendez-vous 3h avant le départ de votre vol puis transfert à l'aéroport, pour le vol du retour

### À NOTER

**Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.**

# Info trek

## **NIVEAU : 3 / 4 CHAUSSURES**

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des étapes de 5h à 6h, sur sentier en montagne ou en terrain varié, sans aucune difficulté technique.

### **En Cappadoce :**

Étape facile, 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.

### **Dans les Taurus :**

Étape de montagne, avec de superbes paysages et des bivouacs confortables, dans des sites aménagés. Nuit sous tente de 2 places, avec un très bon matelas en mousse. Campement avec une tente cuisine et une tente salle à manger.

	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. Votre sac de voyage pendant le trek dans les Taurus, sera porté par des chevaux de bât, vous le retrouverez chaque soir au bivouac.

### **GROUPE :**

4 personnes minimum à 12 personnes maximum

### **ENCADREMENT :**

Par un guide local francophone assisté d'une équipe composée d'un chauffeur de bus pour la Cappadoce et de muletiers et cuisinier pour les Taurus.

### **HÉBERGEMENT :**

**En Cappadoce :** randonnée en étoile à partir de notre hébergement, en Pension, style petit hôtel, avec des normes locales.

**Taurus :** sous tente 2 places avec un bon matelas en mousse, en camp fixe.

En l'hôtel confortable à Kayseri 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, 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 consulter.

**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 nécessaire

**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 de voyage souple, pour vos affaires des 15 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Un maillot de bain
- 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 30/45 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.

## Notes sur le Pays



**Superficie :** 779 452 km<sup>2</sup>

**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 :** 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 :**

Circuit à faire de préférence en été, de début Juin à fin septembre.

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.

### **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.

### **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 Turquie ...

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@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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.surlshauteurs.com](http://www.surlshauteurs.com)  
[info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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