

Guida al viaggio:

La Cappadocia è una regione storica dell'Anatolia, un tempo ubicata nell'area corrispondente all'attuale Turchia centrale. La regione che attualmente prende il nome di Cappadocia è molto più piccola di quello che era l'antico regno di Cappadocia di epoca ellenistica.

Il parco nazionale di Göreme e i siti rupestri della Cappadocia sono stati dichiarati patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

Per migliaia di anni, e fino ad oggi, la regione è sempre stata luogo di insediamenti umani. Vi fiorirono alcune antiche civiltà, come quella degli Ittiti, o altre ancora provenienti dall'Europa o dalle stesse regioni dell'Asia Minore, e ognuna di esse ha lasciato in Cappadocia la propria impronta culturale. Le peculiarità geologiche del sito hanno fatto sì che i suoi paesaggi siano spesso descritti come "lunari". La formazione geologica tipica, un tufo calcareo, ha subito l'erosione per milioni di anni, acquisendo forme insolite ed è abbastanza tenero da consentire all'uomo di costruire le sue abitazioni ricavandole dalla roccia, dando vita a insediamenti rupestri, piuttosto che a edifici innalzati da terra. In questo modo, i suoi paesaggi lunari sono pieni di cavità e grotte, sia naturali che artificiali, molte delle quali continuano ad essere frequentate e abitate ancora oggi. La posizione geografica ha fatto per secoli della Cappadocia un crocevia di rotte commerciali, oltre che l'oggetto di ripetute invasioni. Gli abitanti della regione hanno costruito rifugi sotterranei che permettevano a intere città di rifugiarsi nel sottosuolo, e di sopravvivervi per molti mesi, senza necessità di arrischiare sortite esterne.

La costruzione di queste città sotterranee si articolava su più livelli ed erano equipaggiate con fori di aerazione, stalle, forni, pozzi d'acqua e tutto quanto fosse necessario ad ospitare una popolazione che poteva arrivare, contando tutte le città sotterranee scoperte, fino a 20.000 abitanti.

Quando partire:

I periodi più indicati sono la primavera (da aprile a giugno) e l'autunno (da fine agosto a novembre), stagioni in cui, sia sulle coste dell'Egeo sia a Istanbul, il clima è perfetto. In piena estate nelle località turistiche della costa fa veramente caldo, ma potete risolvere il problema con una bella siesta pomeridiana, come fanno molti turchi. Da fine ottobre a inizio aprile le spiagge sono deserte e non si fa il bagno. Da maggio a ottobre piove poco, tranne che sulla costa del Mar Nero.

Organizzazione trekking:

Durante le giornate di cammino i pasti vengono preparati con prodotti locali e consumati in ristoranti locali. I partecipanti devono portare solo un piccolo zaino personale con il necessario per la giornata.

Dove dormiamo:

I pernottamenti avverranno in Boutique hotels in Cappadocia.

- 1° giorno* **Milano – Kaiseri - Ihlara**
In mattinata volo per la Cappadocia (via Istanbul) Incontro con il nostro corrispondente e trasferimento a Ihlara (2 ore). Arrivo e sistemazione in albergo (Ihlara Koanklari o similare). Cena in albergo
- 2° giorno* **Ihlara Valley – Ihlara (3/4 ore di cammino)**
Dopo colazione si comincia a visitare la stretta valle di Ihlara costellata di chiese scavate nella roccia e una volta era il rifugio preferito di monaci bizantini. Questa valle è stata formata da terremoti primordiali e il fiume, una volta impetuoso, è ormai un torrente. Si cammina sovrastati da pareti alte fino a 170m dove si possono vedere innumerevoli chiese scavate nella roccia che contengono affreschi ben conservati e risalenti al IX secolo. Prima di finire questa escursione si attraversano i villaggi di Belisirma a Selime all'estremità settentrionale della valle. Cena e pernottamento in albergo (Ihlara Koanklari o similare) e pranzo in ristorante locale.
- 3° giorno* **Kaymakli – Goreme (3 ore di cammino)**
Dopo colazione trasferimento per la visita della città sotterranea di Kaymakli. Successivamente trasferimento a Goreme da dove inizieremo la camminata lungo la valle Zindanonu. La passeggiata ci porta attraverso zone agricole locali e tendenzialmente in discesa si concluderà nei pressi dell'albergo. Possibilità in serata dopo cena di usufruire di un bagno turco per rilassarsi dopo le fatiche della giornata. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale
- 4° giorno* **Akvadi - Uchisar (4 ore di cammino)**
Lasciato l'albergo di cammina attraverso il Akvadi (valle bianca) eroso così perfettamente dal tempo, dalla pioggia e dal vento nel corso dei secoli. Lungo il percorso, seguendo un fiume stagionale, si presentano molte strane formazioni rocciose come i camini di fata. In 3 ore si raggiunge il villaggio di Uchisar molto caratteristico perché costruito intorno ad un promontorio roccioso (chiamato la Cittadella) a strapiombo sulla valle sottostante. Si sale fino alla cima della Cittadella da dove abbiamo una gratificante vista panoramica su tutta l'area surrealista Cappadocia. Nel pomeriggio si rientra in albergo a Goreme dopo una camminata lungo la valle dei Piccioni. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale
- 5° giorno* **Mustafapasa (4 ore di cammino)**
Dopo colazione breve tragitto in macchina per raggiungere a Kavak si inizia l'escursione a piedi. Così come il paesaggio, questa regione è anche famosa per le sue viti che acquisiscono un sapore particolare grazie alla terra resa fertile dalle caratteristiche vulcaniche. Fin dai tempi degli Ittiti qui si vinificava, ma sono stati i cristiani esiliati che realmente hanno sviluppato i vigneti. Gran parte del vino viene esportato. Continuiamo la nostra escursione attraverso la Valle Gömede e nel pomeriggio si rientra in albergo in macchina. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale

- 6° giorno Valli Pancarlik e Kizilcukur valli (5 ore di cammino)**
Passiamo la mattina a piedi attraverso Pancarlik Valle poco visitata e ammirando le formazioni insolite. Continuiamo nella Kizilcukur Valley. L'omonimo villaggio è conosciuto anche come il ' buco rosso ' per le alte temperature che può raggiungere nei mesi più caldi. La Chiesa del villaggio nascosto dai camini di fata è il monumento più importante con affreschi antichi raffiguranti tutta l'attività vinicola tramandata di padre in figlio. Il vino prodotto qui è simile al nostro passito. Nel pomeriggio, dopo pranzo si arriva al piccolo villaggio di Cavusin da dove si raggiunge Goreme. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale
- 7° giorno Valle Zemi - Pasabaglari (5 ore di cammino)**
Dopo colazione si prosegue la scoperta a piedi di questa bellissima regione. Si raggiunge Pasabaglari, conosciuta come la valle dei Sacerdoti. Molti dei camini qui sono solo parzialmente divisi il che testimonia il processo di continua erosione. Questa valle è anche nota per le numerose grotte utilizzate dagli eremiti per la loro vita ascetica. Esiste un camino a tre "teste" che era il rifugio del monaco Simeone, che a differenza del suo omologo in Siria è vissuto dentro il pilastro invece che su di esso! Arrivo nel tardo pomeriggio a Pasabaglar e al termine rientro a Goreme. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale
- 8° giorno Zelve Hill Open Air Museum- Avanos (4 ore di cammino)**
In mattinata si visita Cavusin uno dei più importanti centri religiosi della Cappadocia, poi a piedi, per chi lo desidera, si sale fino a Bozdag montagna di 350 m da dove si gode una splendida vista panoramica della valle di Dervent. Dopo pranzo si arriva a Zelve dove si visita l'Open Air Museum. Zelve fu un importante centro religioso durante il periodo iconoclasta, con i suoi monasteri e chiese. Arrivo ad Avanos nel tardo pomeriggio famosa per il suo artigianato: dalle ceramiche ai tappeti. In serata rientro a Goreme. Cena e pernottamento in albergo (Sobek Stone House o similare) e pranzo in ristorante locale
- 9° giorno Istanbul - Milano**
Dopo colazione trasferimento all'aeroporto di Kayseri e volo per Istanbul. All'arrivo volo per Milano. Arrivo nel pomeriggio.

A piedi in Cappadocia	9 giorni
Data di Partenza:	10 giugno 2023
Quota individuale di partecipazione:	Euro
Minimo 10 partecipanti	1.495
Minimo 8 partecipanti	1.595
Voli Milano/Istanbul/Kayseri r/t	
In classe economica	da 350 euro + tasse aeroportuali (circa 190 euro)
Supplementi:	
Camera Singola	350

La quota comprende:

- ✓ Trasferimenti interni via terra con mezzi privati
- ✓ Sistemazione in camera doppia con servizi in Boutique Hotels in Cappadocia con trattamento di pensione completa
- ✓ Escursioni a piedi come da programma con guide locali parlanti italiano e tutti i biglietti per entrare nei siti d'interesse
- ✓ Guida locale parlante inglese
- ✓ Accompagnatore dall'Italia
- ✓ Assicurazione annullamento bagaglio, spese mediche ed infortunio
- ✓ Estensione delle coperture assicurative ad eventi correlati al covid 19

La quota non comprende:

bevande - mance - extra di carattere personale - tasse aeroportuali all'estero - *assicurazioni personali - tutto quanto non menzionato alla voce "La quota comprende".

NB: I servizi sono stati quotati al cambio del dollaro e tariffe aeree al 22.02.2023. Eventuale adeguamento sarà comunicato 21 giorni prima della partenza.