

Turchia: Monte Ararat

Un grande itinerario alla ricerca dell'Arca di Noè



SPECIALE PERCHÈ

- La grande ascesa verso il monte che nasconde l'Arca di Noè
- Le famiglie semi-nomadi e gli autentici villaggi curdi
- Van, perla dell'Est e capitale del Regno di Urartu, e poi l'Isola Akdamar e la chiesa della Santa Croce

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Monte Ararat con i suoi 5.137 metri



Uno dei grandi trekking che ogni escursionista dovrebbe fare almeno una volta nella vita, la salita al Monte Ararat regala emozioni e scenari che rimarranno indelebili nella nostra memoria. Il viaggio, inoltre, è completato dalle ambientazioni dell'entroterra turco, e dall'incontro con le persone che vivono avulse dal turismo di massa e che quindi rimangono autentiche e pervase di quell'antico spirito di ospitalità che ci fa sentire a casa lontano da casa.

Il viaggio ha il suo cuore nell'ascesa al Monte Ararat, dove si racconta che, in qualche luogo nascosto e non ancora scoperto, vi sia la leggendaria Arca di Noè. Che crediate o no alla possibilità di trovarla,

comunque l'ascesa entra di diritto fra i grandi trekking che fanno la storia dell'escursionismo. Certamente non adatto a tutti, non richiede, però, necessariamente di essere dei supereroi per ultimare la salita e vedere l'alba sulla vetta, anche grazie alla struttura del viaggio, che parte già da una discreta altitudine e che permette, grazie all'acclimatamento progressivo, di abituarsi pian piano all'aria sempre più rarefatta e di preparare il proprio corpo alla grande ascesa finale, quella che ci porterà, dopo l'immane partenza notturna tipica delle grandi ascensioni, a scrutare l'orizzonte da 5.137 metri, sul Monte Ararat, la metà del nostro impegnativo ma affascinante trekking.

La parte finale del tour sarà rilassante e piena di visite culturali, incontri e gastronomia, anche se il ricordo dell'impresa appena compiuta allietterà ogni pasto e ogni discussione all'interno del nostro gruppo che, partito come gruppo di escursionisti, si trasformerà presto in un gruppo di amici, resi inseparabili dalla comunanza di intenti. Il Monte Ararat e la potenza della storia fanno anche questo effetto!



L'Arca sul Monte Ararat vista dall'alto



Monte Ararat



Campo base sull'Ararat



Palazzo Ishak Pasha



Isola di Akdamar nel lago Van



Trekking sull'Ararat

Esiste l'arca di Noè? Perché fu costruita?


Brano tratto dalla rivista "Focus"

In quasi tutte le religioni antiche si trova traccia di un disastroso diluvio in epoca remota, dal quale si sarebbero salvati solo pochi eletti. E sarebbero scampati alla morte grazie a un vascello costruito appositamente: l'arca. Oltre alla Bibbia, ne parlano leggende e testi sacri sumeri, babilonesi, assiri, greci, indiani, esquimesi, persiani, scandinavi, irlandesi, hawaiani, cinesi, aztechi, maya. Il mito non riguarda quindi una zona circoscritta, ma l'intero globo e tutti, o quasi, questi racconti hanno in comune alcuni particolari, il più importante dei quali è che l'arca, oltre che per salvare "una campionatura" dell'umanità, fu costruita anche per salvare un certo numero di animali.

Le origini del racconto. Secondo alcuni studiosi, il mito si riferirebbe a un immane cataclisma avvenuto sulla Terra tra 10500 e 12 mila anni fa. L'austriaco Otto Munch, basandosi su documenti e ricerche archeologiche, si dice addirittura certo che il disastro avvenne nell'8496 avanti Cristo. In quell'anno il nostro pianeta sarebbe stato colpito da un asteroide e l'impatto avrebbe provocato terremoti e maremoti in tutto il globo.

I resti non si trovano. Ricerche più recenti fanno risalire l'impatto al 2300 a. C. A cercare l'arca, o almeno i suoi resti, ci hanno provato in molti. Nel 1960 il maggiore dell'aviazione turca S. Kurtis durante una ricognizione aerea sul monte Ararat, sul quale, secondo la Bibbia, si sarebbe posata l'arca, fotografò uno strano oggetto dalla forma ovale stranamente simile a una nave. Conferme e smentite si sono da allora succedute, ma a nulla di preciso hanno portato le numerose spedizioni organizzate periodicamente fino a oggi in quella regione, compresa quella del novarese Angelo Palego.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 12 al 19 luglio; dal 23 al 30 agosto; dal 13 al 20 settembre (8 giorni / 7 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 12 partecipanti).
GUIDA	Stefano Spinetti/Andrea Giorgi/Marta Pelle/Riccardo Nifosì (iscritti nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Salita a piedi al Monte Ararat di difficoltà  ; visite ed escursioni ai villaggi e ai monumenti; trekking urbano a Van e a Dogubeyazit. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Tre notti in hotel, quattro notti in campo tendato durante la salita al Monte Ararat. Utilizzeremo boutique hotel nelle città, mentre le tende sono fornite direttamente dalla nostra organizzazione.
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni; tutte le cene; tutti i pranzi tranne quelli del primo e ultimo giorno
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	I pranzi del primo e ultimo giorno; le bevande
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	<p>Voli di linea o low-cost per Van (non inclusi). Voli consigliati da Roma e da Milano, con Turkish Airlines:</p> <p>VOLO DA ROMA: Andata: Turkish Airlines TK1362 FCO Roma Fiumicino 7:00 - IST Istanbul 10:40 Turkish Airlines TK2748 IST Istanbul 13:15 - VAN Van 15:30 Ritorno: Turkish Airlines TK2747 VAN Van 11:35 - IST Istanbul 14:05 Turkish Airlines TK1863 IST Istanbul 16:45 - FCO Roma Fiumicino 18:25</p> <p>VOLO DA MILANO: Andata: Turkish Airlines TK1874 MXP Milano Malpensa 6:50 - IST Istanbul 10:50 Turkish Airlines TK2748 IST Istanbul 13:15 - VAN Van 15:30 Ritorno: Turkish Airlines TK2747 VAN Van 11:35 - IST Istanbul 14:05 Turkish Airlines TK1875 IST Istanbul 16:15 - MXP Milano Malpensa 18:15</p> <p>Possibili voli da tutte le città italiane via Istanbul.</p>

Perché non includiamo il volo?

Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.

DOCUMENTI

- **E' necessario il passaporto o la carta di identità valida per l'espatrio, con almeno cinque mesi di validità residua.**
- Tessera sanitaria
- Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it

Visto non necessario per motivi turistici per soggiorni inferiori a 90 giorni.

**TRASPORTI
LOCALI**

Minivan condotto dalla guida locale

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA – VAN - Arrivo all'aeroporto di Van e trasferimento a Dogubeyazit passando per le cascate di Muradiye**

Incontro in aeroporto con la nostra guida e volo per la città di Van, nel cuore della Turchia. Arrivo, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento a Dogubeyazit.

Lungo il percorso, orario di arrivo del volo permettendo, visiteremo le cascate di Muradiye, un paradiso di bellezza naturale immerso in una piccola area boschiva, con un ponte sospeso sul fiume che offre una splendida vista.

Dogubeyazit, invece, nostra meta di oggi, è un insediamento con una lunga storia, situato a sud-ovest del Monte Ararat, la vetta più alta della Turchia e luogo di riposo dell'Arca di Noè. L'area ha una ricca storia da quando fu colonizzata durante i tempi del primo regno armeno di Urartu; in seguito venne conquistata da Persiani, Romani, Arabi e Bizantini i quali avrebbero utilizzato la pianura per riposarsi e riprendersi durante i loro passaggi attraverso le montagne.

Trascorreremo la nostra prima notte in hotel a Dogubeyazit.

Tempo di trasferimento di oggi: 2 - 3 ore; distanza di trasferimento: 180 km (da Van a Dogubeyazit)

Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO **PRIMO GIORNO DI ASCESA AL MONTE ARARAT – Da Dogubeyazit al campo 1 (campo base 3.360 m)**

Dopo la colazione carichiamo i bagagli e l'attrezzatura da campeggio sul nostro veicolo e proseguiamo attraverso il villaggio di Topcatan fino al villaggio di Eli (2.000 m). Tra un'altitudine compresa tra 2.000 e 2.400m (a seconda delle condizioni stradali) inizieremo il nostro trekking.

I nostri bagagli verranno trasportati da muli e cavalli, e noi dovremo portare solo il nostro zaino giornaliero. Lungo il percorso è possibile incontrare alcune famiglie semi nomadi, che utilizzano i freschi e verdi altipiani dell'Ararat per le loro pecore e greggi.

Saliamo al nostro primo campo (campo base) che si trova ad un'altitudine di 3.360m.

Dislivello: 1.200m circa – Lunghezza: 9,6km - Durata: 4 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento al campo I.

3° GIORNO **SECONDO GIORNO DI ASCESA AL MONTE ARARAT - Giornata di acclimatamento al campo II (4.200m) e rientro al campo I**

Oggi saliremo fino a 4.200m per l'acclimatamento. Per alta altitudine si intendono altitudini superiori a 3.000 metri e l'AMS (mal di montagna acuto) può manifestarsi al di sopra di questo livello. Dopo una facile salita arriveremo al Kum-Kampi, ad un'altitudine di 3.700m, dove avremo tempo per fare una pausa riposante.

Successivamente continueremo la nostra salita al campo II (campo alto), situato a 4.200m, dove il giorno successivo avremo il nostro secondo campo. Qui ci prendiamo del tempo per fare un picnic e sfruttare la possibilità di acclimatarci alle condizioni climatiche di questa altezza.

Successivamente scendiamo al nostro campo base a 3.360m lungo lo stesso percorso e ci prepariamo per il giorno successivo, quando saliremo e pernosteremo al secondo campo.

Dislivello: 840m – Lunghezza: 13,5km - Durata: 6 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento al campo I.

4° GIORNO TERZO GIORNO DI ASCESA AL MONTE ARARAT - Salita al campo II (4.200 m)

Al mattino lasciamo il nostro campo base e saliamo al secondo campo, a quota 4.200m. Dopo l'arrivo e una tazza di tè caldo, montiamo le tende e ci riposiamo un po'.

Nel pomeriggio è possibile (facoltativamente) salire un po' più in alto per acclimatarsi alle condizioni di questa ulteriore altezza.

La sera ceneremo un po' prima perchè andremo a dormire presto, in attesa del grande giorno: infatti il giorno successivo ci sveglieremo molto presto la mattina per essere riposati e pronti a scalare la vetta dell'Ararat!

Dislivello: 840m – Lunghezza: 6,6km - Durata: 4 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento al campo II.

5° GIORNO QUARTO GIORNO DI ASCESA AL MONTE ARARAT – ARRIVO IN VETTA - Salita in vetta al Monte Ararat 5.137m e ritorno al campo I (campo base 3.360m)

Molto presto la mattina, intorno fra le 2:00 e le 2:30, faremo colazione e poi inizieremo la nostra salita verso la vetta intorno alle 3:00 o alle 3:30, per avere una buona vista dell'alba in cima.

Dopo una lunga salita attraverso un terreno roccioso raggiungiamo il ghiacciaio a 4.750m, dove sistemiamo ai piedi i nostri ramponi.

Successivamente continuiamo la nostra ascesa fino alla vetta, dove possiamo vedere, se il tempo è sereno, il monte Damavand in Iran, l'Elbrus nel Caucaso e i monti Kackar vicino al Mar Nero.

Siamo finalmente arrivati in vetta al Monte Ararat, e ci sentiremo parte della storia, stanchi ma felici per aver raggiunto il nostro obiettivo, sentendoci parte di una storia millenaria nella quale anche noi avremo messo il nostro piccolo passo.

Ci godiamo la splendida vista panoramica dalla vetta e poi iniziamo a scendere di nuovo attraverso il campo alto fino al nostro campo base a 3.360m dove trascorriamo la notte.

Dislivello: salita 937m; discesa 1.780m – Lunghezza: 22km - Durata: 10 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento al campo I.

6° GIORNO QUINTO GIORNO, DISCESA DAL MONTE ARARAT – Dal campo I (3.360m) a Dogubeyazit e poi al palazzo Ishak Pasha

Al mattino scendiamo al villaggio di Eli dove il nostro veicolo ci aspetta per riportarci a Dogubeyazit.

Dopo aver pranzato in un ristorante locale, ci prendiamo del tempo per visitare il palazzo Ishak Pasha; costruito su una collina a fianco di una montagna.

Fu l'ultima grande struttura monumentale dell'Impero Ottomano del periodo "Lale Devri". È uno degli esempi più illustri e magnifici dell'architettura ottomana del XVIII secolo ed è molto prezioso in termini di storia dell'arte. Il palazzo era anche un complesso amministrativo da cui Ishak pasha dominava il commercio lungo la Via della Seta, ed era una tappa importante per le carovane che attraversavano la leggendaria strada per portare merci dalla Cina alla Turchia e viceversa

Dislivello: salita 0m; discesa fra 800 e 1.200m – Lunghezza: 9,6km - Durata: 3 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento in hotel a Dogubeyazit.

7° GIORNO DAL MONTE ARARAT A VAN - Visita dell'isola di Akdamar e del castello di Van

Al mattino lasceremo Dogubeyazit e ci dirigeremo verso Van, conosciuta come "la perla dell'est" per la bellezza dei paesaggi circostanti, situata in un'oasi verde e fertile nel mezzo di una zona montuosa. La città ha una lunga storia ed era la capitale del Regno Urartiano nel IX secolo a.C.

Dopo l'arrivo e il check-in in hotel, ci dirigeremo verso la città di Gevas, dove prenderemo il traghetto per

visitare la piccola isola di Akdamar nel lago Van, sede della famosa cattedrale della Santa Croce armena del X secolo. L'importanza unica della chiesa deriva dalla vasta gamma di bassorilievi di scene per lo più bibliche che adornano le sue pareti esterne.

Successivamente proseguiamo verso il castello di Van, un'imponente fortificazione in pietra che si affaccia sulle rovine di Tushpa, che si affaccia sulla ripida scogliera dove ora si trova la fortezza.

Nel tardo pomeriggio ritorniamo al centro di Van, per la cena e poi il pernottamento in hotel.

Tempi di trasferimento:

*da Dogubeyazit a Van: 2 - 3 ore; distanza 180 km; da Van a Gevas: 30 minuti a tratta; distanza: 45 km
Traghetto per l'isola di Akdamar: 15 - 20 minuti a tratta.*

8° GIORNO RIENTRO IN ITALIA

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto (circa 15 minuti), saluti con il gruppo, volo di rientro per l'Italia e...arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...	<p>Scarponi o scarpe da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, magliette traspiranti, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.</p> <p><i>Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca QUI</i></p>
... e consigliati	<p>Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.</p> <p>Nei luoghi di culto e in alcuni monumenti il visitatore è tenuto ad indossare pantaloni/gonne sotto al ginocchio e le donne a coprire il capo con un velo.</p> <p>Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti...rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!</p>
BAGAGLI	<p>Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.</p>

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 1.600,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 250,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

sistemazione in hotel, in camere doppie con servizi privati; pensione completa tranne 2 pranzi, il primo e ultimo giorno; sul Monte Ararat, pernottamento in tende da due persone confortevoli e di alta qualità (già montate e allestite), con attrezzatura da campeggio inclusa (materassi, attrezzatura da cucina e stoviglie necessarie) e il supporto del cuoco e del personale per tutta la durata dell'ascesa; tutti i trasferimenti e i trasporti con mezzi privati verso le località indicate nell'itinerario; trasferimenti bagagli e trasporti con veicoli privati e muli/cavalli verso le località indicate nell'itinerario; accompagnatore turistico nelle visite di città e guida alpina durante la salita al Monte Ararat, entrambi in lingua inglese (la nostra guida tradurrà per voi, non ci sono guide in italiano per le salite al Monte Ararat); la tassa per il permesso del Monte Ararat; guida AIGAE Four Seasons dall'Italia per tutta la durata del viaggio.

NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli A/R dall'Italia per Van; due pranzi; le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00. Obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del catalogo, consultabili cliccando [QUI](#)

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% circa del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento

del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili cliccando [QUI](#)

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

Il Monte Ararat è di origine vulcanica, ma le sue ultime eruzioni risalgono a circa 2.000 a.C. anche se ci fu una piccola eruzione di lava nel 1840 d.C. La sua cima è sempre coperta di neve e ghiacciai. Il monte è una meta per amanti del trekking sia d'estate che d'inverno, ma per motivi di sicurezza bisogna prendere un permesso dalle autorità locali prima di salire sull'Ararat. I mesi più adatti per salire sul monte sono giugno, luglio, agosto e settembre, quando il clima è più moderato, con la base di partenza nel villaggio di Dogubeyazit.

A destra la tabella delle temperature del Monte Ararat nei 12 mesi dell'anno:

Mese				La nostra opinione
GENNAIO		-6°C / 2°C	30mm	tempo molto cattivo
FEBBRAIO		-4°C / 6°C	25mm	tempo molto cattivo
MARZO		1°C / 12°C	44mm	tempo molto cattivo
APRILE		6°C / 19°C	51mm	tempo tollerabile
MAGGIO		13°C / 26°C	47mm	bel tempo
GIUGNO		17°C / 32°C	34mm	tempo perfetto
LUGLIO		20°C / 36°C	22mm	tempo perfetto
AGOSTO		19°C / 36°C	16mm	tempo perfetto
SETTEMBRE		14°C / 31°C	17mm	tempo perfetto
OTTOBRE		9°C / 22°C	21mm	tempo tollerabile
NOVEMBRE		3°C / 12°C	15mm	tempo molto cattivo
DICEMBRE		-2°C / 5°C	26mm	tempo molto cattivo

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): +2ore rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): +1 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

Il turco è la lingua ufficiale della Turchia, ma l'uso dell'inglese è molto diffuso

MONETA e BANCHE	<p>Lira turca (cambio a fine 2023: 1,00 euro = 31,00 lire turche circa).</p> <p>Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard.</p> <p>Macchine ATM (Bancomat) diffuse ovunque.</p> <p>NB: i commercianti, soprattutto nei mercati, per piccoli acquisti potrebbero applicare una commissione aggiuntiva sui pagamenti con carta di credito, motivo per cui vi consigliamo di pagare il più possibile in contanti.</p> <p>Le banche sono solitamente aperte dalle 09:30 alle 12:00 e dalle 13:30 alle -17:00 nei giorni feriali. Sabato, domenica e tutti giorni festivi sono chiuse.</p>
ELETTRICITÀ	Le prese di corrente in Turchia sono di tipo europeo, con due poli rotondi e un voltaggio di 220V.
TELEFONO	<p>Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +90. Prefisso per chiamare l'Italia +39.</p> <p>Roaming internazionale alle condizioni del proprio gestore telefonico.</p>
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	<p>Non sono previste vaccinazioni obbligatorie per questo viaggio. La situazione sanitaria complessiva è ottima, quindi è sufficiente adottare le normali precauzioni (non bere acqua del rubinetto, sbucciare sempre la frutta prima di mangiarla, evitare verdure crude al di fuori delle strutture ricettive) per non incorrere in spiacevoli imprevisti.</p> <p><i>NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).</i></p>
CUCINA	<p>La Turchia ha accolto nel suo territorio, le più diverse civiltà assorbendone le rispettive culture. I turchi venuti dall'Asia centrale i quali, dopo un lungo periodo di vita nomade, vi fissarono la propria dimora. Ed infine gli Ottomani, l'Impero dei quali, per la sua estensione, riunì le culture dell'Egitto, della Siria, dell'Iran, dell'Iraq, dei Balcani e dell'Egeo.</p> <p>Naturalmente, questo miscuglio di cultura influenzò le arti ed il modo di vivere, apportando sempre nuove gamme di colori.</p> <p>La disciplina della tavola è molto importante per i turchi. Il pranzo è un avvenimento sociale. È lì che tutta la famiglia si riunisce. Il membro più anziano si siede per primo ed è lui che inizia il pasto.</p> <p>Le minestre</p> <p>La minestra ha un posto importante nella cucina turca tradizionale. È il primo piatto del pranzo. In Turchia nelle campagne, si mangia la minestra perfino alla prima colazione, e soprattutto d'inverno, consumata con del pane è molto nutriente.</p> <p>Ne esistono parecchie varietà, e la base di una di questa è il "<u>Tarhana</u>" che si prepara in estate. Si compone di pomodori, cipolle tritate e erbe aromatiche, mischiati con yogurt e farina, seccati al sole, e quindi impastati con le mani per farne una polvere granulosa da conservare per l'inverno.</p> <p>Un'altra minestra, molto apprezzata per la sua freschezza è "<u>Yayla</u>", significa altipiano, composta di riso, farina, yogurt e menta secca, che ricorda il profumo dei verdeggianti altipiani anatolici. "La minestra di lenticchie rosse" e "il brodo di pollo" sono le più tradizionali e comuni. In riva al mare, "le minestre di pesce" sono deliziose e differiscono da regione a regione.</p> <p>Un'altra minestra autentica è la famosa "minestra di nozze" fatta con collo di agnello e farina. In campagna la "minestra di pomodoro" e "minestra di yogurt" fatta di yogurt e menta si consumano abbondante.</p> <p>Pesci e frutti di mare</p> <p>La Turchia, essendo un paese circondato per i tre quarti dal mare, ha un'abbondante quantità e diversità di pesci e di frutti di mare che varia secondo la temperatura e la salinità dell'acqua.</p> <p>Le varietà più conosciute sono: triglia, pertica di mare, sgombero, acciuga, scorfano, rombo, cefalo, spigola, dentice, trota e pesce spada. I crostacei come aragosta, granchi, e ostriche essendo molto rari, sono carissimi e quindi ornano soltanto la tavola dei ricchi, mentre cozze, calamari, gamberi e polipi sono abbondanti e si trovano molto spesso in qualsiasi ristorante.</p>

Le città costiere, soprattutto Istanbul e Izmir (Smirne), conoscono e apprezzano molto il pesce, mentre all'interno del paese non lo si considera neanche.

Il pesce, in genere, si prepara al fritto, cotto al vapore o alla griglia. In alcune cittadine del litorale si possono gustare altre varietà di preparazione per esempio; zuppa di pesce, pesce cotto all'olio, ripieno, allo spiedo, cucinato col riso o all'umido. Tra i pesci il più conosciuto è l'acciuga del Mar Nero. E perfino rappresentato nelle danze folcloristiche della regione come simbolo del movimento rapido e della vivacità. In questa regione si prepara in diversi modi: cotto nell'argilla, col riso, in salamoia, nella pasta a sfoglia, essiccato e nella zuppa. Tra i frutti di mare il più consumato è la cozza. La si mangia ripiena, fritta con salsa all'olio di oliva, con i legumi o col riso.

Ortaggi freschi e secchi

La Turchia, per la diversità del suo clima, è un paese ricco di ortaggi, frutta e verdura che, in speciali giorni della settimana rivestono i mercati regionali con tutti i colori; ed oltre alle verdure fresche ci sono anche quelle secche. Tutta questa varietà di frutta e verdura dai profumi esotici, ricchi di colori e di odori attrae i passanti.

La melanzana occupa il posto principale tra tutti gli ortaggi. Se ne conoscono 40 modi di preparazione: alla padella, allo spiedo, in purè, col riso, in marmellata e specialmente con la carne macinata, al forno, farcita all'olio di oliva, gratinato e, dopo essere stata brasata, come insalata. Nella cucina occidentale, le verdure come gli spinaci, la bieta sono consumati come contorno, mentre nella cucina turca sono cotte come pietanza con pomodori e cipolle, sulle quali si può mettere dello yogurt o ci si rompono delle uova.

I legumi secchi sono molto apprezzati in Turchia, poiché la gran quantità che si raccoglie in estate ne permette la conservazione in inverno. I fagioli secchi si cuociono con salsicce essiccate e con carne. Questi piatti sono sempre accompagnati dal riso che si lega bene con queste pietanze; soprattutto se accompagnate da sottaceti in salamoia, e dalla cipolla rossa cruda diventano una pietanza veramente prelibata.

Le pietanze di carne

I turchi nomadi dopo essersi stabiliti definitivamente in Anatolia, continuarono ad applicare i metodi ancestrali che influenzano ancor'oggi la cucina tradizionale turca come lo si può notare ci sono dei ristoranti dove si mangia unicamente della carne, tante macellerie.

Per i festini e le grandi cerimonie, si utilizzano ancora gli spiedi sulla brace, mentre nelle famiglie le casalinghe per economizzare, usano il tritato e spezzatino.

Esistono molte varietà di cottura: lessato, al vapore, alla griglia, al forno, al ragù e in terrine. Prima della cottura a volte la carne è condizionata e aromatizzata con marinade al latte, alla cipolla, alle verdure e alle erbe. Le migliori pietanze di carne sono: allo spiedo, alla griglia, in polpette e nel ripieno. Tradizionalmente ci si serviva soprattutto di carne di montone e di capra, ma oggi giorno, il pollo, il manzo e il vitello hanno preso il loro posto.

Tutte le pietanze di carne sono aromatizzate con molte erbe profumate e spezie come; il timo, l'origano, la menta, il peperoncino rosso in polvere o in lamelle, l'alloro, il cumino, l'aglio e senz'altro la cipolla, che a volte è usata come contorno.

Essendo vietata strettamente dalla legge coranica la carne suina, non si usa la carne di maiale, neanche quella di cinghiale, anche quando lo si caccia.

Le pietanze di pollo

Il pollo è cotto in diverse maniere; in terrine con legumi, alla griglia, allo spiedo, al ragù, bollito, in brodo, nella sfoglia, con il riso e anche come piatto di tramezzo. Il piatto di pollo più pittoresco ed apprezzato è il pollo "alla circassa" preparato con le noci, o con quello farcito col riso, coi pinoli e molti aromi.

Il piatto più curioso della cucina turca è il "Petto di pollo". È un dessert composto di budino alla vaniglia nel quale si assottigliano fettine tagliate finissime di carni bianche di pollo, frullate con il mixer nel budino, in modo che praticamente impossibile percepire la sua presenza.

La pasta sfoglia e i piatti di pasta

Tutto quello che riguarda la farina, per i turchi è cose sacra. Per i turchi, un pasto senza pane è come un giardino senza fiore.

La pasta sfoglia è un impasto composto di farina, acqua e sale, viene lavorato con le mani, si

riduce in pallottole e poi, stese col matterello, in sfoglie sottilissime, che saranno riempite con diversi tipi di farcito come; carne macinata o formaggio. Esistono anche diversi tipi di impasti a base di aceto, latte, uova, yogurt, olio d'oliva o burro, tra le cui sfoglie si può mettere del pollo o della verdura.

La pasta sfoglia ha diverse forme secondo modo di preparazione e cottura; con patate ritorte a forma di braccio, sottile e lunga a forma di sigaretta, in strati sovrapposti disposti in una forma ovale cotti al forno.

E una della più rinomate specialità è "Su böreği". Questo tipo di pasta formata da sfoglie un po' spesse, sbollente nell'acqua, scolate e poste in un gran vassoio rotondo le une sulle altre tra le quali ci si spalma o del formaggio bianco o della carne macinata, o degli spinaci e, passatovi sopra del burro fuso, si mettono nel forno. In questa categoria si possono anche elencare "Ravioli turchi" riempiti solamente di carne macinata, cipolla tritata, prezzemolo e spezie. Vengono cotti come i maccheroni. Quando si scolano, vi si versa del yogurt, burro fuso e peperoncino rosso in polvere.

I Dolci

In Turchia, la "Festa dei Dolci", festa religiosa, è celebrata ogni anno alla fine del mese ramadan per 3 giorni. Durante questa festa si mangiano dei diversi tipi di dolci. Si offrono agli ospiti dei dolciumi, per ricordare la morale del proverbio turco "mangiamo dolce per parlare dolce".

Tra i dolci preparati per la "Festa dei Dolci", più famoso e conosciuto senza dubbio è il "baklava". È il dolce più complicato da preparare. È composto di 30 sfoglie di pasta sovrapposte, tra le quali ci si mette uno spesso strato di pasta di mandorle, o di pistacchi, o di noci, o di nocciole, secondo la regione in cui lo si produce. Altri dolci sciropati sono: "Şekerpare", biscotto asperso di sciroppo con un seme di pistacchio o mandorla messi al centro, "Visir Parmağı" (dito del visir) o "Hanım Göbeği" (ombelico della signora) dolci originali e deliziosi.

In Anatolia vi è un dolce che si dice sia stato preparato da Noè, quando mise il piede in terra, dopo il diluvio. Il suo nome è "Aşure". Secondo la leggenda, Noè, servendosi di tutti i prodotti che aveva a portata di mano, rimasti nell'arca, li cucinò per rendere grazie a dio.

I dolci al latte sono facili da prepararsi e richiedono poco tempo. Sono il primo alimento che mangiano i bambini dopo il latte materno. Tra questi si può elencare: "Sütlaç" (budino di riso al latte e cotto nel forno), il "Keşkül" (budino alle mandorle tritate) e il "Tavuk Göğsü" (budino al petto tritato di pollo).

"Güllaç", dolce molto particolare formato da sfoglie di pasta di amido zuccherato e aromatizzato di succo di rose e guarnito di chicchi di melograno.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- numero unico d'emergenza: 112;
- polizia: 115;
- ambasciata d'Italia ad ANKARA, Atatürk Bulvarı, 118- 06680 Kavaklıdere Ankara.
Tel.: +90 312 4574200; e-mail: ambasciata.ankara@esteri.it.

Nei giorni festivi e nelle fasce serali dei giorni feriali, per casi di effettiva emergenza, sono attivi i seguenti numeri:

- per l'area di Istanbul e la costa del Mar Nero: +90 555 458 5844;
- per l'area di Izmir, la costa mediterranea e la Cappadocia: +90 532 6773273.

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

EDT Lonely Planet, Turchia (26,00€).

Guide Routard .- Turchia (26,00€).

Internet:

<http://www.goturkey.com>

<https://www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/turchia>

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"1829 Viaggio all'Ararat", Edizioni del Gran Sasso

Autore Parrot Friedrich con contributi di Paolo Ascenzi, Kurt Diemberger, Aldo Ferrari

Per la prima volta pubblicato in Italia, il volume racconta del lungo viaggio che impegnò Friedrich Parrot per giungere fino alle pendici del mitico monte Ararat e quindi scalarlo. Un viaggio di alpinismo ma anche un viaggio attraverso le culture di una Europa oramai scomparsa. Integrano il testo tre contributi assolutamente rilevanti per raccontare di questa montagna e delle tante storie narrate sui suoi versanti. Un libro imprescindibile per chi ama gli antichi viaggi e le vicende storiche dell'alpinismo.

Johann Jacob Friedrich Wilhelm Parrot (Karlsruhe, 25 ottobre 1791 – Dorpat, 15 gennaio 1841) è stato un fisico, naturalista e alpinista tedesco del Baltico che visse e lavorò a Dorpat (oggi Tartu, in Estonia) a quel tempo territorio del Governatorato della Livonia dell'Impero russo. Fu appassionato scalatore e nel 1829 intraprese una spedizione sul monte Ararat che, al termine della Guerra Russo-Persiana nel 1828 divenne parte dell'Impero Russo. Partito da Dorpat nell'aprile del 1829, con un gruppo di naturalisti e medici, raggiunse la vetta del monte Ararat il 9 ottobre 1829.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da oltre 30 anni siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA