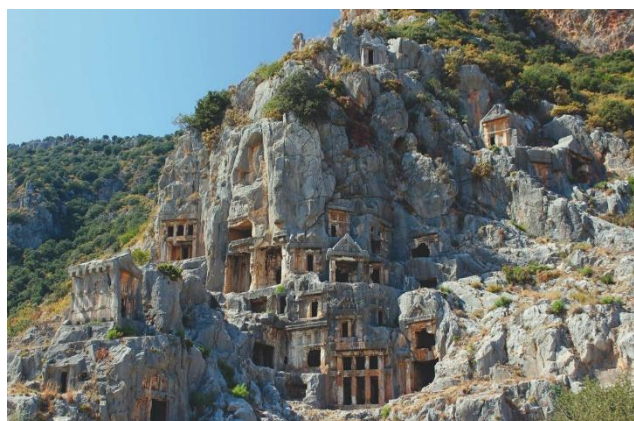


## La Via Licia

Lungo il leggendario itinerario escursionistico della costa della Turchia



### SPECIALE PERCHÈ

- L'incredibile villaggio fantasma di Kayakoy
- Il panorama sulla spiaggia paradisiaca di Oludeniz
- Il trekking verso la città sommersa di Aperlai

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- La Via Licia, un sentiero dell'antico passato riportato alla luce pochi anni fa
- La Valle delle Farfalle a Fethiye



Un trekking nella storia e nella natura, lungo oltre 500 km ma che può essere percorso, grazie a questo itinerario, nella sua parte più interessante, ricca di testimonianze del passato e di meraviglie della natura. Se siete amanti dei grandi trekking, al pari del Cammino di Santiago o dell'Inca Trail la Via Licia non può mancare dall'accogliere i vostri passi.

Qualche dato su questo straordinario itinerario nel cuore della Turchia: la Via Licia (in turco: Likya Yolu) è un sentiero di lunga percorrenza nella Turchia sudoccidentale intorno alla costa dell'antica Licia. Lungo 520 km, si estende da Hisarönü (Ovacık), vicino a Fethiye, fino ad Aşağı Karaman, a circa 20 km da

Antalya. È segnalato con le strisce bianche e rosse della classica convenzione dei sentieri. Venne ideata dalla britannica Kate Clow, e prende il nome dall'antica civiltà che un tempo governava la regione. Il sentiero, dopo essersi perso nella memoria, è stato infine aperto nel 1999, e da allora accoglie escursionisti da tutto il mondo desiderosi di percorrere, prima dell'arrivo del grande turismo, queste terre storiche di grande interesse. Villaggi fantasma, città antiche sommerse dalle acque, tombe scavate nella roccia che ricordano la mitica Petra in Giordania, spiagge che ogni anno si contendono la palma di più bella del Mediterraneo, e non solo, e poi ancora antichi villaggi, siti Unesco, la grande gastronomia turca e su tutto i sentieri, le vie che percorreremo in un viaggio senza tempo che non finisce mai di stupire.



Segnali lungo il trekking



Aperlai, la città sommersa



Tombe nella roccia lungo la Via Licia



Fethiye



Spiaggia di Oludeniz



Kayakoy

## LA LICIA


La Licia è una regione storica dell'Asia Minore compresa fra le città di Fethiye ed Antalya, che si affaccia su tre lati sul Mar Mediterraneo, con coste montuose e molto articolate e con la parte interna caratterizzata dagli imponenti Monti del Tauro, che raggiungono i 3.000 metri d'altezza.

Abitata dai Lici fin dal II millennio a.C., al tempo di Antichi Egizi ed Impero Ittita, subì in seguito alternativamente l'influsso di Persiani e Greci, con questi ultimi che prevalsero, grazie alle conquiste di Alessandro Magno nel 333 a.C.; successivamente godette di ampia autonomia come protettorato dell'Impero Romano, prima di diventarne una provincia, status che mantenne anche sotto Impero Bizantino ed infine Impero Ottomano, dal XV secolo d.C. in poi.

Grazie alla posizione dei principali insediamenti, protetti da baie ed insenature oltre che da montagne scoscese, sono giunte ai nostri tempi molte testimonianze del passato, a partire da tombe intagliate nella roccia, per continuare con teatri, templi, bagni, archi ed altre infrastrutture risalenti soprattutto al periodo greco e romano.

La Licia è inoltre rinomata per le sue località balneari, che fanno parte della cosiddetta Costa Turchese, che va da Bodrum fino ad Alanya ed è compresa nelle due provincie di Muğla ed Antalya; le spiagge sono sia sabbiose che rocciose, presentano un'acqua estremamente pulita e limpida, in cui si può fare il bagno da metà Aprile fino a Dicembre inoltrato, e sono spesso situate in aree molto spettacolari, con paesaggi mozzafiato.

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 17 al 24 maggio; dal 20 al 27 settembre 2026 (8 giorni / 7 notti)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 6 max. 14 partecipanti).
<b>GUIDA</b>	Stefano Spinetti, Andrea Giorgi, Marta Pelle (iscritti nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
<b>COSA FACCIAMO</b>	Trekking lungo la Via Licia di difficoltà  ; visite ai villaggi e ai monumenti incontrati lungo il cammino; escursioni verso spiagge, antichi monumenti, lungo sentieri panoramici e per scoprire siti Unesco meno noti. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	Sette notti in hotel Fethiye: Grand Atapark hotel ( <a href="http://www.hotelatapark.com">www.hotelatapark.com</a> ) o similare Kas: Kayahan hotel ( <a href="https://hotelkayahan.com">https://hotelkayahan.com</a> ) o similare
<b>PASTI INCLUSI</b>	Tutte le colazioni; tutte le cene tranne il primo giorno; tutti i pranzi tranne quelli del primo e ultimo giorno
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	I pranzi del primo e ultimo giorno e una cena il primo giorno; le bevande
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<b>Voli di linea o low-cost per Dalaman (non inclusi).</b> <b>Voli consigliati da Roma e da Milano, con Turkish Airlines:</b>  <b>VOLO DA ROMA</b> <b>Andata:</b> Turkish Airlines TK1362 FCO Roma Fiumicino 10:50 - IST Istanbul 14:35 Turkish Airlines TK 2562 IST Istanbul 16:05 - DLM Dalaman 17:30 <b>Ritorno:</b> Turkish Airlines TK 2567 DLM Dalaman 12:05 - IST Istanbul 13:40 Turkish Airlines TK1863 IST Istanbul 16:45 - FCO Roma Fiumicino 18:25  <b>VOLO DA MILANO</b> <b>Andata:</b> Turkish Airlines TK1874 MXP Milano Malpensa 10:55 - IST Istanbul 14:50 Turkish Airlines TK 2562 IST Istanbul 16:05 - DLM Dalaman 17:30 <b>Ritorno:</b> Turkish Airlines TK 2567 DLM Dalaman 12:05 - IST Istanbul 13:40 Turkish Airlines TK1875 IST Istanbul 16:15 - MXP Milano Malpensa 18:15  <b>Possibili voli da tutte le città italiane via Istanbul.</b>  <i><b>Perché non includiamo il volo?</b></i> <i>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.</i>



---

**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](http://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](http://www.salviamolorso.it)

---

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO **Italia/Dalaman - Arrivo all'aeroporto di Dalaman e trasferimento a Fethiye**

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

Arrivo in hotel, cena libera e relax.

Trascorreremo la nostra prima notte in hotel a Fethiye.

*Tempo di trasferimento di oggi: 1 ora; distanza di trasferimento: 45 km (da Dalaman a Fethiye)*

*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 **Da Kayakoy (Karmilassos) alla spiaggia di Oludeniz**

Dopo la colazione trasferimento nella vicina Kayakoy, originariamente chiamata "Karmilassos", descritta dall'UNESCO come un villaggio di pace e amicizia mondiale. Qui iniziamo la nostra prima escursione e saliamo fino alle rovine dell'antico villaggio greco abbandonato alla fine della prima guerra mondiale. Oggi questo luogo senza tempo, adagiato in una valle rigogliosa circondata da boschi e con alcuni vigneti nelle vicinanze, è conosciuto come una specie di città fantasma. Cammineremo per le sue strade deserte, lungo le sue case in pietra in rovina e ci prenderemo del tempo per visitare una delle sue ammirevoli chiese, godendoci l'aria di mistero e l'atmosfera surreale del villaggio.

Successivamente un sentiero nel bosco, con splendide viste panoramiche su limpide acque turchesi, ci conduce direttamente alla laguna di Oludeniz, una delle spiagge più fotografate del Mediterraneo. La meravigliosa laguna con la sua appartata baia sabbiosa è una riserva naturale nazionale, e la costruzione qui è severamente vietata. Famosa per le sue sfumature di turchese e acquamarina, Oludeniz è una spiaggia con bandiera blu spesso valutata tra le cinque migliori spiagge del mondo da viaggiatori e riviste turistiche.

Nel tardo pomeriggio, dopo aver trascorso un po' di tempo libero sulla spiaggia di Oludeniz, ritorniamo a Fethiye per la cena e il pernottamento.

**Dislivello: 300m – Durata: 3 ore – Lunghezza: 6km - Difficoltà:** 

*Tempo di trasferimento di oggi: 30'; distanza di trasferimento: 15 km (da Fethiye a Kayakoy)*

*Tempo di trasferimento di oggi: 30'; distanza di trasferimento: 13 km (da Oludeniz a Fethiye)*

### 3° GIORNO **Da Ovacik a Faralya via Kozagac e Kirme**

Dopo la colazione trasferimento al punto di partenza del sentiero vicino al villaggio di Ovacik. Dai piedi sud del monte Babadag (1.969 m) iniziamo la nostra escursione lungo il lato costiero e seguiamo un piccolo sentiero con una bellissima vista panoramica sulla baia blu intenso di Oludeniz. Il nostro trekking ci porta lungo accampamenti di pecore fino a piccoli e autentici villaggi dell'area mediterranea. Passiamo il piccolo villaggio di Kozagac e continuiamo la nostra passeggiata verso Kirme, poi da Kirme seguiamo dei sentieri fino a raggiungere Faralya.

Nel tardo pomeriggio ritorniamo a Fethiye per la cena e il pernottamento.

**Dislivello: 520m – Durata: 4 ore – Lunghezza: 12km - Difficoltà:** 

*Tempo di trasferimento di oggi: 20'; distanza di trasferimento: 15 km (da Fethiye al villaggio di Ovacik)*

*Tempo di trasferimento di oggi: 50'; distanza di trasferimento: 28 km (da Faralya a Fethiye)*

#### 4° GIORNO Da Faralya a Kabak passando per il villaggio di Uzunyurt e la Valle delle Farfalle

Dopo la colazione trasferimento al villaggio di Faralya. Iniziamo la nostra escursione odierna vicino al villaggio di Faralya, dove entriamo in un piccolo sentiero che ci porta, dopo una breve salita, a una magnifica vista panoramica sulla Valle delle Farfalle, un grande canyon considerato uno dei luoghi più pittoreschi e sorprendenti lungo la costa licia. Continuiamo a camminare sui piccoli sentieri e godiamo dei bellissimi e diversi panorami della costa e delle baie circostanti. Nel pomeriggio raggiungeremo la spiaggia di Yuva e avremo tempo per il pranzo e per trascorrere del tempo in spiaggia. Successivamente continuiamo verso il villaggio di Kabak.

Nel tardo pomeriggio, dopo aver trascorso un po' di tempo libero sulla spiaggia di Kabak, ritorniamo a Fethiye per la cena e il pernottamento.

Dislivello: 440m – Durata: 4 ore – Lunghezza: 8km - Difficoltà: 

*Tempo di trasferimento di oggi: 45'; distanza di trasferimento: 28 km (da Fethiye al villaggio di Faralya)*  
*Tempo di trasferimento di oggi: 1 ora; distanza di trasferimento: 34 km (da Kabak a Fethiye)*

#### 5° GIORNO Da Kabak al villaggio di Alinca e trasferimento a Gelemis passando per l'antica Xhantos

Dopo la colazione trasferimento al villaggio di Kabak, dove ci aspetta un'altra favolosa giornata di camminate nella natura. Un percorso ripido ci porta su antichi sentieri di pastori, lungo le pendici del Kabak e con viste spettacolari sui sette promontori, fino al villaggio di Alinca. Il pittoresco villaggio di Alinca si trova arroccato sopra scogliere a picco con viste meravigliose sul turchese e blu del Mar Mediterraneo sotto di noi.

Alla fine della passeggiata, trasferimento con minivan a Kas via Xhantos. Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

Dislivello: 750m – Durata: 4 ore – Lunghezza: 7km - Difficoltà: 

*Tempo di trasferimento di oggi: 1 ora; distanza di trasferimento: 34 km (da Fethiye a Kabak)*  
*Tempo di trasferimento di oggi: 1 ora 15'; distanza di trasferimento: 75 km (da Alinca a Kas via Xhantos)*

#### 6° GIORNO Da Saribelen a Gokceoren

Oggi ci rechiamo al villaggio di Saribelen dove iniziamo la nostra escursione davanti a una bella moschea verde. Dopo un breve tratto raggiungiamo un bellissimo sentiero sterrato con caratteristiche pietre bianche, che ci conduce verso i Monti Tekne Dagi. Dopo aver attraversato una valle verde continuiamo a camminare in un paesaggio da favola tra grandi rocce, grotte e nidi di uccelli nascosti.

Attraversiamo un secondo altopiano dove un sentiero ci porta fino ad un fantastico punto panoramico sul mare, dove ci prendiamo il tempo per goderci la vista sulle isole di Meis, Fener e Kilise. Successivamente scendiamo attraverso una valle fino a raggiungere un altro punto panoramico sul mare. Oltrepassiamo i resti di un antico villaggio romano e scendiamo lungo un sentiero roccioso e raggiungiamo il villaggio di Gokceoren, dove ci aspetta il nostro minivan.

Nel pomeriggio arriviamo a Kas, check-in in hotel, poi cena e pernottamento.

Dislivello: 300m – Durata: 4 ore – Lunghezza: 9km - Difficoltà: 

*Tempo di trasferimento di oggi: 40'; distanza di trasferimento: 25 km (da Kas a Saribelen)*

## 7° GIORNO Dal villaggio di Kilicli a Ucagiz passando per l'antica Aperlai

Dopo la colazione partiremo per il villaggio di Kilicli, dove iniziamo la nostra escursione giornaliera. Seguendo piccoli sentieri scenderemo fino al livello del mare per raggiungere l'antica città di Aperlai, una delle città parzialmente sommerse lungo la costa licia. Aperlai fu fondata tra la fine del IV e l'inizio del III secolo. Quando l'impero bizantino andò in pezzi e il potere politico cominciò a deteriorarsi, la sicurezza della costa venne meno e la città fu abbandonata a causa della minaccia delle incursioni dei pirati e dei corsari arabi.

Ci prendiamo del tempo per esplorare gli antichi resti prima di continuare a camminare ancora un po' su un sentiero roccioso tra i boschi, fino a raggiungere la casa di Ramazan. Ramazan è un pescatore che vive qui da solo. Potremo prendere una tazza di tè con lui, se ci sarà, e goderci poi un po' di tempo in spiaggia. Dopo la sosta si prosegue su sentieri in parte rocciosi e in part sabbiosi; oltrepassiamo ulivi secolari, vecchie case in pietra e un fresco laghetto finché non iniziamo a scendere molto dolcemente verso Ucagiz, con una fantastica vista sulla baia e sul villaggio costiero. Un ultimo tratto di sentiero roccioso ci porta al livello del mare, fino al villaggio costiero di Ucagiz, dove concludiamo la giornata con una tradizionale tazza di tè turco, noto come cay.

Rientro in hotel per la cena di fine viaggio e il pernottamento.

Dislivello: 350m – Durata: 5 ore – Lunghezza: 12km - Difficoltà: 

*Tempo di trasferimento di oggi: 30'; distanza di trasferimento: 25 km (da Kas al villaggio di Kilicli)*

*Tempo di trasferimento di oggi: 1 ora; distanza di trasferimento: 35 km (da Ucagiz a Kas)*

## 8° GIORNO Rientro in Italia

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto a Dalaman (170km, circa 3 ore), saluti con il gruppo, volo di rientro per l'Italia e...arrivederci al prossimo viaggio!

<b>ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...</b>	<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 <a href="#">QUI</a></i></p>
<b>... e consigliati</b>	<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><b>Bastoncini da trekking o da nordic-walking:</b> 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>
<b>BAGAGLI</b>	<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:

**€ 1.650,00**

(In camera doppia condivisa)

### Supplemento camera singola: € 420,00

**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, e una cena (il primo giorno); tutti i trasferimenti e i trasporti con mezzi privati verso le località indicate nell'itinerario; accompagnatore turistico nelle visite di città e durante i trekking, in lingua inglese; guida ambientale escursionistica Four Seasons dall'Italia per tutta la durata del viaggio, che farà anche da interprete.

*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 Dalaman; due pranzi e una cena; le bevande; gli eventuali biglietti d'ingresso per siti storici e naturali; 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 CO<sub>2</sub> 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](#)**

#### 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 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

## 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

La regione ha estati calde e secche e inverni miti con scarse precipitazioni annuali a causa del clima mediterraneo prevalente. La stagione escursionistica è lunga; comunque il periodo migliore è la stagione primaverile, quando le colline sono ancora innevate e il paesaggio è ricoperto di fiori. Anche i mesi di ottobre e novembre nella stagione autunnale offrono piacevoli escursioni poiché il caldo e l'umidità diminuiscono gradualmente. Ad altitudini più elevate e sulle vette delle montagne, in un solo giorno è possibile sperimentare un clima che ricorda tutte e quattro le stagioni. Piogge e temporali possono verificarsi a dicembre e gennaio. Da gennaio all'inizio di aprile di solito c'è neve ad altitudini superiori a 1.500 m. Tra novembre e febbraio si possono verificare degli acquazzoni.

### FUSO ORARIO

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

### LINGUA

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

### MONETA e BANCHE

**Lira turca** (cambio a fine 2023: 1,00 euro = 31,00 lire turche circa).

Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard.

Macchine ATM (Bancomat) diffuse ovunque.

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.

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 i giorni festivi sono chiuse.

<b>ELETTRICITÀ</b>	Le prese di corrente in Turchia sono di tipo europeo, con due poli rotondi e un voltaggio di 220V.
<b>TELEFONO</b>	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia <b>+90</b> . Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming internazionale alle condizioni del proprio gestore telefonico.
<b>WI-FI</b>	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
<b>SANITÀ</b>	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. <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>
<b>CUCINA</b>	<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><b>Le minestre</b></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 altopiano, 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><b>Pesci e frutti di mare</b></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> <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.</p> <p>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</p>

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, 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 marinare 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.

È 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 Noé, quando mise il piede in terra, dopo il diluvio. Il suo nome è “Aşure”. Secondo la leggenda, Noé, 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, Ataturk Bulvari, 118- 06680 Kavaklıdere Ankara.  
Tel.: +90 312 4574200; e-mail: [ambasciata.ankara@esteri.it](mailto: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.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.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 sempre 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 CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### **Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”**

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub>.

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](http://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](http://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