



SENDERISMO EN CAPADOCIA

TURQUÍA

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Datos básicos	1
2.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje.....	2
3	Programa.....	2
3.1	Programa resumen.....	2
3.2	Programa detallado.....	3
4	Más información	6
4.1	Incluye	6
4.2	No incluye.....	6
4.3	Material y ropa necesaria para las excursiones	6
4.4	Observaciones	7
4.5	Enlaces de interés.....	9
4.6	Puntos fuertes	9
5	Otros viaje similares.....	9
6	Contacto.....	9

1 Presentación

La **Capadocia** es indudablemente una fantasía natural, casi de otro planeta con sus excepcionales formaciones geológicas. El viento, la lluvia y el hielo han esculpido durante millones de años la roca volcánica que forma este maravilloso paisaje, formando cientos de espectaculares pilares y formaciones. En esta creación de la naturaleza hay que añadirle la riqueza cultural e histórica de este territorio.

Desde **Muntania** te ofrecemos la oportunidad de descubrir durante 8 días los rincones más maravillosos de la **Capadocia**.

2 Datos básicos

Destino: **Capadocia, turquía**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: * Tipo de terreno: *

Duración: 8 días.

Época: De Abril a Noviembre

Grupo: 4-12 personas (consultar precios para grupos más reducidos)

2.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km).

Por ejemplo, podemos tener un nivel ** con 800 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

Tipo de Terreno	
*	Pistas forestales o senderos en buen estado
**	Senderos en buen estado. Presencia de rocas y raíces que requiere la atención durante la pisada
***	Senderos con obstáculos, pedreras y fuera de camino

Observaciones. Se requiere estar habituado a caminar por la montaña y poder realizar desniveles de 600-800 metros a ritmo tranquilo.

3 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

3.1 Programa resumen

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Kayseri** y traslado a **Capadocia**.

Transfer: 1 h, 80km (Kayseri Airport – Capadocia)

Día 2. Traslado a las ruinas del **Valle de Gomedá**, los valles **Uzengi** y **Pancarlik** a **Ortahisar**, **Meskendir** y **Cavusin**.

Tiempo caminando: 6/7 h aprox. Distancia 16-18 km.

Día 3. Valles Red & Rose

Tiempo caminando: 3/4 h aprox. Distancia 6 km.

Día 4. Valle del monasterio Zelve y Pasabaglari (valle de los mojes)

***Actividad opcional:** *Globo aerotático.*

Tiempo caminando: 4/5 h aprox. Distancia 10 km.

Día 5. Valle de **Zemi**, museo de **Goreme y Uchisar** por el valle **Pigeon**.

Tiempo caminando: 6/7 h aprox. Distancia 12-15 km.

Día 6. **Ciudad subterránea de Derinkuyu**, valle de **Ihlara**, monasterio de **Selime**.

Tiempo caminando: 2/3 h aprox. Distancia 8 km.

Transfer: 1 h, 95km (Capadocia - Ihlara)

Día 7. **Akyadi (Valle Blanco), Saruhan caravanserai & Avanos**

forma a un objeto vosotros mismos.

Alojamiento en Uchisar.

Tiempo caminando: 2 h aprox. Distancia 6 km.

Día 8. Traslado al aeropuerto de Kayseri.

Transfer: 1 h, 80km (Capadocia - Kayseri Airport)

3.2 Programa detallado

Día 1. Llegada al aeropuerto de **Kayseri y traslado a Capadocia**.

Llegada al aeropuerto de Kayseri y traslado a Capadocia, donde pasaremos las próximas 7 noches explorando el paisaje y las maravillas de la naturaleza.

Por la noche se hará un briefing con el guía para presentar el viaje y después tendréis la primera cena en Turquía.

Transfer: 1 h, 80km (Kayseri Airport – Capadocia)

Día 2. Traslado a las ruinas del **Valle de Gomed**, los valles **Uzengi y Pancarlik** a **Ortahisar, Meskendir y Cavusin**.

Tras el desayuno, nos trasladaremos a las ruinas de **Gomed**, una de las iglesias cueva más antigua de **Capadocia**, datada en el periodo iconoclastico.

Desde aquí empezaremos la ruta para explorar los valles de **Uzengi y Pancarlik**. Subiremos a una altiplanicie para admirar las vistas sobre el valle Uzengi, y posteriormente nos introduciremos en el valle Pancarlik para visitar los numerosos conos y chimeneas, decorando nuestro camino hacia las iglesias de **Kepez, Sarica y Pancarlik**, de gran interés arquitectónico.

Por la tarde, llegaremos al pueblo de **Ortahisar**, famoso por las pintorescas casas de piedra, calles estrechas y bonitas iglesias, así como la formación rocosa en forma de castillo que da nombre al pueblo.

Continuaremos nuestra ruta hacia el valle **Meskendir**, lleno de antiguas casas cuevas e iglesias escondidas, vestigios de la antigua civilización cristiana.

Al final del día llegaremos al pueblo de **Cavusin**, uno de los más antiguos de Capadocia, un pequeño pueblo construido a base de casas esculpidas en la roca.

Tiempo caminando: 6/7 h aprox. Distancia 16-18 km.

Día 3. Valles Red & Rose

Hoy empezaremos nuestra ruta en el pueblo de **Cavusin** y caminaremos hasta los **valles Red & Rose**, de los más bonitos de Capadocia con sus espectaculares formaciones y colores, así como iglesias escondidas, vestigios de una antigua civilización cristiana. La teoría más popular, es que las iglesias y edificios esculpidos en la roca, datan de los siglos VIII y IX, y que los motivos decorativos y frescos fueron añadidos en los siglos X y XI. Nuestro recorrido circular por estos valles nos lleva de vuelta al pueblo de Cavusin, donde pasaremos la noche.

Para finalizar el día, disfrutaremos de una taza de té en uno de los famosos casa/jardín de Cavusin, en una atmósfera relajada.

Tiempo caminando: 3/4 h aprox. Distancia 6 km.

Día 4. Valle del monasterio Zelve y Pasabaglari (valle de los mojes)

***Actividad opcional:** *Globo aerotático.*

Antes del amanecer, es posible realizar un vuelo en globo aeroestático. *Capadocia es famoso por ser uno de los mejores lugares para realizar vuelos en globo, una de las mejores maneras de conocer los paisajes y las maravillas de la naturaleza.*

Desde Cavusin, caminaremos a lo largo de Ruins hasta llegar a Boztepe Plato, un lago de ceniza volcánica, que tiene forma de meseta actualmente, con vistas sobrecogedoras sobre toda la Capadocia.

Atravesando la meseta llegamos al pueblo de Zelve (visita opcional). El pueblo de Zelve consiste en tres valles con las paredes esculpidas por sus residentes. Hay todo tipo de construcciones: casas, salas multiusos, iglesias, una mezquita y un gran complejo monástico. Desde Zelve, caminaremos hacia Pasabaglari, conocido como el valle de los monjes, con formaciones volcánicas únicas. Aquí encontraremos cuevas de ermitaños y una capilla dedicada a Santo Simeon en una chimenea volcánica triple.

Pasaremos Pasabaglari y llegaremos de nuevo a Cavusin, donde terminaremos el día con un café turco.

Tiempo caminando: 4/5 h aprox. Distancia 10 km.

Día 5. Valle de Zemi, museo de Goreme y Uchisar por el valle Pigeon.

Hoy conduciremos hasta la entrada del valle de Zemi para comenzar aquí nuestra ruta. Un valle verde con rocas volcánicas erosionadas por el viento, formando bonitos paisajes, cuevas en acantilados y altos álamos. Al final del valle tendremos la oportunidad de visitar la iglesia de El Nazar y el museo al aire libre de Goreme.

La iglesia de el Nazar está esculpida desde una única roca, en forma de "T", con bonitos frescos que muestran diferentes escenas que se suceden en orden cronológico.

Museo al aire libre de Goreme; uno de los valles más bonitos de la Capadocia. El pueblo cristiano que habitaba el centro de Capadocia se dio cuenta de que las suaves rocas podían ser talladas fácilmente para formar casas, iglesias y monasterios. Estos santuarios cristianos contienen muchos ejemplos de arte bizantino del periodo post iconoclastico. Los frescos del interior del Museo de Goreme son logro único de este periodo.

Después de comer, continuaremos nuestro camino a través del valle Pigeon con espectaculares vistas de los acantilados y pasaremos por algunas de las cuevas y túneles excavados en la roca.

Nuestra ruta nos conduce directamente hasta el pueblo de Uchisar, donde se puede visitar el mirador conocido como "la fortaleza". Numerosas habitaciones excavadas en la roca se conectan entre ellas a través de escaleras, túneles y pasadizos. Lo alto de la ciudad proporciona un magnífico panorama de los alrededores.

Tiempo caminando: 6/7 h aprox. Distancia 12-15 km.

Día 6. Ciudad subterránea de Derinkuyu, valle de Ihlara, monasterio de Selime.

Por la mañana conduciremos hasta Ihlara. Por el camino visitaremos la increíble ciudad subterránea de Derinkuyu, abierta a visitantes en 1965. La ciudad se encuentra aproximadamente a 85m de profundidad, pero solo se puede visitar el 10% de la ciudad. Contiene habitaciones, establos, bodegas, almacenes, bares e iglesias. Aparte de estas, en la segunda planta se encuentra una estancia con el techo abovedado que servía de colegio.

Empezaremos a caminar en el famoso valle de Ihlara, un cañón de 14km con cientos de habitaciones e iglesias excavadas en la roca. Este valle fue un lugar ideal para que los monjes rezaran en retiro, así como un lugar de defensa y escondite durante tiempos de invasión. Hay numerosos poblados, algunos de ellos, conectados por túneles y pasadizos. La decoración de las iglesias data de los siglos VI y XIII.

Después de comer en el pueblo de Belisirma, continuaremos caminando hasta Selime donde visitaremos su monasterio, situado en la empinada ladera de la montaña, es visita obligada en esta región.

Por la tarde nos trasladaremos de vuelta a nuestro alojamiento en Uchisar.

Tiempo caminando: 2/3 h aprox. Distancia 8 km.

Transfer: 1 h, 95km (Capadocia - Ihlara)

Día 7. Akyadi (Valle Blanco), Saruhan caravanserai & Avanos

Por la mañana recorreremos las estrechas y pintorescas calles de Uchisar hacia Akyadi, un famoso valle que sigue una antigua rivera, utilizada hoy en día para viñedos. Al fondo del valle nos recogerá el transporte para visitar Saruhan caravanserai, construido en 1238, el último en esta área.

Terminaremos el día visitando Avanos, donde se sigue produciendo la cerámica más famosa de Capadocia. También es la actividad económica más importante de la zona. El comercio de cerámica y sus fábricas data de la época de los Hittites y la arcilla roja de Kizilirmak siempre se ha usado. Visitaremos uno de los estudios de cerámica y podréis probar a dar forma a un objeto vosotros mismos.

Alojamiento en Uchisar.

Tiempo caminando: 2 h aprox. Distancia 6 km.

Día 8. Traslado al aeropuerto de Kayseri.

Transfer: 1 h, 80km (Capadocia - Kayseri Airport)

4 Más información

Precios:

- 1.045€ si el grupo alcanza 4-5 participantes.
- 985€ si el grupo alcanza 6-8 participantes.
- 950€ si el grupo alcanza 9-12 participantes.

*Suplemento hab. Individual 280€

4.1 Incluye

- Guía de habla inglesa.
- Traslados en transporte privado.
- 7 noches de alojamiento en habitación doble (consultar opción habitación individual).
- 7 desayunos, 6 comidas y 6 cenas.
- Seguro de accidentes y rescate.
- Gestión del viaje.

4.2 No incluye

- Vuelos (posibilidad de gestionar por parte de Muntania Outdoors, gestión 25€).
- Entradas a museos u otras visitas turísticas.
- Actividades opcionales.
- Propinas.

4.3 Material y ropa necesaria para las excursiones

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 20-25 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña.

- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camisetas técnicas (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Guantes finos tipo forro polar.
 - Gorro para el frío y gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

4.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo, ajeno a Muntania Outdoors, usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que

consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compre el billete completo bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una opción para encontrar mejores horarios.

Alojamientos y manutención

Los alojamientos son hoteles, casas rurales o apartamentos de ocupación máxima dos personas.

La selección de alojamientos puede sufrir algún cambio en el que puede ser sustituido uno por otro de la zona en función de la disponibilidad a la hora de formarse el grupo y en función de las condiciones de reserva y cancelación que nos imponen previamente.

Las comidas son buenas y abundantes.

Los almuerzos se harán en montaña y se podrá comprar algo de comida de ataque en los supermercados.

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate** pero **no seguro de viaje**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

4.5 Enlaces de interés

- <https://www.visitcappadocia.com/>

4.6 Puntos fuertes

- Explora paisajes únicos de Capadocia.
- Sabrosa gastronomía
- Ciudades, pueblos y monumentos históricos.

5 Otros viaje similares

- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).