Randonnée côtière en Lycie (AT6JA)

Turquie - Moyen Orient

8 jours

Prix à partir de 1795.00 EUR *p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	16 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Bateau Hôtel Pension
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres

Les points forts de ce voyage

- Des marches faciles en balcon le long de criques secrètes.
- Les visites des sites antiques qui ponctuent notre parcours.
- Le dépaysement de ce circuit possible toute l'année.
- Les plages paradisiaques, dont Oludeniz, une des plus belles du monde.
- Les baignades possibles dès avril.
- La convivialité des hébergements.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

L'occasion de découvrir des paysages de rêve et de s'éloigner des sentiers battus (nuits en pension et chez l'habitant). Une balade dans l'Histoire : les traces des Lyciens, Grecs, Romains et Byzantins demeurent sur des sites uniques.

Entre mer et montagne, un voyage tout en contrastes, le long d'une côte superbe ! La Lycie, région montagneuse où culminent le Bey Daglari (3 086 m) et l'Akdag (3 016 m) offre une riche variété de paysages : criques de rêve, plages magnifiques, forêts parfumés, le tout est ponctué de sites antiques que la douceur du climat nous permet de visiter toute l'année. Sur la côte lycienne, le long de la grande Bleue, nous suivons les petites anses secrètes et randonnons de sentiers côtiers en vestiges du passé. Une balade dans l'Histoire : les traces des Lyciens, Grecs, Romains et Byzantins imprégnent fortement ces sites uniques. L'exploration des anciennes cités antiques enfouies dans une nature exubérante donne lieu à de belles balades le long des côtes égéennes et méditérannéennes.

J 1/ France - Antalya
Vol pour Antalya. Accueil à l'aéroport. Transfert et installation dans notre hôtel de la vieille ville. La ville est bâtie sur un plateau calcaire dont les falaises plongent vers la baie et le vieux port. Le massif du Taurus lycien qui encercle la ville constitue un cadre magnifique. Dans la vieille ville, nommée Kaleiçi, les rues étroites et les nombreuses maisons du XVIIIe et XIXe siècle sont extrêmement bien conservées, formant un très bel exemple de ville ottomane. Repas libres.

J 2/ Antalya - Termessos - Phaselis - Ulupinar
Après le petit déjeuner, court transfert jusqu'au site archéologique de Termessos, dans la montagne, à 34 kilomètres d'Antalya, un des sites les mieux préservés de Turquie. Dans un cadre exceptionnel, théâtre, agora et nécropoles se nichent dans un écrin de montagnes boisées. Autre point fort du lieu : nombre de vestiges nécessitent une rude montée, aussi les randonneurs sont-ils presque seuls sur le site. L'après-midi, route pour Çamyuva et marche vers la ville antique de Phaselis, où nous pourrons admirer l'aqueduc, le théâtre, les thermes et les trois ports, très importants dans l'Antiquité. Randonnée à travers les vestiges et les criques (baignade possible). Dîner et nuit dans une pension au village tout proche d'Ulupinar (ou Çirali).
3-4 h de marche. M = D : 75 m. 3 h de transfert.

J 3/ Ulupinar - village de Beycik (800 m) - plateau d'Ucoluk (1550 m)
Petit transfert en direction du village de Beycik. Début de la marche dans une très belle forêt de cèdres avec en toile de fond le mont Olympe (2366 m). Puis on rejoint le plateau d'Uçoluk, les "trois fontaines" en turc, traditionnel lieu d'estive des bergers de la région. Après avoir traversée le plateau d'Uçoluk, descente vers le village de Beycik (800 m) tout en profitant d'une splendide vue plongeante sur les baies d'Olympos et de Maden qui s'étirent le long d'une mer turquoise.
5-6 h de marche. M : 850 m. D : 1000 m.

J 4/ Tekirova - Çirali
Après un court transfert, nous empruntons une piste facile, en balcon sur le littoral. Le vert tendre des pins se mêle au bleu infini de la Méditerranée en une très belle harmonie de couleurs. Il faut résister à la tentation permanente de s'arrêter dans l'une des criques sauvages qui jalonnent l'itinéraire et où, chaque année, viennent pondre les tortues de mer caouannes. A l'arrivée, la gentillesse de nos hôtes nous fera vite oublier la fatigue du chemin. Baignade à Çirali. Dîner et nuit en pension à Çirali ou Ulupinar.
6 h de marche. M = D : 700 m.

J 5/ Andriake - Kapakli - crique de Gökkaya - Simena (forteresse) - Üçagz
Court transfert et départ de la plage d'Andriake, le sentier longe la côte avant d'arrivé à Kapakli. arrivée dans la crique de Gökkaya, parsemée d'îlots, pour une pause pique-nique et une baignade dans ce décor magnifique. Un peu plus loin, découverte de la forteresse de Simena, fondée au IVe siècle avant J.-C., qui surplombe toute la baie, offrant de remarquables points de vue. La voie lycienne continue jusqu'à l'ancienne Temiussa, un village traditionnel de pêcheurs et d'agriculteurs, mais nous nous embarquons à bord d'un bateau pour naviguer au soleil couchant et passer la nuit à la belle étoile dans un décor d'îlots et de presqu'îles superbes. Dîner et nuit sur le pont supérieur du bateau à la belle étoile.
5 à 6 h de marche. M = D : 100 m.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

J 6/ Üçaz - Apollonia - Aperlia - baie de Kekova - Üçaz
Court transfert pour le village de Kinçi puis marche jusqu'à la ville antique d'Aperlai en empruntant la fameuse voie lycienne (longue d'environ 500 km), un chemin de randonnée initié par Kate Clow, Anglaise passionnée de randonnée pédestre qui a fait connaître la région de Lycie au monde entier. Le sentier qui descend vers Aperlia, située au-dessus de deux criques bien cachées, est jalonné de tombeaux lyciens. Après la visite d'Aperlia, embarquement à bord d'un caïque (goélette turque traditionnelle) pour déjeuner et profiter de la baie, avec baignade dans ces eaux d'une incroyable transparence. Sous les eaux cristallines, à quelques mètres à peine, apparaissent les vestiges d'une cité lycienne engloutie au IIe siècle lors d'un tremblement de terre ; on distingue encore quelques ruines, des morceaux de mosaïques, d'amphores ou de vieilles fondations. Dîner et nuit sur le pont supérieur du bateau à la belle étoile.
3-4 h de marche. D : 350 m.

J 7/ Üçaz - Antalya (vieille ville)
Après le petit déjeuner et une matinée plutôt détendue, transfert pour Antalya. Visite libre de Kaleiçi, la vieille ville d'Antalya, en fin de journée : vieux quartiers, ruelles étroites constituant le bazar, nombreuses maisons ottomanes et charmant port de plaisance. Nuit dans une pension du vieux quartier.
Marches ponctuelles lors de la visite de la ville. 3 h 30 de transfert.

J 8/ Antalya - France
Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France.

NB : *Le programme peut se faire dans un sens ou dans l'autre.*
- Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
- Le programme peut se faire dans un sens ou dans l'autre.
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

Attention : du 15 juin au 15 septembre, le programme est modifié pour s'adapter à la chaleur estivale.

Programme spécial du 15 juin au 15 septembre
De mi-juin à mi-septembre, les températures sur la côte lycienne sont très élevées (38 °C à 40 °C). Les montagnes de Lycie qui bordent la côte méditerranéenne turque deviennent alors l'endroit idéal pour effectuer des randonnées entre 600 et 1 000 mètres d'altitude tout en gardant des vues époustouflantes sur la côte lycienne. D'une manière générale, le départ se fait plus tôt le matin, les temps de pause sont plus importants et les baignades, systématiques. Les déjeuners se passent à l'ombre ou en bord de mer, nous reprenons la marche à partir de 16 ou 17 heures, au moment où le soleil décline. Le programme est donc aménagé et les randonnées modifiées comme suit durant cette période (les principaux sites comme Termessos, Olympos, Çirali, les flammes de Chimère et Kekova restant bien sûr au programme).

J 1/ France - Antalya
Vol pour Antalya. Accueil à l'aéroport. Transfert et installation dans notre hôtel de la vieille ville. La ville est bâtie sur un plateau calcaire dont les falaises plongent vers la baie et le vieux port. Le massif du Taurus lycien qui encercle la ville constitue un cadre magnifique. Dans la vieille ville, nommée Kaleiçi, les rues étroites et les nombreuses maisons du XVIIIe et XIXe siècle sont extrêmement bien conservées, formant un très bel exemple de ville ottomane. Repas libres.

J 2/ Antalya - Termessos - Phaselis - Ulupinar
Après le petit déjeuner, court transfert jusqu'au site archéologique de Termessos, dans la montagne, à 34 kilomètres d'Antalya, l'un des sites les mieux préservés de Turquie. Dans un cadre exceptionnel, théâtre, agora et nécropoles se nichent dans un écrin de montagnes boisées. Autre point fort du lieu : nombre de vestiges nécessitent une rude montée, aussi les randonneurs sont-ils presque seuls sur le site. L'après-midi, route pour Çamyuva et marche vers la ville antique de Phaselis, où nous pourrons admirer l'aqueduc, le théâtre, les thermes et les trois ports, très importants dans l'Antiquité. Randonnée à travers les vestiges et les criques (baignade possible) jusqu'au village de Tekirova. Dîner et nuit dans une pension au village tout proche d'Ulupinar (ou Çirali).
3-4 h de marche. M = D : 75 m. 3 h de transfert.
NB : *un temps plus important est consacré à la baignade à Phaselis.*

J 3/ Ulupinar - plateau d'Ucoluk (1550 m) - village de Beycik (800 m)
Petit transfert en direction du plateau d'Uçoluk, les "trois fontaines" en turc, traditionnel lieu d'estive des bergers

de la région. Début de la marche dans une très belle forêt de cèdres avec en toile de fond le mont Olympe (2366 m). Après la randonnée sur les flancs du mont Olympe, descente vers le village de Beycik (800 m) tout en profitant d'une splendide vue plongeante sur les baies d'Olympos et de Maden qui s'étirent le long d'une mer turquoise.
5-6 h de marche. M : 350 m. D : 750 m.
NB : *le plateau d'Ucoluk se situe en altitude et bénéfice à la fois d'une relative fraîcheur par rapport à la mer et de splendides vues panoramiques sur la côte.*

J 4/ Ulupinar - excursion en bateau - ruines d'Olympos - flammes de Chimère - Çirali
Après le petit déjeuner, départ pour la plage d'Olympos et embarquement sur une goélette avec les locaux pour une excursion à la journée vers la grotte de Ceneviz et la crique de Sazak (baignades possible et repas à bord). Retour et visite de l'antique Olympos, autrefois importante cité marchande lycienne. Au fond d'une gorge, les vieilles pierres s'égrènent au milieu des vignes sauvages, des lauriers roses en fleur et des senteurs de pins. En fin de journée, au crépuscule, nous nous aventurons jusqu'au site des flammes de Chimère. La mythologie raconte qu'un monstre à la fois lion, chèvre et dragon cracheur de feu, tué par Bellérophon, a été enseveli sous terre, expliquant ainsi les dizaines de flammes qui jaillissent d'entre les rochers. En réalité, l'émanation d'éthane ou de méthane explique la présence depuis plus de 2 000 ans de ces flammes qui font l'intérêt de ce lieu insolite. Nuit et dîner dans une pension à Çirali (ou Ulupinar).
5 h de marche. M = D : 450 m.

J 5/ Kapakli - Islada - crique de Gökkaya - Simena (forteresse) - Üçagz
Court transfert et départ à pied du village de Kapakli, arrivée dans la crique de Gökkaya, parsemée d'îlots, pour une pause pique-nique et une baignade dans ce décor magnifique. Un peu plus loin, découverte de la forteresse de Simena, fondée au IVe siècle avant J.-C., qui surplombe toute la baie, offrant de remarquables points de vue. La voie lycienne continue jusqu'à l'ancienne Temiussa, un village traditionnel de pêcheurs et d'agriculteurs, mais nous embarquons à bord d'un bateau pour naviguer au soleil couchant et passer la nuit à la belle étoile dans un décor d'îlots et de presqu'îles superbes. Dîner et nuit à la belle étoile sur le pont supérieur du bateau.
4-5 h de marche. M = D : 100 m.

J 6/ Üçaz - Apollonia - Aperlai - baie de Kekova - Üçaz
Court transfert pour le village de Kinçi puis marche jusqu'à la ville antique d'Aperlai en empruntant la fameuse voie lycienne (longue d'environ 500 km), un chemin de randonnée initié par Kate Clow, Anglaise passionnée de randonnée pédestre qui a fait connaître la région de Lycie au monde entier. Le sentier qui descend vers Aperlia, située au-dessus de deux criques bien cachées, est jalonné de tombeaux lyciens. Après la visite d'Aperlia, embarquement à bord d'un caïque (goélette turque traditionnelle) pour déjeuner et profiter de la baie, avec baignade dans ces eaux d'une incroyable transparence. Sous les eaux cristallines, à quelques mètres à peine, apparaissent les vestiges d'une cité lycienne engloutie au IIe siècle lors d'un tremblement de terre ; on distingue encore quelques ruines, des morceaux de mosaïques, d'amphores ou de vieilles fondations. Dîner et nuit sur le pont supérieur du bateau à la belle étoile.
3-4 h de marche. D : 350 m.
NB : *un temps plus important est consacré à l'excursion en bateau et à la baignade dans la baie de Kekova.*

J 7/ Üçaz - vieille ville d'Antalya
Après le petit déjeuner et une matinée plutôt détendue, transfert (3 h 30) pour Antalya. Visite de Kaleiçi, la vieille ville d'Antalya, en fin de journée : vieux quartiers, ruelles étroites constituant le bazar, nombreuses maisons ottomanes et charmant port de plaisance. Nuit dans une pension du vieux quartier.
2-3 h de marche.

J 8/ Antalya - France
Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France.

NB : *les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'équipe

- Le guide

- Un guide-accompagnateur turc francophone.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- L'équipe locale terrestre

- Un chauffeur pour la conduite du bus.

- L'équipe locale maritime

- Le long de la côte lycienne, pour les voyages avec navigation sur un bateau : capitaine, aides pour la navigation et cuisinier.

Les déplacements
- Transferts terrestres : les véhicules sont privatifs et réservés pour le groupe. Minibus et/ou véhicules 4 x 4 en fonction du terrain.
- Transferts maritimes : sur la côte lycienne, *caïque*, goélette turque spécialement adaptée pour le cabotage le long de côte.

L'hébergement
- Hôtels confortables base chambre double, trois étoiles norme locale en ville (Antalya).
- Pensions : petits hôtels très conviviaux, base chambre double.

Les repas
- Dans les villes et villages : petit déjeuner et repas du soir pris au restaurant (parfois chez l'habitant ou préparés par l'habitant dans les villages). Certains repas de midi sont également pris au restaurant (Ulupinar, Myra..). - Pendant les marches : repas de midi froid sous forme de pique-nique. Un complément de vivres énergétiques est fourni : fruits secs type abricots, pistaches, biscuits, etc.

Boissons : thé, café, *raki* (eau-de-vie anisée), vin, bière et boisson à base de yaourt. L'eau minérale, le thé et le café sont fournis à tous les repas et à votre arrivée au camp. Pour votre consommation pendant la randonnée, prévoir d'acheter de l'eau minérale quand cela est possible, ou de prendre des pastilles type Micropur ou Hydroclonazone afin de purifier l'eau.

Gastronomie:nous nous attachons à vous faire découvrir une grande variété de plats composant la cuisine turque, qui est excellente.
- hors-d'½uvre variés (*meze)* : moules farcies, viande de b½uf séchée et poivrée, yaourt au concombre relevé d'ail ;
- potages : bouillon d'agneau relevé de citron, potage aux lentilles rouges, soupe de poisson ;
- poissons : espadon, thon, maquereau, rouget ;
- viandes : boulettes et brochettes ;
- desserts variés et sucrés (les noms "lèvres de la bien-aimée" ou "nombril de dame" vous laissent imaginer leur douceur).

Le transport des bagages
Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos pour la journée ou la demi-journée (gourde, appareil photo, pique-nique de midi, vêtement de protection...). Le reste de l'équipement est transporté chaque jour par des animaux de bât ou des véhicules, selon les étapes.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion | Départs complet | Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	13/02/2027	20/02/2027	8 jours	1845.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	13/03/2027	20/03/2027	8 jours	1845.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	10/04/2027	17/04/2027	8 jours	2065.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	17/04/2027	24/04/2027	8 jours	2065.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	01/05/2027	08/05/2027	8 jours	1995.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	08/05/2027	15/05/2027	8 jours	1995.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	22/05/2027	29/05/2027	8 jours	1995.00 EUR
Turquie	Randonnée côtière en Lycie	05/06/2027	12/06/2027	8 jours	1995.00 EUR

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays

Turquie

Du rêve à la réalité, la Turquie est un trait d'union entre l'Europe et l'Asie, la porte de l'Orient, un monde naturel incroyable de la mer turquoise aux grands espaces du plateau anatolien, de la foule bigarrée des bazars à la splendeur des paysages solitaires. Entre tradition et progrès, islam et laïcité, influence orientale et influence occidentale, un pays de tous les contrastes ! Tout au long de votre chemin, vous rencontrez des gens souriants, d'une gentillesse extraordinaire. Des eaux limpides de la Méditerranée au sommet du mythologique mont Ararat, en passant par le massif mythique de la Cappadoce, ou encore les monts réputés des Taurus, des Bolkars, des Kackars, laissez vous guider sur cette terre de légendes.

Formalités administratives

Turquie
Pour les ressortissants français, belges et Luxembourgeois :
x un passeport en cours de validité ou
x une carte d'Identité avec 90 jours de validité au moins après le retour. Dans ce cas, à l'entrée dans le pays, la police de l'air turque remet un papier timbré qu'il faudra représenter au retour.
x Selon votre nationalité (les ressortissants français ne sont pas soumis à l'obtention du visa), vous devrez avoir un visa que vous pouvez demander soit via https://www.evisa.gov.tr/fr , le site officiel des services consulaires turcs, soit obtenir à l'arrivée en Turquie. Le prix varie varie suivant les nationalités de20 à 50 euros.

Pour les autres nationalités :

se renseigner auprès des autorités consulaires de Turquie dans votre pays.

Vous voyagez avec des enfants
- Accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale portant son nom, le mineur peut quitter le territoire national avec sa carte nationale d'identité d'une validité de 90 jours au moins après le retour.
- Accompagné d'une personne portant un autre nom que le sien, le mineur devra présenter en plus une attestation de sortie du territoire national, délivrée, à la demande du titulaire de l'autorité parentale, par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

Cas particulier des voyages comprenant l?ascension du mont Ararat (références AT6JJ et AT6JH)
Permis d'ascension obligatoire pour le mont Ararat.

- Dès l'inscription (ou sans délai si vous êtes déjà inscrit et que vous ne l?avez pas encore fait), vous devez envoyer à l'agence la photocopie des quatre premières pages de votre passeport, comprenant votre identité complète, la date de validité, la date d'expiration, le numéro de passeport. Ceci nous permet d'obtenir, via notre partenaire turc, une autorisation d'ascension pour votre groupe.
- Il ne vous reste que les droits d'entrée au Mont Ararat à payer sur place (à titre indicatif 50$ à ce jour) directement à notre partenaire qui lui a déjà fait l'avance des ses frais pour faciliter les démarches.

Conseil(s) santé

Turquie

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant, nous vous recommandons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
- Pour vos enfants, vérifiez également qu'ils sont à jour par rapport au calendrier vaccinal en usage. La vaccination contre l'hépatite A est conseillée à partir de l'âge d'un an.

Dentiste et médecin
Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

NB : En cas de pathologie particulière (allergie, asthme...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.
Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).
De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.
Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol internationnal Paris - Antalya aller-retour, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- La pension complète pendant toute la durée du voyage, sauf les repas à Antalya.
-L'excursion en bateau au départ d'Olympos pour le programme d'été (du 15 juin au 15 septembre uniquement)
- L'eau minérale et café/thé pour les repas au restaurant.
- L'hébergement décrit, base chambre double en hôtel, pension et chez l'habitant.
- L'encadrement par un accompagnateur francophone turc
- Une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/vol de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les déjeuners et dîners à Antalya : 8 à 15 EUR/repas.
- Les entrées dans les sites, monuments et musées : 15 à 25 EUR/personne suivant les visites.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié. (montant recommandé 35 à 45? par semaine par participant)

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ)si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :
- Un antalgique.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclaire latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds
- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Le couchage est fournit par l'hébergeur

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25