



GUIDE DE HAUTE MONTAGNE Régis BURNEL

Rue des Assoudanes – 73480 Lanslevillard Tél. : 04 79 05 80 97 – Mobile : 06 71 47 07 18
Site Internet : regis.burnel.free.fr – E.mail : regis.burnel@free.fr

TURQUIE Cappadoce en VTT

Les paysages féeriques, voir fantasmagoriques, de Cappadoce sont nés de la rencontre du feu des volcans, du vent de la steppe anatolienne, mais aussi du labeur des populations qui s'y sont réfugiées au cours des siècles...

Une étrange impression d'être à l'aube des temps s'en dégage... L'érosion séculaire des cendres claires des volcans Ercyès (3917 m) et Hassan (3258 m) a façonné un labyrinthe de canyons étroits, hérissés de cheminées de fées et criblés d'abris sous roches, d'habitations troglodytes, et de trésors de l'art byzantin taillés dans le tuff par les chrétiens fuyant les invasions mongols et les génocides.

Quant à vos appétits de cyclistes, ils seront comblés par l'alternance de sentiers étroits à travers les cheminées de fées, et les chemins ruraux où l'on double les mulets.

Dates : Du samedi 3 novembre au samedi 10 novembre 2012.

Prix : 880€ / pers. pour un groupe de 5 personnes.
800€ / pers. pour un groupe de 6 personnes.
730€ / pers. pour un groupe de 7 personnes.
700€ / pers. pour un groupe de 8 personnes.

Le prix comprend:

- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme.
- La nourriture pendant toute la durée du voyage (sauf les repas à Kayseri et Ankara).
- L'hébergement.
- L'encadrement par un accompagnateur francophone turc.
- L'encadrement par un guide de haute montagne Moniteur VTT.
- Le matériel collectif technique, pharmacie, réparation...
- Les entrées dans les monuments et musées prévus au programme.

Ce prix ne comprend pas :

- L'assurance assistance rapatriement,
- Le vol Paris - Ankara AR
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires.
- Les repas à Ankara ou Kayseri
- Le Vélo, possibilité de louer sur place 80€/semaine



GUIDE DE HAUTE MONTAGNE Régis BURNEL

Rue des Assoudanes – 73480 Lanslevillard Tél. : 04 79 05 80 97 – Mobile : 06 71 47 07 18
Site Internet : regis.burnel.free.fr – E.mail : regis.burnel@free.fr

Niveau : Distance 35 à 55 km par jour

Pour personne ayant une bonne condition physique et pratiquant régulièrement vélo ou un sport d'endurance (minimum une sortie par semaine).

Pas de difficulté technique, chemins roulant en majorité.

Portage : Uniquement vos affaires à la journée.

Nourriture : Cuisine locale équilibrée : tout le savoir-faire du cuisinier.

La découverte d'un pays passe aussi par une adaptation à une cuisine quelquefois différente.

Formalités :

Aérien Paris - Katmandu A/R :

Contactez l'agence de voyage « Leclerc Romorantin »

Tél. : 02 54 95 91 91

Assurance et Assistance :

Conformément à la réglementation qui régit notre profession, nous sommes assurés en responsabilité civile professionnelle.

Il est indispensable de posséder une responsabilité civile individuelle et une garantie multirisque : évacuation hélicoptère, rapatriement en cours de voyage, frais médicaux, vols de bagage... type mondial assistance, CAF, FFME...

Bagages: Chaque participant a une franchise de 20kg dans un seul sac (soute), et un bagage à main peu volumineux en plus.

Santé : Aucun vaccin n'est obligatoire, soyez cependant à jour des vaccinations classiques.

Devises : La monnaie locale le Turkish Lira

1€ = 2,2 TRY



GUIDE DE HAUTE MONTAGNE Régis BURNEL

Rue des Assoudanes – 73480 Lanslevillard Tél. : 04 79 05 80 97 – Mobile : 06 71 47 07 18
Site Internet : regis.burnel.free.fr – E.mail : regis.burnel@free.fr

Liste du matériel :

- un bonnet
- un chapeau ou foulard pour le soleil
- une paires de lunettes de soleil
- des sous-vêtements type carline (la laine est encore mieux !)
- une fourrure polaire
- une veste coupe-vent imperméable (Gore Tex...)
- des sacs plastiques, sac étanche pour protéger les affaires
- du papier toilette et un briquet
- un couteau de poche (à transporter dans le bagage à soute)

Matériel technique :

- vous pouvez venir avec votre VTT ou utiliser des VTT en location sur place 80€/semaine
- une paire de chaussure pour le vélo
- matériel de réparation individuel
- un sac à dos léger ou sacoche vélo
- une gourde et un thermos
- un casque de vélo
- une paire de gants de vélo
- cuissard de vélo, un court et un long.
- un drap ou sac à viande
- une lampe frontale (pas de pile plate sur place)
- une pharmacie individuelle : crème solaire et labiale, , élastoplaste, micropure, bifix (gastro infectieuse), aspirine, ce qu'il faut pour les rhumes, la gorge etc.... pensez à vos points faibles !!

Quelques conseils pratiques :

- lingettes de toilettes,
- pinces à linge, ficelle, lessive à main ou savon de Marseille,