

Naturalne sposoby na zdrowie

Być w Turcji i nie wstąpić do któregoś z bardziej znanych tu SPA? Przecież, nawet jeśli nie ma się problemów ze zdrowiem, można - na przykład - zażyć relaksującej kąpieli.

Ludzie przyjeżdżają do Turcji często właśnie ze względu na SPA. Dobroczynny wpływ na zdrowie, tureckich gorących źródeł, znany i wykorzystywany jest już od czasów antycznych. Starożytne miasto Hierapolis zostało zbudowane w otoczeniu bogatych w minerały wód, które spływając po stokach gór wydrążyły ogromne dziury w gładkiej powierzchni białych skał.

Gorące źródła Balcova/Izmir w okolicy Łaźni Agamemnona znane są ze swoich terapeutycznych właściwości już od czasów starożytnego Rzymu.

Pierwsza stolica imperium Ottomanów - Bursa, leży niedaleko Uludag (Wielkiej Góry). Właśnie tamtejsze gorące źródła sprawiły, że za panowania króla Murata I (1359-1389) powstał tu ogromny kompleks łaźni wzorowany na wczesnych łaźniach rzymskich i bizantyjskich.

Wybrzeża Morza Egejskiego znane są ze swoich naturalnych źródeł mineralnych oraz leczniczych właściwości wody. Wśród lasów na południowych wybrzeżach Morza Marmara biją gorące źródła Yalova, z których woda jest niezastąpiona w leczeniu wielu dolegliwości. Wody termalne we wszystkich najpopularniejszych SPA zostały przebadane przez Tureckie Ministerstwo Zdrowia, więc bez obaw można się w nich kąpać, a niektóre nadają się także do picia.

Najpopularniejsze SPA znajdują się w okolicach Morza Egejskiego i Morza Marmara w zachodniej części Turcji. Bez problemu można do nich dojechać z głównych tureckich miast takich jak: Sztambuł, Izmir czy Ankara.

W centralnej Turcji jest jedno, szczególnie godne polecenia SPA - "Kangal Hot Springs With Fish", które jest ewenementem na skalę światową i odwiedzają je ludzie z wielu krajów. Znajduje się ono w regionie Sivas. Wyjątkowe jest to, że w leczniczych wodach pływają małe rybki, długości od 2 do 10 centymetrów, które pomagają leczyć najróżniejsze choroby skóry. W rejonie Morza Czarnego znajdują się SPA w Samsun-Ladik i Rize-Ayder. Ważny kompleks termalny, znany z tego, że utrzymuje międzynarodowe standardy terapeutyczne, funkcjonuje w Yoncali, blisko Kütahya.

Na rekomendacje szczególnie zasługują następujące SPA:

| miasto: | nazwa SPA |
|-------------|-----------------------------|
| Adana: | Haruniye |
| Afyon: | Ömer Gecek |
| Ankara: | Kizilcahamam, Ayas, Haymana |
| Balikesir: | Gönen |
| Bingöl: | Kös |
| Bolu: | Büyük Kaplica |
| Bursa: | Cekirge, Oylat |
| Canakkale: | Kestanbol |
| Cankiri: | Cavundur |
| Denizli: | Pamukkale, Karahayit |
| Diyarbakir: | Cermik |
| Erzurum: | Pasinler |
| Izmir: | Balcova, Cesme, Sifne |
| Konya: | Ilgin |
| Kütahya: | Yoncali, Harlek |
| Manisa: | Salihli |
| Mugla: | Sultaniye |
| Rize: | Ayder |
| Sakarya: | Kuzuluk |
| Samsun: | Ladik, Havza |
| Siirt: | Billoris |
| Sivas: | Kangal |
| Van: | Hasanabdal |
| Yalova: | Yalova Termal, Armutlu |

Niektórym z wyżej wymienionych SPA daleko do luksusowego standardu. Są jednak cenione przez kuracjuszy, ponieważ stwarzają możliwość korzystania z terapeutycznych właściwości w naturalnym otoczeniu. Uczmy się od Starożytnych. Będąc w Turcji nie zapomnijmy zafundować sobie naturalnej, zdrowotnej kuracji.

Belek

Prawdziwy raj dla turystów znajdujący się na wybrzeżu Morza Śródziemnego, w samym centrum przepięknych lasów iglastych. Naturalne piękno tego miejsca zostało odkryte w 1984 roku i wtedy cała okolica została określona mianem Belekycznego. Z czasem Belek stał się tym czym jest dziś - rajem na Ziemi.

Region Belek na wybrzeżu Morza Śródziemnego znajduje się 30 kilometrów na wschód od miasta Antalya. To raj, który będzie atrakcyjny dla turystów, zarówno teraz jak i za następne tysiąc lat.

Belek! Raj dla turystów!

W okolicy znajdują się 34 cztero- i pięciogwiazdkowe hotele, kurorty wakacyjne pierwszej klasy i pięć pól golfowych. Wszystkie te udogodnienia tworzą idealną atmosferę do wypoczynku i dają gościom tyle różnego rodzaju możliwości, że ci nie mogą nie być usatysfakcjonowani. Turyści mają do swojej dyspozycji korty tenisowe, kryte i odkryte baseny, doskonale wyposażone centra odnowy biologicznej, zdrowotne i wiele innych. Właściciele hoteli położonych w Belek są dumni, że pracują w nowym centrum tureckiej turystyki.

Przyroda

Belek jest jednym z 17 regionów, gdzie żółwie morskie caretta składają swoje jaja. 29 z 574 różnych gatunków roślin spotykanych w tym regionie, kwitnie tylko na tych terenach. Jest to także raj dla ptaków. Sowy można tu spotkać przez cały rok i to właśnie one są symbolem Belek. Żyje tu w sumie ponad 109 różnych gatunków ptaków, w tym sowa płomykówka.

Historia

W okolicy znajduje się historyczne miasto Perge, które co roku odwiedza ponad 15 tysięcy turystów. Niedaleko znajdują się fantastyczne wodospady Manavgat i rzymskie miasto Side z wielkim amfiteatrem. Kilka kilometrów na zachód mieści się Antalya ze swoim portem i pełnym zabytków, starożytnym centrum, gdzie każdy może kupić tureckie wyroby, które już są rozpoznawalne i znane na całym świecie. Zwolennicy krótkich spacerów mogą wybrać się do starożytnego Burdur, rzymskiego miasta położonego w górach nad Antalią i założonego przez Aleksandra Wielkiego w 333 r. p.n.e.

Konferencje i spotkania

Belek stwarza idealną atmosferę do prezentacji organizacji, produktów, czy projektów. Wszystkie hotele i kurorty oferują możliwość organizowania ważnych spotkań biznesowych, konferencji oraz imprez towarzyskich. Sale są wyposażone w najnowszy sprzęt, co zapewnia profesjonalne przygotowanie każdego spotkania. Ponadto są one w stanie pomieścić nawet do 2000 osób; istnieje również możliwość przygotowania poczęstunku. Hotele w Belek z powodzeniem zorganizowały niezliczoną liczbę konferencji i świadczą usługi o najwyższym standardzie.

Sport

Morze Śródziemne znane ze swojej krystalicznie czystej wody oferuje turystom atrakcje takie jak: windsurfing, żeglowanie, narty wodne i całą gamę innych sportów wodnych. Niespodzianka czeka na Was 1750 metrów nad poziomem morza, 50 kilometrów od Antalya.

To Saklikent. Naturalny cud, nazywany ukrytym rajem, kanion mający ponad 14 kilometrów. W Saklikent można pływać w czystych wodach Morza Śródziemnego, można także pojeździć na nartach. Ci, którzy szukają przygód mogą popłynąć tratwą przez Koprulu Canyon. Ogromna rzeka płynąca przez znajdujący się tu Park Narodowy, przyciąga turystów z całego świata i jest bardzo popularna wśród fanów kajakarstwa. Każdy, kto lubi sport, znajdzie w Belek coś dla siebie. Można tu uprawiać wszelkie możliwe sporty, poczynając od tenisa, siatkówki czy koszykówki, a kończąc na bardziej ekstremalnych dyscyplinach. Hotele oferują także specjalne programy, umożliwiające uzyskanie świetnej kondycji fizycznej: aerobik, lekcje stepu, tenis, siatkówka, koszykówka, pływanie, kompletnie wyposażone centra fitnessu, sauny, łaźnie tureckie i wiele innych. Wszystko to po to, żeby każdy po pobycie w Belek wrócił do domu zdrowy i w świetnej formie.

Piłka nożna

Najlepsze drużyny piłkarskie z całej Europy zatrzymują się w Belek i ćwiczą na tutejszych boiskach. Piłkarze z Niemiec, Belgii, Rosji, Węgier, Rumunii i oczywiście z Turcji byli w Belek. Dlaczego? Z powodu klimatu sprzyjającego treningom, wysokiego poziomu usług i oferowanych im udogodnień. Są tu profesjonalne boiska do piłki nożnej. Ważnym atutem jest wyżywienie, przygotowywane przez hotelowych kucharzy, wyszkolonych na światowym poziomie.

Coś dla miłośników gór i narciarstwa

Położenie geograficzne Turcji stwarza świetne warunki dla narciarzy. Ze średnią wysokością 1000 m. Półwysp Anatolijski jest pokryty na północy - Północnymi Górami Anatolijskimi (2587-3932 m), a na południu - Górami Toros (3086-4136 m). W centrum i na wschodzie mamy wygasłe wulkany - takie jak Erciyes (3917 m) i Agri (5137 m). Podczas zimy pokrywa śnieżna osiąga grubość nawet do 3 metrów, a piękno pokrytych lasami gór zapiera dech w piersiach.

Uludag

To centrum narciarskie ma świetne warunki dla fanów każdego typu narciarstwa, czy to zjazdowego, czy slalomu. Miejscowość leży w Parku Narodowym Uludag, 36 kilometrów od Bursa i 150 od Stambułu. Centrum narciarskie znajduje się 40 minut jazdy z Bursa i 60 minut z lotniska.

Tutejsze trasy narciarskie położone są na wysokości od 1750 do 2543 metrów i są pokryte lasami. Białe szaleństwo można tu uprawiać 120 dni w roku. Najlepsze warunki są między 20 grudnia a 20 marca. Grubość tutejszej pokrywy śnieżnej wynosi aż 3 metry. Na początku sezonu śnieg jest miękki i puszysty, potem staje się coraz bardziej zbity i śliski. Są tu wyciągi orczykowe i krzeselkowe, turyści mogą wypożyczyć sprzęt narciarski lub doskonalić swoje umiejętności pod okiem instruktora.

Kartalkaya

Kurort położony na południowy wschód od Bolu w pięknych sosnowych lasach Gór Köroglu. Do Ankar jest stąd jakieś 220 kilometrów, do Stambułu 275. Na nartach można tu jeździć 120 dni w roku, ale najlepsze warunki są między 20 grudnia a 20 marca. Grubość tutejszej pokrywy śnieżnej to aż 3 metry. Na początku sezonu śnieg jest miękki i puszysty, potem staje się coraz bardziej zbity i śliski. Trasy narciarskie są na wysokości od 1800 do 2221 metrów. Fani różnych typów narciarstwa znajdą tu coś dla siebie. Oczywiście na miejscu można wypożyczyć sprzęt, a także trenować pod okiem instruktora.

Erciyes

Ten kurort narciarski mieści się na wygasłym wulkanie Erciyes. Z Kayseri jest tu 25 kilometrów, a najbliższe lotnisko jest oddalone o 45 minut jazdy samochodem. Na nartach można tu jeździć 150 dni w roku. Najlepsze warunki są między 20 listopada, a 20 kwietnia. Grubość pokrywy śnieżnej to około 2 metry, a śnieg jest raczej puszysty. Tutejsze trasy położone są na wysokości od 2200 do 3100 metrów. To centrum narciarskie ma świetne warunki dla fanów wszelkich typów narciarstwa, czy to zjazdowego, czy slalomu, a turyści mogą wypożyczać sprzęt narciarski lub doskonalić swoje umiejętności pod okiem instruktora.

Palandöken

Miejscowość znajduje się na północnych zboczach gór Palandöken, we wschodniej Anatoli, na południowy zachód od Erzurum. Odległość między kurortem a Erzurum to zaledwie 5 kilometrów, a najbliższe lotnisko jest jedyne 20 minut drogi stąd. Sezon trwa tu 150 dni, a trasy znajdują się na wysokości od 2200 do 3176 metrów. Najlepsze warunki do jazdy są między 10 grudnia, a 10 maja. Średnia grubość pokrywy śnieżnej waha się między 2 a 3 metry. Ze względu na klimat, śnieg jest puszysty i sypki przez cały sezon. Oczywiście na miejscu można wypożyczyć sprzęt, a także trenować pod okiem instruktora.

Sarikamis

To centrum narciarskie położone jest 60 kilometrów od Kars we wschodniej Turcji. Najbliższe lotnisko jest 50 kilometrów stąd. Na nartach można tu jeździć 120 dni w roku. Tutejsze trasy narciarskie położone są na wysokości od 2200 do 2634 metrów i pokryte są lasami sosnowymi. Najlepsze warunki dla fanów sportów zimowych panują tu od 20 grudnia do 20 marca. Średnia grubość pokrywy śnieżnej to półtora metra.

Zwolennicy każdego typu narciarstwa znajdują tu coś dla siebie. Oczywiście na miejscu można wypożyczyć sprzęt, a także trenować pod okiem instruktora. Kurort ten w ostatnich latach zaczął się bardzo intensywnie rozrastać i rozwijać.

Wspinaczka górską

Jedno spojrzenie na mapę Turcji wystarczy, aby zrozumieć, że jest to kraj gór. Tutejsze góry i lasy często przypominają naturalne rezerваты z ogromną różnorodnością gatunków zwierząt, niesamowitą florą i fauną. Dwa najsłynniejsze tureckie szczyty to nieaktywne wulkany w masywach Erciyes w Kayseri (3917 m) i Agri (5137 m).

Górzyste ukształtowanie terenów Turcji wpłynęło na jej rozwój kulturalny. Przez setki lat koczownicy co roku migrowali latem na świeże pastwiska w wyższe partie gór. Te wyprawy na alpejskie łąki (zwane yayla) nadal są trwałym elementem kultury tradycyjnej. Fanom wspinaczki i gór Turcja ma naprawdę wiele do zaoferowania. Lodowce, wulkany i charakterystyczne formacje geologiczne stanowią ogromną gratkę dla poszukiwaczy, studentów oraz pasjonatów geologii. W górach można uprawiać przeróżne sporty, a także brać udział w ekspedycjach.

Ararat (5137 m)

Wznoszący się na granicy Turcji i Iranu nieaktywny wulkan cały rok jest pokryty śniegiem. Według Starego Testamentu to na tej górze odpoczywał Noe po wielkim potopie. Każdy, kto znajdzie się w okolicy Araratu powinien spróbować swoich sił, bo wspinaczka tu to niezapomniane przeżycie i ogromne wyzwanie. W lecie pogoda na górze i w jej okolicy jest słoneczna i ciepła. Jednak zimą i wiosną wspinający się muszą liczyć się z koniecznością walki z silnym, mroźnym wiatrem i zamieciami. Wspinaczka najprzyjemniejsza jest w lipcu, sierpniu i wrześniu. Wtedy też rejony te odwiedza najwięcej turystów. Południowy stok jest najłatwiejszy i najbezpieczniejszy - są tu także najlepsze trasy. Nikt nie powinien próbować wspiąć się sam, bez przewodnika.

Okolice Araratu zachowały swoje naturalne piękno, a tutejsi mieszkańcy nadal żyją w dość tradycyjny sposób. W lecie całe wioski przenoszą się na letnie pastwiska w poszukiwaniu świeżej trawy dla owiec, kóz, bydła i koni. Kobiety nadal tkają dywany - tereny te słyną z bardzo pięknych rękodzieł. Dodatkowe atrakcje dla turystów stanowią: pałac Ishak Pasa pochodzący z XVII wieku oraz krater po uderzeniu meteoru - tuż przy granicy z Iranem.

Góry Cilo - Sat (4136 m)

Łańcuch ten jest wschodnią częścią gór Taurus, które rozciągają się od zachodu po wschód wzdłuż całej południowej granicy Turcji. Faktycznie to pasmo górskie jest najbardziej na zachód wysuniętą częścią Himalajów. Najwyższym szczytem gór Cilo jest Uludoruk (Resko), mający 4136 metrów. Z kolei w górach Sat najpotężniejszy jest Catalkaya (Samdi) (3794 m). Góry Cilo - Sat są strefą, na których ukształtowanie miało wpływ lodowiec, na co wskazują duże wysokości oraz erozja. Z dziesięciu lodowców o różnych kształtach największy jest Izbirak o długości pięciu kilometrów, a szerokości 500 metrów. U podnóża gór rozciągają się jałowe, pustynne tereny, ale na wyżynach są już doskonałe warunki do uprawy winorośli i wszelkich możliwych owoców. W wysokich górach na pastwiskach pasą się zwierzęta.

Trudne i niedostępne szczyty, wysokie lodowce, polodowcowe rzeki i rwące strumienie sprawiają, że góry Cilo - Sat są fascynujące zarówno pod względem geograficznym jak i geologicznym. Najlepsze miesiące na letnie górskie wycieczki to czerwiec, lipiec, sierpień i wrzesień. Natomiast na zimowe wspinanie trzeba wybrać się w lutym lub w marcu.

Szczyt Erciyes (3917 m)

Jedno z najważniejszych miejsc dla fanów wspinaczki i sportów zimowych to znajdująca się na południu doliny Kayseri góra Erciyes. Jest to największy wulkan centralnej Anatoli zawsze pokryty śniegiem. Ma 18 kilometrów średnicy i zajmuje obszar około 1000 kilometrów kwadratowych. Zima przynosi tu duże opady śniegu w wyższych partiach, ale już na północnych stokach klimat jest łagodniejszy, co umożliwia uprawę winorośli i owoców. Stada zwierząt pasą się przez cały rok na wschodnich, zachodnich oraz północnych zboczach.

Wspinaczkę na Erciyes lepiej zaczynać na północno-zachodnim stoku i zaplanować ją na czerwiec, lipiec, sierpień lub wrzesień. Turyści odwiedzający te okolice powinni także obejrzeć fantastyczne skalne formacje, podziemne miasta i wspaniałe freski w wykutym w skale kościele niedaleko Kapadocji. Atrakcją stanowią także park narodowy i rezerwat przyrody The Sultan Marshes pełne rzadko spotykanych gatunków ptaków.