



Junta de
Castilla y León

ESTAMBÖL

ÍNDICE

03. PREPARANDO EL VIAJE

13. TURQUÍA

27. ESTAMBUL

49. BURSA, ESMIRNA, SELÇUK, ÉFESO,
PAMUKKALE, CAPADOCIA

77. TOUR ACTIVA



Edita: Junta de Castilla y León

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades

Instituto de la Juventud de Castilla y León

Déposito Legal: SS-1296-2008 ISBN: 978-84-9718-548-6

Diseño y maqueta: Travel Bug Imprime: Gráficas Leitzaran

PREPARANDO EL VIAJE

El equipaje del 'mochilero'

Ligero de equipaje. Esta es la máxima de todo buen viajero, especialmente de los jóvenes mochileros. Y es que una bolsa con exceso de peso se convertirá en un lastre.

Es preferible llevar **una mochila en la que sobre algo de espacio** (para poder traernos de vuelta algún que otro recuerdo) y tenga diferentes bolsillos para guardar algo de comida, una libreta, las gafas... Aparte del bulto principal, una pequeña mochila resulta muy práctica para llevar la cámara, una botella de agua... durante las visitas.

Partiendo de que la mayoría de los viajes se hacen los meses más cálidos del año, aconsejamos no hinchar de ropa la mochila, y es que cada vez son más los albergues que tienen lavadora e incluso secadora, y en muchas ciudades encontrarás lavanderías de autoservicio.



¿Qué no puede faltar en tu mochila? 4 mudas, 4 camisetas (evita las camisas, hay que plancharlas), 4 pares de calcetines, 1 jersey para los días frescos y para salir por la noche, 1 pantalón vaquero, 1 pantalón corto o bermudas, 1 bañador, gafas de sol, calzado cómodo (un solo par) para caminar y salir por la noche, un par de chancletas para caminar en los días calurosos, gorro para protegerse del sol, un chubasquero para el porteador y para la mochila, chancletas ligeras para la ducha, una toalla, champú y gel tamaño viaje (en un solo bote) y otros artículos para la higiene personal (desodorante, dentífrico...). ¡Olvídate de la espuma de afeitar y la maquinilla, déjate barba!

Saco de dormir: Que no exceda los dos kilos y que no ocupe más de 30-35cm. Con él te ahorrarás el alquiler de sábanas en los albergues y estarás preparado para pasar la noche en un tren o en alguna estación (si hay retrasos).

Procura que todos los bultos estén bien atados a la mochila principal, de manera que no se te olvide nada en el tren, el bus o en cualquier otro sitio.

También deberías meter en tu macuto un **pequeño kit de supervivencia** con tiritas, para las rozaduras en los pies; aspirinas, para los inoportunos dolores de cabeza, y aquellos medicamentos que precisas si estás siguiendo un tratamiento en el momento de iniciar el viaje.

Y recuerda: ¡No te llesves la farmacia entera!, ya que en la mayoría de países de Occidente podrás encontrar los mismos fármacos (con nombre diferente) que en España.

La dificultad de dormir sin sobresaltos es una queja bastante extendida entre los mochileros, que tienen que convivir con gente desconocida cada noche en hostales y trenes. **Un par de tapones para los oídos** te pueden ahorrar una buena parte de los ruidos (como los ronquidos). Y como a todos nos gusta que no se nos moleste cuando dormimos, es aconsejable que te hagas con una pequeña linterna, de manera que puedas valerte de ella sin necesidad de encender la luz del dormitorio cuando la gente está acostada. Un buen método para encontrar las cosas es dejarlas siempre en el mismo bolsillo, lo que facilita la búsqueda y reduce los ruidos.

Un despertador de bolsillo (o un teléfono móvil con alarma) te permitirá madrugar y no quedarte dormido en el tren cuando haya que apearse. Y un rollo de papel higiénico en la mochila, que pesa poco, hace las veces de pañuelo, servilleta y un largo etcétera.

Y si vas a viajar en avión, recuerda que tendrás que facturar tu mochila, ya que el equipaje de mano no puede superar unas medidas máximas de 56x45x25 centímetros ni puede contener enva-

ses de líquidos y geles de más de 100 mililitros por envase. Si necesitas llevar a mano una crema o líquido, deberán ir dentro de una bolsa transparente, con capacidad máxima de un litro, y con un cierre que permita su apertura fácil -similar a las bolsas que se usan para congelar alimentos-.

Para no desaprovechar el tiempo muerto en aeropuertos, trenes, autobuses... puedes llevar **un libro** o si te gusta escribir, recoger tus andanzas en un diario que te ayudará a recordar lo mejor del viaje.

Dinero

Viajar con dinero en metálico es la apuesta más arriesgada, ya que te expones a perderlo o a que te lo roben. La mejor opción son las **tarjetas bancarias**. Con ellas puedes realizar pagos sin necesidad de manejar grandes cantidades de dinero en efectivo y dan la posibilidad de retirar billetes en los cajeros automáticos. Antes del viaje, acércate a la entidad emisora de tu tarjeta e infórmate convenientemente sobre sus condiciones de uso y validez en el extranjero. Si viajas con una internacional tipo Visa o MasterCard no será complicado encontrar un cajero automático en el que retirar tu dinero. Recuerda que si la pierdes o te la roban hay que avisar inmediatamente a la compañía para que la cancele. Antes de partir, anota el número de teléfono al que debes llamar para anularla, apúntalo en un lugar seguro y nunca junto a la tarjeta. La gestión de una nueva suele llevar en torno a una semana.

Seguridad

Cada uno tiene sus sistemas para evitar los robos y las preocupaciones y el nuestro es, simplemente, **no viajar con nada que tenga el valor suficiente** como para despertar el interés de un ladrón. Además, en el peor de los casos, si te roban, al no perder nada importante todo quedará en un pequeño disgusto que olvidarás pronto.

Por desgracia, no nos podemos deshacer de los pasaportes, tarjetas de crédito, billetes de tren y dinero en metálico, así que hay que pensar la forma de protegerlos. No existe un método infalible, pero uno bueno es viajar con **una cartera de tela oculta bajo la ropa** que se cuelga del cuello con un cordel regulable. Hay quien prefiere utilizar un cinturón-cartera, pero resulta más incómodo y menos práctico a la hora de pagar o buscar un documento.

Nunca lles más dinero del que necesitas y trata de tener unas cuantas monedas en un bolsillo. Así, si te atracan podrás entregarles la calderilla mientras rezas para que te dejen en paz. En cualquier caso, si la engañifa no funciona y las cosas se ponen feas, no dudes en dar el dinero que lles encima; al fin y al cabo, no hay dinero que valga tanto como la integridad física y la vida.



Muchos ladrones actúan en estaciones, esperando junto a los andenes a que la gente se apeee del tren y entonces eligen una víctima a la que suelen observar y seguir hasta aprovechar un descuido. Para evitar parecer una presa fácil basta con caminar de forma decidida hacia la oficina de turismo. Si no la hay y no sabes hacia donde ir puedes acercarte a una taquilla, donde te aclararán tus dudas. Recuerda que si te quedas en una esquina consultando tu guía o un plano estarás dando a entender que no tienes ni idea de dónde estás.

En los albergues, no dejes todas tus cosas tiradas encima de tu cama y menos si tienen valor (cámara, reproductor de música, móvil, etc.). Cada vez hay más establecimientos que ponen taquillas individuales a disposición de sus huéspedes. Para cerrarlas necesitarás un candado. Además, también lo puedes utilizar para candar los bolsillos de la mochila. Y al irte a la ducha, deja todos los objetos de valor en la taquilla y llévate contigo la pequeña cartera que contiene la documentación y el dinero. De hecho, no tienes porqué separarte de ella ni cuando duermes.

Los carteristas suelen actuar en lugares concurridos, como mercadillos y transporte público, con lo que será suficiente llevar tu mochila por delante en lugar de a la espalda.

A continuación resumimos una serie de **reglas básicas para evitar problemas**:

- Desconfía cuando alguien se te acerca a hablar en la calle. Suele ocurrir que mientras un individuo despista a la víctima otra persona aprovecha para robarle lo que puede.
- Procura tener siempre billetes pequeños para pagar el café o la compra del supermercado. Trata de no llamar la atención con grandes cantidades de dinero en metálico.
- Nunca confíes que viajas solo a desconocidos.
- No trates de ser más valiente que nadie y evita las zonas oscuras y poco transitadas por la noche.
- Un parque en la gran ciudad es bastante seguro un domingo a mediodía, pero no salgas a pasear por ellos por la noche.
- Una calle donde hay mujeres y niños suele ser un lugar seguro.
- Aunque no sepas donde estás, trata siempre de aparentar seguridad.
- Si tienes que consultar el plano de la ciudad para ubicarte, busca una tienda o cafetería en la que hacerlo.
- No te pasees todo el día con la guía en la mano.



Alojamiento

La verdad es que cada año es más sencillo encontrar establecimientos económicos que ofrecen instalaciones y condiciones higiénicas aceptables para descansar. La opción más popular entre los mochileros son los albergues de juventud. La mayoría está afiliada a la red **Hostelling International HI** (www.ihf.org) y, a pesar de su nombre, no es de uso exclusivo para los más jóvenes.

El único requisito para albergarse en los establecimientos de HI es ser miembro de la organización. Para ello, sólo tienes que contactar con la Red Española de Albergues Juveniles (www.reaj.com) o con el albergue de tu ciudad. Si no eres miembro de HI, no te pondrán trabas para adquirir el carné durante el viaje en el propio albergue, pero te saldrá más caro.

Una alternativa barata son los 'campings', aunque suelen estar alejados del centro de la ciudad.

Turquía conserva mosaicos milenarios como éste, de Éfeso.



Christopher Kubaseck

TURQUÍA

TÜRKIYE



Turquía es uno de los destinos más apetecibles de Europa. Su situación, a caballo entre el continente asiático y el europeo, convierte el país en una apasionante mezcla de culturas y modos de vida. Sus hospitalarias gentes contribuyen a hacer del viaje un periplo inolvidable a través de un territorio salpicado por mil y un vestigios que recuerdan la importancia histórica del país.

MONEDA

Nueva Lira Turca

1 € = 1,76 TRY

1 TRY = 0,57 €

SUPERFICIE Y POBLACIÓN

780.500 km²

71.590.000 habit.



Prefijo: 90

Policía: 155

Ambulancia: 112

Bomberos: 110



Visitar Turquía es sumergirse en un paraíso de sol, mar, montañas y lagos, pero sobre todo, es descubrir un nuevo mundo de sensaciones, colores y olores desconocidos en el resto de los países del Viejo Continente. Construido sobre las ruinas de las civilizaciones que han marcado el devenir de la historia de Europa, es una tierra rica en tradiciones en la que la influencia de Occidente ya ha comenzado a sentirse y verse en las calles de prácticamente cualquier pueblo del país.

No te pierdas desde el puente Galata el perfil negro de las mezquitas y minaretes que se recortan en el cielo rojo del ocaso de Estambul. También en la antigua Constantinopla regatea con los mercaderes del

Gran Bazar, fascínate por la luminosidad de la mezquita Azul, piérdete por los jardines del Palacio Topkapi y relájate en un baño turco. Visita la fascinante región de Capadocia, donde el paisaje aparece salpicado de conos volcánicos de enigmática belleza, y acércate a la moderna capital, Ankara, en la que se halla el mausoleo de Atatürk, fundador de la moderna República de Turquía.

CÓMO LLEGAR

La compañía Swiss (www.swiss.com) ofrece vuelos diarios a Turquía desde Madrid y Barcelona por una tarifa base de 242€ y 182€, respectivamente, ida y vuelta. Lufthansa (www.lufthansa.com) y KLM (www.klm.es) comercializan ofertas que rondan los 250-280€ (i/v) desde varios aeropuertos españoles. Czech Airlines (www.czechairlines.com) vuela entre Barcelona y Estambul desde 170€ (i/v).

CÓMO MOVEVERSE

En tren

La red ferroviaria turca conecta la mayor parte de las ciudades principales y está gestionada por la compañía estatal de ferrocarril.

riles (**TCDD**). Los trenes disponen de literas y restaurante, ofreciendo servicios de 1ª y 2ª clase. Si bien los billetes son baratos, los trenes turcos pueden ser un inconveniente para los viajeros con poca paciencia, ya que suelen circular a un ritmo bastante lento y pueden acumular retrasos. Afortunadamente, este traqueteo es ideal para descansar y entrar en contacto con la gente local. Los principales trayectos son: Estambul-Ankara (6h30min, 10€); Estambul-Izmir (11h, 10€); Estambul-Konya (13h, 20€); Ankara-Izmir (13h, 12,50€); Ankara-Adana (12h, 9€); Estambul-Kars (38h, 20€).

La página de TCDD en Internet (www.tcdd.gov.tr) ofrece los horarios y precios actualizados del resto de rutas. El billete global **InterRail** es válido en Turquía. Descuentos del 20% a estudiantes en cada billete..

En autobús

No existe una compañía estatal de autobuses, sino que diferentes empresas cubren los trayectos de larga distancia. Este es **el medio de transporte terrestre más rápido y eficaz**. El servicio es, generalmente, extraordinario. En cada autobús viajan varias azafatas que ofrecen continuamente agua, té y refrescos a los viajeros; todo incluido en el precio del billete. Los autocares tienen la obligación de realizar pequeñas paradas de descanso cada 200km. Antes de adquirir un billete es recomendable consultar las condiciones de todas las compañías ya que, aunque el precio de los trayectos es similar, las medi-

das de seguridad y la comodidad en los autocares varían considerablemente de unas a otras. Para que tengas una referencia, las principales compañías de autobús del país son: **Ulusoy Bosfor Turizm, Varan Turizm, Kamil Koç, Uludag y Pamukkale**. Todas ellas tienen oficinas abiertas al público en las principales terminales (**otogar**). **Fez Travel Turkey** (www.feztravel.com) es una empresa que ofrece diversos pases de autobús con los que recorrer el país o parte de él de manera simple y flexible. El pasajero elige dónde y cuánto tiempo desea detenerse; después sólo tiene que llamar a la compañía [tel. (212) 516 90 24] para realizar la reserva del siguiente trayecto.

Dolmus

Se trata de un medio de transporte típico turco. Es un **taxi colectivo** con tarifas fijadas por el ayuntamiento y establecidas en función de la distancia que se recorre. Circulan en muchas ciudades con mayor frecuencia que los autobuses y cubren la zona urbana, los aeropuertos y en ocasiones conectan poblaciones vecinas. **Cada pasajero paga en proporción al trayecto cubierto.**

Para reconocerlos y saber cuál es el itinerario de cada uno basta con fijarse en la ventana delantera del coche o microbús, donde aparecen marcadas las rutas que siguen y las paradas en las que se detienen.

DATOS PRÁCTICOS

Información turística

Una vez en Turquía hay oficinas de información en las principales ciudades y centros turísticos. Búscalas como **Turizm Danisma Bürosu**. En Internet, www.turkeytourism.com es una buena dirección en las que preparar la aventura.

Embajada y visado

Los ciudadanos españoles sólo necesitan el **DNI** para entrar en el país vía aérea. Nuestra recomendación es que no se viaje únicamente con el DNI, ya que durante la estancia os podría ocasionar algún problema. Además, es necesario obtener un **visado** de 10€ que se gestiona en un par de minutos en la frontera. Si viajas en avión, también podrás obtener el visado en el aeropuerto de llegada. La embajada de España en Turquía se encuentra en Abdullah Cevdet Sokak, junto al parque botánico, en Ankara. Teléfonos (312) 438 03 92, 440 17 96 y 440 21 69. Email: embesptr@mail.mae.es y emb.ankara@maec.es.

Idioma

La lengua turca pertenece, al igual que el finlandés y el húngaro, a la

familia uraloaltaica. Su alfabeto originario fue el árabe, pero en la actualidad se escribe con caracteres latinos. Sólo en Turquía lo hablan en torno a 45 millones de personas (a los que hay que sumar varios millones que no viven en Turquía. Por ejemplo, se calcula que en Berlín hay más de 1.300.000).

La comunicación es un gran problema para el forastero. Bueno, al menos la oral, ya que lo más habitual es que sólo hable inglés quien quiere vender algo. Afortunadamente, el pueblo turco es uno de los más hospitalarios y el problema lingüístico se soluciona con gestos, signos y mucho empeño.

Comunicaciones

La manera más sencilla y barata de llamar por teléfono es usando los **teléfonos públicos con tarjeta (telefonkarti) o con fichas especiales (jeton)**. Ambas pueden ser adquiridas en las oficinas de correos y en la mayoría de kioscos. Para llamar a cobro revertido, el teléfono de España Directo es 08 11288 00 34, aunque si piensas llamar desde un teléfono público debes introducir una tarjeta telefónica. Para evitarlo, llama desde una oficina de correos. No es difícil encontrar acceso a Internet de pago en Turquía, sobre todo en las ciudades grandes. Muchos hoteles y hostales ofrecen gratis este servicio para sus clientes por un tiempo limitado, que suele rondar los 15 minutos.

Dinero

Desde el 1 de enero de 2005, la moneda oficial es la **Nueva Lira Turca**. Los billetes se encuentran en denominaciones de 100, 50, 20, 10, 5 y 1 lira. La nueva lira turca **se divide en 100 nuevos kurus**. Así, las monedas se intercambian con valor de 1, 5, 10, 25 y 50 kurus y de 1 lira. El cambio de moneda se puede realizar en los **bancos** de lunes a viernes de 9.00 a 12.00 y de 13.30 a 17.00.

Además existen numerosas **oficinas de cambio**, aunque suelen cobrar comisiones muy altas por realizar la gestión. Son una opción de emergencia para el fin de semana y si no hay un cajero a mano. Si bien en las principales ciudades cada vez es más frecuente la utilización de tarjetas de crédito, no es aconsejable depender de ellas. Los cajeros automáticos se han extendido muy rápidamente en los últimos años, así que no es necesario moverse con grandes cantidades de dinero en el bolsillo. Por último, cabe destacar que la inflación y la inestabilidad de la moneda en Turquía ha sido un gran problema en la última década. Parece que el asunto está más controlado, pero ante esta inestabilidad hemos optado por utilizar el euro como moneda de referencia en esta guía.

Asistencia médica

No existen convenios de colaboración en materia de asistencia sanitaria entre España y Turquía, por lo que se hace imprescindible con-

tratar un **seguro de viaje** que cubra las posibles urgencias que se puedan presentar durante la estancia en el extranjero. Si no tienes uno y las cosas se tuercen, tendrás que abonar el coste de la atención sanitaria de tu propio bolsillo. Los riesgos sanitarios en Turquía no son excesivos. El principal problema que se encuentran muchos viajeros es la diarrea. En general, se puede evitar siguiendo normas básicas en lo relacionado a la alimentación. Se recomienda consumir únicamente agua embotellada. Asimismo, hay que evitar los cubitos de hielo y las verduras crudas.

En las **farmacias** turcas se pueden adquirir sin receta médica los medicamentos básicos de uso común, pero es probable que tengas problemas para reconocerlos, ya que los nombres varían considerablemente. Si surge cualquier tipo de problema sanitario durante el viaje, no dudes en contactar con la representación diplomática española más cercana.

Días festivos

Año Nuevo (1 de enero), Día de la Soberanía Nacional y Día del Niño (23 de abril), Día de la Conmemoración a Atatürk, de la Juventud y del Deporte (19 de mayo), Día de la Victoria (30 de agosto) y Aniversario de la Fundación de la República Turca (29 de octubre).

¿SABÍAS QUE...?

RAMADÁN.

Como parte de su religión, los musulmanes tienen **cinco obligaciones** que constituyen la base de su fe: Kamila o Shahada, profesión de la fe; Salat, la plegaria que se realiza orientada a La Meca cinco veces al día; Zakat, ayudar al necesitado en la medida que sea posible; Saúm, ayunar durante el mes del Ramadán, y Hach, peregrinación a La Meca.

El **ayuno** del Ramadán se lleva a cabo en el noveno mes del calendario musulmán. Este periodo es considerado como el mes santo del Ayuno (Saúm) por más de mil millones de musulmanes en todo el planeta.

Para que el ayuno sea correcto, no se debe comer, beber, fumar ni tener relaciones sexuales entre la salida y la puesta de sol. El tercer pilar u obligación religiosa del Islam es ineludible para todos los musulmanes, aunque los enfermos, las mujeres embarazadas, las que tengan que amamantar un bebé y los niños están exentos de su cumplimiento.

Quién no profesa esta religión no tiene que seguir la tradición,

aunque es muy recomendable que se actúe con prudencia durante dicho periodo. Por ejemplo, comer frente a una mezquita podría ser considerado como una falta de respeto. Así, viajar por Turquía durante el Ramadán no supone un gran inconveniente, sino una gran oportunidad de conocer y compartir la cultura y religión del mundo islámico.

Por último, el **fin del Ramadán** marca el inicio de cuatro o cinco días de festejos en los que el país reduce su actividad a cero. Sólo tienes que tener en cuenta que durante estas jornadas casi todos los comercios y bancos permanecen cerrados.

Para consultar las fechas exactas del Ramadán para cada año, visita www.descubremarruecos.com/ramadan.aspx.



ALOJAMIENTO

Encontrar alojamiento económico en Turquía no es difícil. Una buena opción son los **hoteles familiares** de categoría básica y las pensiones (**pansiyons en turco**), aunque no hay que hacer mucho caso de la clasificación oficial de estos establecimientos ya que en infinidad de ocasiones las segundas son más limpias, están más cuidadas y cuentan con mejores instalaciones que los primeros. Por otro lado, existen los clásicos **albergues para mochileros**, en los que se puede dormir en grandes dormitorios compartidos que abaratan mucho el coste del viaje. La tercera opción es dejarse llevar por la **gente que ofrece alojamiento** en las estaciones de tren. Sin duda, se trata de la alternativa más atrayente para el aventurero, pero aceptarla conlleva un riesgo. Además, no existe una fórmula mágica para reconocer en quién se puede confiar... La prudencia es la mejor consejera.

Viajar con la **tienda de campaña** en Turquía es más complicado que en otros países del Este. En las regiones turísticas de la costa, los campings están presentes en cada pueblo; pero en el interior, casi brillan por su ausencia. Los albergues son más seguros que los campings. Para evitar sustos es mejor no practicar la acampada libre.

Página 26: la Mezquita Azul o del Sultanahmed Camii.



PARA COMER

La gastronomía turca es variada. Los pueblos que pasaron por Anatolia a lo largo de la historia dejaron su huella, que, a su vez, ha influido en la cocina de otros países. Junto con la cuidadosa preparación de los platos, los ingredientes frescos y la magnífica conjunción de especias y hierbas son la clave de su éxito.

Ahí van unas recomendaciones y algo de vocabulario interesante para que no estéis totalmente perdidos: **mezeler** (entrantes); **çorbalar** (sopas); **salatalar** (ensaladas); **izgaralar** (carnes asadas); **pilav** (platos con arroz); **talilar** (postres); **meyvalar** (frutas); **ekmek** (pan); **su** (agua); **maden suyu** (agua mineral); **Meyva suyu** (zumo de frutas); **şarap** (vino); **bira** (cerveza); **Çerkez tavuğu** (pollo con salsa picante de nueces y pan); **yayla çorbası** (sopa de yogur con arroz y menta); **düğün çorbası** (sopa de carne y limón); **döner kebab** (carne de cordero asada); **kuzu dolması** (cordero relleno con arroz); **şiş kebab** (pinchos de cordero); **zeytinyağı fasulye** (judías rojas con aceite, tomate y cebolla); **çoban salatası** (ensalada de tomate, pepino, cebolla y pimiento); **baklava** (milhojas relleno de avellanas y pistachos); **sütlac** (arroz con leche); **üzüm** (uvas); **seftali** (melocotón); **elma** (manzana); **muz** (plátano). La bebida nacional es el **çay** (té), que se toma a todas horas y en todas las situaciones.



M. Zeynep Dagevirenoglu Kubaseck

ESTAMBUL

La magia de Oriente se entremezcla con las comodidades de Occidente en una de las ciudades más atractivas y sorprendentes del continente europeo. Pocos lugares cuentan con un patrimonio histórico y cultural comparable al de Estambul y menos aún tienen el honor de tender puentes para unir dos mundos. La antigua Constantinopla, capital de tres Imperios sucesivos (romano, bizantino y otomano), es hoy una agradable ciudad que invita a callejear sin rumbo entre bazares laberínticos y mezquitas que llaman a la oración. Aquí se mezclan el olor de la Ruta de la Seda, la fuerza del Islam y la templanza de Oriente para inventar una atmósfera que secuestra el alma del viajero.



CÓMO LLEGAR

El **aeropuerto internacional de Atatürk** está situado 24km al oeste del centro. Desde aquí parten los autobuses de la compañía **Hava,s** hacia **Aksaray y Taksim** (en la mitad Occidental) cada 20-30min entre las 5.30 y las 23.00 (45min, 5€). Para llegar

a **Sultanahmet** hay que apearse en **Aksaray** y tomar el tranvía (0,65€) o caminar 25min hacia el este por **Ordu Caddesi**. Otra opción para llegar desde el aeropuerto hasta el centro es el taxi, que cuesta unos 15€. Estambul cuenta con dos estaciones que reciben trenes internacionales. Los que llegan de Europa utilizan **Sirkeci gari**, situada 350m al este del **punte Galata**. Los procedentes de Asia arriban a **Haydarpassa** (lado asiático). Para desplazarse entre las dos hay que recurrir a los transbordadores que cruzan el Bósforo. Atracan muy cerca de **Sirkeci**, en los muelles de **Eminönü**, y el precio del trayecto es 0,60€. La inmensa **terminal de autobuses (otogar) Esenler** está más de 10km al oeste del corazón de Estambul. Para llegar al centro, el tranvía expreso, conocido como metro, lleva a Sultanahmet, Sirkeci, y Eminönü vía Aksaray, en cuyas inmediaciones hay que cambiar de línea. En **Harem** (lado asiático), hay otra estación de autobuses más funcional y cómoda. Transbordadores unen continuamente Harem con Eminönü (0,60€) junto a la estación Sirkeci.



CÓMO MOVERSE

Puedes adquirir un plano en cualquier kiosco. No se trata de un lugar difícil para orientarse, pero por muy poco dinero (1€) te ayudará a situarte. La ciudad está dividida en dos mitades, oriental y occidental, por el Bósforo. La primera carece de interés turístico, por lo que nos

centramos en la visita a la segunda. Del mismo modo, esta zona, la europea, consta de dos partes unidas por los **puentes Galata y Atatürk**, que cruzan el brazo de mar llamado **Cuerno de Oro**.

El lado norte (Beyoglu) es el área moderna, mientras que el sur acoge la parte antigua (**Sultanahmet**), **el Gran Bazar y la mayoría de puntos de interés**. El autobús es el único medio económico que llega a todos los puntos de la ciudad. Los hay de color naranja, para los que se adquiere el billete en el propio vehículo, y de color rojo, cuyos billetes se venden en las terminales. Además, circulan tranvías, dolmus y un tren subterráneo, pero el sistema de billetes no está integrado por lo que es preferible adquirirlos a medida que se van necesitando. Para estancias de varios días existe el **akbil**, un tipo de bono con el que se puede viajar en todos los medios de transporte público, excepto en el Dolmus. Básicamente, es una ficha metálica que se compra en las principales terminales de autobús a cambio de una cantidad de dinero. En función de lo que se pague es válido para un número de viajes, aunque se puede recargar. Los transbordadores invitan a viajar y conocer la ciudad desde el agua. Merece la pena cruzar el Bósforo a bordo de uno de ellos, aunque sólo sea por el placer de estar entre dos continentes durante unos minutos. La terminal principal de transbordadores de la ciudad se halla junto a la estación de tren **Sirkeci** y lleva por nombre **Eminönü Iskelesi**. Billete sencillo 0,60€.



DATOS PRÁCTICOS

Prefijo telefónico zona europea: 212

Prefijo telefónico zona asiática: 216

Población: 11.400.000

Información turística

La oficina de turismo más céntrica se halla en **Sultanahmet** (L-V 9.00 a 17.00, S 9.00 a 13.00), en el número **3 de Divan Yolu**, entre la mezquita Azul y Santa Sofía (www.turizm.gov.tr, www.istanbul.com). Hay otra oficina en la propia estación de tren Sirkeci, abierta en el mismo horario que la anterior.



ALOJAMIENTO

Cordial House: Divanyolu Caddesi Peykane Sokak 29, Çemberlitas. Tel. 518 05 76. Página web en internet: www.cordialhouse.com. Se encuentra a pocos metros de la mezquita Azul y de Topkapi. Dormitorio 8€.

Sultan Hostel: Akbiyik Caddesi 21, Sultanahmet. Tel. 516 92 60. www.sultanhostel.com. Junto a la estación de tren de Sultanahmet. Se trata de una acogedora casita con restaurante y terraza. Dormitorio 15€.

Orient Hostel: Akbiyik Caddesi 13, Sultanahmet. Tel. 517 94 93. www.orienthostel.com. A 200 metros de la estación de tren de Sultanahmet. Uno de los establecimientos económicos más populares de Estambul. Cuenta con una terraza en su última planta con vistas a la ciudad. Dormitorio 10-15€.



COMER

Una de las curiosidades de Estambul es que los restaurantes pocas veces tienen un horario concreto. Los hay que abren y cierran según el movimiento que exista en el comedor, mientras que otros atienden al público 24h al día, o casi.

Un paseo por cualquier barrio de la ciudad permite descubrir establecimientos de comida turca en cada esquina. Los hay de todo tipo, desde los típicos garitos de kebab, donde se puede llenar la tripa por menos de 1€, hasta las terrazas donde degustar los más variados sabores de la cocina turca.

HOCAPASA: La mejor zona para comer está **entre la estación Sirkeci y el Bazar Egipcio**, alrededor de la pequeña mezquita de Hocapasa. La pequeña plaza junto al templo es una de las más animadas de Estambul a la hora de las comidas. Alrededor de una fuente central y bajo las parras entrelazadas se encuentran los mejores restaurantes para comer bien y por poco dinero.

SULTANAHMET: La zona comprendida **entre Santa Sofía y el Gran Bazar** es una de las preferidas por los turistas a la hora de comer. Los precios aquí son más altos pero la comida no desmerece. La mejor oferta se encuentra en la turística **Divanyolu Caddesi**, la calle del tranvía.

KUMKAPI: La **zona portuaria** de Kumkapi, a 15min a pie desde la Mezquita Azul, ha sido reconvertida en moderna zona de ocio. Sus calles peatonales, ordenadas alrededor de una plazoleta, son ideales para comer pescado. La zona está especialmente animada al caer el sol. Quienes prefieran llegar en transporte público pueden hacerlo en el tren de cercanías que une cada 15min Sirkeci con el apeadero de Kumkapi (0,65€). Un menú turco con entremeses, carne o pescado, bebida, postre y café cuesta alrededor de 15€.

*Bullicio a orillas del Cuerno de Oro con la Torre Galata al fondo.
Pg. 34: Vista del Bósforo desde el barrio de Ortaköy, al norte de Estambul.*





Turismo de Turquía

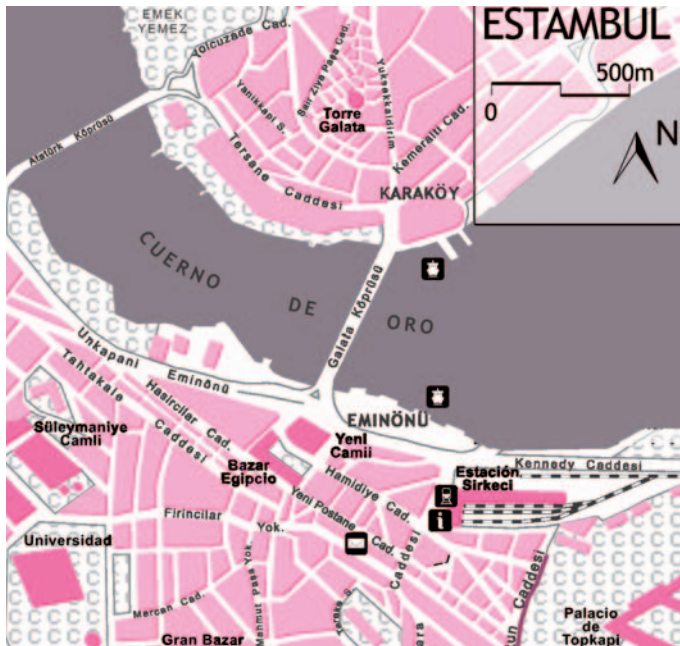


VISITAS DE INTERÉS

Intentar recoger en unas pocas páginas lo mucho que ofrece Estambul es difícil, pero a modo indicativo hemos seleccionado los lugares que nadie se debería perder en una visita a la ciudad:

PALACIO DE TOPKAPI (TOPKAPI SARAYI)

Con la conquista de Constantinopla, el sultán otomano Mehmet II (1432-1481) estableció el final de una época y el nacimiento de otra. Una de las primeras decisiones que tomó en lo que sería Estambul fue la construcción de un palacio para la administración del Imperio. Topkapi Sarayi se erige en lo alto de un promontorio desde el que se asoma al mar de Mármara, el Bósforo y el Cuerno de Oro. Posteriormente, todos los sultanes que llegaron al poder añadieron pabellones a la obra original, con lo que el conjunto alcanzó un área total de 700.000 metros cuadrados. A partir de 1923, con la llegada de la República, se procedió a su transformación en museo y, desde entonces, los cuatro patios rodeados de murallas que lo componen son una de las visitas más populares de la ciudad. **El primer patio**, la zona exterior del palacio, acogió en otra época la Casa de la Moneda otomana, un hospital, almacenes de leña e incluso establos. En la actualidad, cuenta con la iglesia de Santa Irene y carece de gran interés. La





MAR DE MARMARA

Puerta de la Salutación (1524) da paso al **segundo patio**, donde comienza la visita al palacio. Ocupa 110 por 170 metros y en su lado este quedan las cocinas del palacio, que hoy exhiben parte de los utensilios de cocina originales de Topkapi y la segunda colección de porcelanas chinas y japonesas más importante del mundo.

Nada más atravesar la **Puerta de la Felicidad**, que da acceso al **tercer patio**, descubriréis el **Salón del Trono**, detrás del cual se ubica la **Sala del Tesoro** de los sultanes, en la que se pueden observar piezas de oro, esmeraldas, rubíes y diamantes que pertenecieron a diferentes líderes otomanos. Frente al Salón del Trono, en el pabellón central, os toparáis con la **Biblioteca de Ahmet II**, construida en 1719. Se trata de un elegante edificio de mármol blanco que guarda en su interior más de 6.000 volúmenes y alrededor de 4.000 manuscritos árabes y griegos únicos en su género. El **cuarto patio** está formado por una serie de pabellones donde destacan el Bagdad y el Revan, ambos excelentes ejemplos de la arquitectura otomana del siglo XVII. Por último, vamos a echar un vistazo al **harén**, la residencia de las mujeres, concubinas e hijos del sultán. Se trata de un laberinto de pasillos abierto al público parcialmente, cuya entrada está en el segundo patio.

El hecho más misterioso del lugar es que ninguno de sus habitantes tuvo jamás libertad total para entrar y salir del mismo, por lo que nunca se conoció lo que ocurría en su interior con exactitud. Mi- L 9.00 a 17.00. Entrada 6€, harén 6€.

MEZQUITA AZUL (SULTANAHMET CAMII)

Enfrente y al sur de Santa Sofía se erige la **mezquita del Sultán Ahmed**, conocida comúnmente como Mezquita Azul (por el tono de los azulejos que decoran su interior). Esta creación del arquitecto otomano Mehmed Aga data de principios del siglo XVII (1609-1616) y fue construida por encargo del sultán Ahmed I. Aparentemente, nació con el fin de eclipsar a Santa Sofía y en la actualidad es el centro de las ceremonias religiosas más importantes de Estambul.

La cerámica azulada que cubre las paredes de su interior está cubierta por versículos coránicos grabados en oro que ganan en esplendor al ser iluminados por la luz que penetra en el templo a través de 250 ventanas.

En su exterior se pueden contar seis alminares, cuando el máximo que debe tener toda mezquita es cuatro. Según una leyenda, **Mehmed Aga** dio a conocer al sultán la existencia del desfase, pero a pesar de todo éste solicitó que se cumplieran sus deseos y se levantaron los seis. Así, cuando la obra fue culminada, los doctores de la ley islámica pidieron explicaciones al sultán, que como justificación ante ellos ordenó el sacrificio de su arquitecto, convertido en cabeza de turco (Entrada gratuita. No se permite el acceso en horas de plegaria). Entre los meses de mayo y septiembre hay un espectáculo de luz y sonido cada tarde que narra

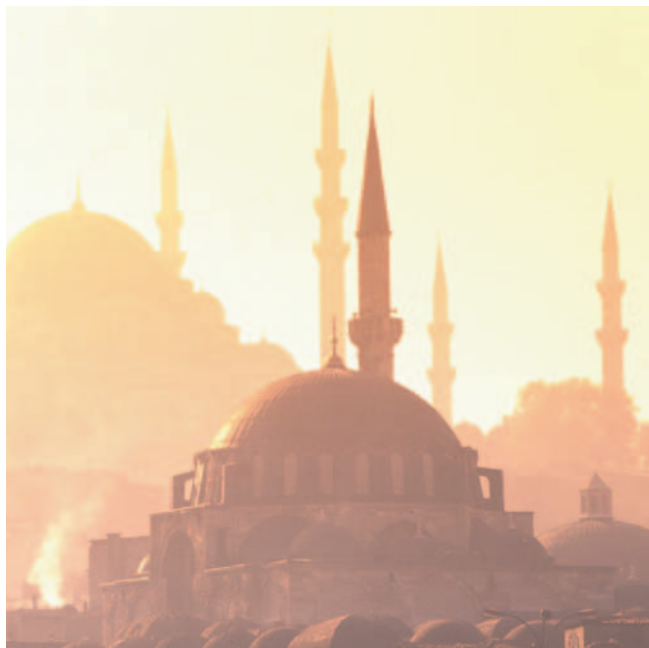
la historia de la ciudad y deleita a los visitantes con los colores que embellecen el exterior de la mezquita. El horario varía entre 19.30 y 21.00, es gratuito y las explicaciones se dan, según el día, en inglés, alemán, francés o turco.

A la izquierda de la rampa principal de acceso a la mezquita, se ha instalado en el antiguo pabellón imperial el Museo Vakiflar de Alfombras (M-S de 9.00 a 12.00 y 13.00 a 16.00. 2€).

SANTA SOFÍA (AYA SOFYA)

La **basílica de la Sabiduría Divina** está considerada como una de las más sobresalientes obras de la parte oriental del **Imperio Romano**. Consagrada en 537, su cúpula se alza 56 metros y descansa sólo sobre cuatro arcos sumamente reforzados, lo que constituyó un gran logro matemático y arquitectónico para la época. El devenir de la historia desembocó en la toma de **Constantinopla** por los turcos, en 1453, y el destino de la basílica cristiana cambió. El templo fue transformado en mezquita y en su interior se suprimieron o sustituyeron todos los elementos cristianos. Como se puede percibir a simple vista, en su exterior también se dieron cambios, ya que los sultanes procedieron a la construcción de los alminares que actualmente la flanquean. Nov-may M-D de 9.00 a 17.00; jun-oct de 9.00 a 19.30. 6€.

Los minaretes dominan el cielo de Estambul. Pg. 42: Gran Bazar.





CISTERNA SUBTERRÁNEA

A pocos metros de Santa Sofía se encuentra una verdadera sorpresa: una antigua cisterna construida en tiempos del **Imperio romano**. Este gran recinto subterráneo, creado en origen como almacén de agua, se sostiene gracias 336 robustas columnas provenientes de antiguos palacios. Un cuidado acondicionamiento con pasarelas, luces y música clásica, permite recorrer este lugar mágico que rezuma humedad por los cuatro costados. Abr-sept de 9.30 a 18.30; oct-mar de 9.30 a 17.30. 6€.

GRAN BAZAR

Considerado junto con el de El Cairo el mercado cubierto más grande del mundo, se extiende **al oeste de Sultanahmet, entre Bayazit y Nuruosmaniye Caddesi**. Su origen no se conoce con certeza, pero se cree que pudo asentarse sobre una construcción básicamente bizantina. Otros niegan esta versión y aseguran que su origen es turco. En la actualidad el bazar es un conjunto de calles entrelazadas donde se pueden encontrar infinidad de puestos. Comerciar en él es un arte. Pronto descubriréis que el romanticismo en este lugar ha desaparecido totalmente y que cualquier persona con apariencia de forastero no es más que alguien a quien se le pueden sacar unos dólares. Lo mejor que se puede hacer para defenderse de los insistentes comerciantes es ignorarlos, si no nos interesa el producto que ofrecen, o regatear, si es algo atrayente. Para ser sinceros, el guiri siempre tiene

las de perder en el arte del regateo, porque los vendedores viven de ello y porque, al fin y al cabo, son los únicos que conocen el precio real de cada artículo. No hay un método infalible para no ser engañado, pero si marcáis mentalmente el precio máximo que pagaríais por un producto y no lo sobrepasáis en la puja, nunca saldréis descontentos o con la sensación de haber sido estafados. L-S 8.30 a 19.00.

BAZAR DE LAS ESPECIAS

Con un sabor más auténtico que el masificado Gran Bazar, el Bazar de las Especies o **Bazar Egipcio** es un mercado de menor tamaño especializado en especias, té e infusiones. Las calles que lo rodean son un inmenso mercado al aire libre donde se puede encontrar de todo: camisas y trajes de ajedrecista, chupitos de licor, medicinas...

BAÑOS TURCOS (HAMAM)

El origen de esta tradición es algo confuso. Se dice que los nativos del antiguo Imperio griego fueron los primeros en hacer de los baños un punto de reunión para la sociedad; sin embargo, hubo que esperar al desarrollo de la ingeniería romana para ver construidas las primeras obras destinadas a esta actividad. Así, el paso de los siglos y la cultura otomana alimentaron el fuego de lo que acabó convirtiéndose en una tradición de gran arraigo. Lo primero que hay que decir de los Hamam es que algunos son sólo para mujeres, mientras que el resto tiene horarios diferenciados o secciones separadas para cada sexo. Básicamente, lo que se hace en un baño turco es sudar, purificar la

piel y recibir un masaje que aturde e invita a volver rápidamente al hostel para retirarse a dormir y no levantarse en una semana. Los hay de dos tipos: los sencillos y poco ostentosos, frecuentados por turcos; y los preferidos por los turistas, donde el visitante tiene la posibilidad de sumergirse en la historia y emular a los sultanes que en otros tiempos acudían a ellos.

Cagaloglu Hamam: Se halla en Yerebatan Caddesi, junto a Santa Sofía. No es el más auténtico, es muy turístico, pero sus instalaciones son las más completas e incluso organizan espectáculos de danzas turcas. Baño 10€. Masaje y baño 17€. Hombres de 7.00 a 22.00. Mujeres de 8.00 a 22.00.

Çemberlitas Hamam: En Divanyolu Caddesi, entre Santa Sofía y el Gran Bazar. El tranvía para a tiro de piedra del Hamam. Los adultos pagan 20€ por baño y masaje. 13,50€ sólo baño. Abierto de 6.00 a 24.00.

OTRAS VISITAS

El Hipódromo: El más grande de su época, podía albergar hasta 100.000 espectadores. **Data del siglo II** y en la actualidad sólo se conservan los monumentos que adornaban su línea central. Estos son: el obelisco (1500 a.C.), la columna Serpentina (479 a.C.), y la columna de Constantino (s. IV d.C.).

Museo Arqueológico: El edificio que lo alberga perteneció al conjunto de construcciones del Palacio Topkapi. Contiene objetos grecorromanos y bizantinos de gran valor entre los que se encuentra un busto de mármol del emperador Augusto y una estatua de Hércules que supera los tres metros. M-D 8.30 a 17.00. Entrada 3€.

Museo de los Mosaicos: Detrás de la Mezquita Azul, se encuentra rodeado por una maraña de calles repletas de tenderetes para turistas. En uno de los puntos que ocupaba el antiguo palacio de los emperadores bizantinos, guarda mosaicos de quince siglos de antigüedad, que fueron encontrados en las excavaciones que se realizaron en la década de los treinta. Arasta Carsisi. Nov-may M-D de 9.00 a 16.30; jun-oct M-D de 9.00 a 18.30. 3€.



PARA SALIR

Los **alrededores de la plaza Taksim (Beyoglu)** son el centro de la animación nocturna de Estambul. Los numerosos bares, pubs y discotecas situados en las calles que desembocan en Istiklal Caddesi congregan a la juventud de la ciudad. En Cicek Pasaji se hallan los mejores locales, siempre llenos de vida y de colorido gracias a los individuos peculiares que los frecuentan. Asimismo, si tenéis la intención de asistir a espectáculos de danzas típicas, os recomendamos

que no os aventuréis y que recurráis a los servicios turísticos. Presenciar la danza del vientre mientras se degustan las especialidades de la gastronomía turca os costará un mínimo de 40€ por cabeza. En todos los hoteles y hostales encontraréis panfletos en los que se anuncian las salas más cercanas. ¡Qué lo disfrutéis!

¿SABÍAS QUE...?

Expreso de medianoche: Pocas películas han marcado tanto la imagen de un país como este largometraje de Alan Parker. ¿Quién no recuerda en algún momento de su viaje por Turquía la escena en la que el joven norteamericano es descubierto con hachís frente a la escalera del avión en la que pretendía salir del país? El resto de la historia ya la conocéis: el protagonista es condenado a vivir en el infierno de las cárceles turcas, donde sufre un proceso de auto-destrucción y... Bueno, Midnight Express sigue siendo un tema de conversación habitual entre los mochileros que pululan por el país, pero la ficción, en este caso, no tiene nada que ver con la realidad. Sencillamente hay que ser prudente y respetar la ley, ya que es la única manera de no tener problemas aquí y en Tombuctú.



BURSA

Bursa, que se extiende por las laderas del monte Uludag, fue la primera capital del Imperio Otomano (durante el siglo XIV) y forma parte de las raíces de la cultura turca antigua. La infinidad de edificios milenarios, en especial los del **barrio-balneario de Cequirege**, y los impresionantes **mausoleos** de antiguos sultanes otomanos son una muestra de la importancia que Bursa tuvo en el pasado. Considerada como **el lugar donde nació el teatro de sombras turco Karag**, la ciudad también es conocida como Yesil Bursa (Verde Bursa), debido a la gran cantidad de parques y jardines que posee y a los extensos bosques que envuelven toda la región. La cuarta ciudad más grande de Turquía se ha convertido, por el gran desarrollo de los últimos años, en un importante centro industrial y comercial. Bursa también es muy popular por su célebre **iskender kebab**. Se trata de un delicioso döner kebab con salsa de tomate, yogur y mantequilla derretida.

Las especias, que no faltan en los bazares, son muy empleadas por los turcos.



VISITAS DE INTERÉS

La **Emir Sultan Camii**, restaurada a principios de la década de 1990, es de estilo rococó otomano, con líneas sinuosas, abundante madera y arcos pintados en su fachada. Se encuentra muy cerca de un gran cementerio que alberga la **tumba de Kebapci Inskender**, el creador del célebre **kebab**.

La **Yesil Camii** (mezquita verde, 1378, entrada gratuita) es una excepción dentro del estilo arquitectónico turco que reflejan las numerosas construcciones otomanas de todo el país. El nombre se debe a los azulejos verdosos que decoran sus paredes. Junto a ella, se encuentra la **Yesil Türbe** (tumba verde, entrada gratuita, L-D de 8.00 a 12.00 y de 13.00 a 17.00), donde los únicos azulejos originales están en el interior, ya que los azules del exterior fueron colocados durante la restauración del siglo XIX.

Junto a la Yesil Camii, se erige la **medrese** (madraza), que es la sede del **Museo de Arte Turco** e Islámico (entrada 1,10€; L-D de 8.00 a 12.00 y de 13.00 a 17.00). Exhibe una completa colección compuesta de piezas preotomanas de cerámica, joyas y objetos utilizados por los derviches, así como la puerta original y las cortinas del mihrab de la Yesil Camii.

La **Ulu Cami** (1396), de estilo selyúcida, está en Atatürk Caddese y es una de las mezquitas más impresionantes de la ciudad. Tiene veinte pequeñas cúpulas, un impresionante minarete, grandes portales e infinidad de pilares cuadrados.

Por otro lado, en un pequeño parque que hay en lo alto de la zona de **Hisar** (fortaleza), al oeste de la Ulu Cami, se encuentran las **tumbas de los sultanes Osmán y Orham** (la entrada no tiene precio fijo, pero se solicita un donativo), fundadores del Imperio Otomano. Fueron reconstruidas en estilo barroco por el sultán Abdul Aziz en el año 1868.

La **mezquita Sultan II Murat** (Muradiye Camii, construida en 1426, se encuentra apartada del ajetreo de la ciudad. Destacan las pinturas decorativas y un mihrab de elaborada ornamentación. Próximas a la mezquita se ubican doce tumbas (entrada 2€; L-D de 8.30 a 12.00 y de 13.00 a 17.00) de los siglos XV y XVI.



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Desde la estación de autobuses se ofrecen servicios a las principales ciudades. Estambul (5€; 2h30min-3h), Ankara (11,50€; 6h), Esmirna (8,50€; 5h30min), Iznik (2,80€; 1h30min) y Yalova

(3,50€; 1h15min), entre otras. Para llegar al centro de Bursa desde la estación de autobuses, que se halla a unos 10km, hay que tomar el autobús urbano nº38 (0,85€; 45min). Un **taxi** hasta el centro ronda los 8€, y unos 9€ a Çekirge. Prefijo telefónico: 0224. Población: 1.300.000.

La **oficina de turismo de Bursa** (tel. 220 1848; L-V de 8.00 a 12.00 y 13.00 a 17.00) se encuentra en la entrada norte de orhan Gazi Alt Geçidi. En ella podrás encontrar toda la información que necesites para sacar el máximo partido a esta ciudad y a otros destinos cercanos que te hayas trazado en tu camino.

En cuanto a la **gastronomía**, recuerda que además de por el famoso **Iskender Kebab**, la zona de Bursa es conocida por la denominada **Inegöl köftesi** (albóndiga asada). Una **bir poison** (es decir, una ración individual) de kebab cuesta en torno a 3,50€, y la grande unos 4,50€.

El extremo superior de Sakarya Caddesi, que antiguamente era parte del barrio judío de Bursa, es una estrecha calle repleta de restaurantes y terrazas. Otra especialidad del lugar es el **pescado** (ración 6€) y se sirven excelentes mezes y carne. Si quieres conocer algo auténtico, píérdete por los puestos del **Kapah Carsi** (mercado cubierto), detrás de Ulu Cami, ideal para aquéllos a los que les pareció que el Gran Bazar de Estambul es demasiado turístico.

ESMIRNA

Esmirna (Izmir), junto a la costa egea, en una bahía rodeada de montañas, es la ciudad más occidentalizada de Turquía, tanto en el estilo de vida como en la ideología. Además de contar con el Kordon, una larga zona peatonal que discurre paralela al mar, se está completando el distrito de Alsancak, lleno de casas antiguas al estilo de Quíos que se han convertido en pintorescos bares y restaurantes. Esmirna es un lugar cargado de historia que empaapa al viajero de su antigua cultura y lo incita a visitar los diversos museos y las tiendas de antigüedades, a perderse en el laberinto de colores del bazar, a conversar en las terrazas frente al mar y a sobrecogerse ante las vistas que ofrece el castillo de Kadifekale.

VISITAS DE INTERÉS

Las dos principales avenidas de la ciudad discurren paralelas al mar. El paseo marítimo se compone del **Birinci Kordon (Primer Cordón)**, aunque la gente lo llama simplemente el Kordon, y, justo detrás, el **Ikinci Kordon (Segundo Cordón)**. Las dos ave-

nidas de la ciudad son una de las principales atracciones de Esmirna. Para acceder al ágora (plaza del mercado; **Agora Caddesi**; entrada 1€; L-D de 8.00 a 17.00), hay que bajar por Anafartalar Caddesi, la concurrida vía principal del bazar, y bordearla hasta encontrar la entrada. Se aprecian claramente rasgos característicos del mercado romano, como las columnatas corintias, las salas abovedadas o el arco reconstruido. **El bazar** (L-S de 9.30 a 21.00 en temporada alta; L-S de 9.30 a 17.00 en temporada baja) es un pedacito de la Turquía tradicional que está desapareciendo y donde mejor puede apreciarse la esencia de Esmirna, entre voces, trinar de pájaros y puestos de especias.

Hay algunas antiguas **sinagogas** recién restauradas (visita guiada 23-31€) que se han abierto al público. **El Museo Arqueológico** (tel. 489 0796; Arkeoloji Müzesi Caddesi; entrada 2,75€; M-D de 8.00 a 17.00) se encuentra junto a Konak por Anafartalar Caddesi y Millikütüphane Caddesi. Exhibe una magnífica colección de objetos y artilugios griegos y romanos. El vecino **Museo Etnográfico** (Etnografya Müzesi; tel. 489 0796; entrada 1,65€; M-D de 8.00 a 17.00), construido en 1831 como sede del Hospital de St. Roche, es un antiguo e imponente edificio de piedra de cuatro pisos, donde se realizan exposiciones en distintos idiomas, con fotos y paneles informativos que ilustran las artes y las costumbres locales. Para eliminar tensiones y relajarse, nada mejor que acudir al elegante **hamam Sifali Lux** (baño/masaje 5,50/11€; L-D de 7.00 a 23.00 para los hombres y de 8.00 a 18.00 para las mujeres), situado junto a Anafartalar Caddesi y con todo el interior en mármol.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Turkish Airlines (tel. 484 1220; www.thy.com; Halit Ziya Bulvan 65, Çankaya) utiliza el **aeropuerto Adnan Menderes** (tel. 274 2424). Estambul (85€; 50min). Hay distintos autobuses que llevan al centro de Esmirna desde el aeropuerto, situado 18km al sur de la ciudad (6-7€; 30min). También hay trenes suburbanos (1,10€; 30min) que conectan el aeropuerto y Basmane Gan (1,10€). Los dolmuşes (0,80€; 25min) salen cada 15 minutos. Un taxi hasta el centro cuesta unos 20€. En la **estación de autobuses**, a seis kilómetros y medio al nordeste del centro, un sinfín de empresas de autobuses compiten para llevarse a los clientes. Kusadasi (4,70€; 1h15min), Selçuk (2,75€; 1h), Bursa (9€; 5h, cada hora), Estambul (20-30€; 9h, cada hora), Ankara (14€; 8h, cada hora). La consigna se encuentra en la planta baja (emanetçi; 0,85-1,65€). Prefijo telefónico: 0232. Población: 2.600.000. El edificio İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, junto a Atatürk Caddesi, alberga la **oficina de turismo** (tel. 483 5117; Akdeniz Mahallesi 1334 Sokak 2). En los alrededores de la estación de trenes se pueden encontrar numerosas ofertas de alojamiento económico. La mayoría de los turistas disfrutan de la gastronomía local en la zona del Kordon. Sin embargo, en el distrito de Alsancak, aunque nos perdamos las puestas de sol, los precios son mucho más económicos.



SELÇUK

Selçuk, situada en la costa del mar Egeo, es uno de los destinos turísticos más visitados de Turquía por su proximidad a la ciudad antigua de Efeso (3 km), a la casa de la Virgen María y a las obras de arte de la antigüedad, que se exhiben en el museo local. La zona de Turquía que ocupa Selçuk es una de las que más ruinas antiguas posee por kilómetro cuadrado de todo el mundo. Cuenta con un museo formidable, una basílica del siglo VI, una mezquita bien conservada, un acueducto repleto de nidos de cigüeñas y numerosas pensiones a precios económicos. La gran mayoría de los turistas usa la ciudad como punto de descanso para llegar a Éfeso, de manera que Selçuk ha conseguido mantener aislados en su barrio antiguo el espíritu y los valores turcos tradicionales.

Un evento muy conocido es el campeonato anual de lucha de camellos, que se celebra en los alrededores de Éfeso durante el invierno.

Selçuk es una de las zonas que más ruinas antiguas posee por kilómetro cuadrado de todo el mundo.



VISITAS DE INTERÉS

Los lugares de interés de Selçuk abren de 8.00 a 19.00 de mayo a septiembre y de 8.00 a 17.00 el resto del año. **El Museo de Éfeso**, en Ugur Mumcu Sevgi Cadessi (2,50€), alberga una abrumadora colección de piezas y objetos entre las que destaca la figura de Cupido a lomos de un delfín, las soberbias estatuas de mármol de Artemisa y las efigies de Príapo, el dios fálico. En las pendientes de la colina de Ayasoluk se agrupan varios edificios históricos. Merece la pena visitar alguna de las mezquitas, poco frecuentadas, como la **Mezquita de Isa Bey**, construida por los turcos selyúcidas en 1375; la **Gran Fortaleza**, situada en la cima, y el **acueducto**, repleto de nidos de cigüeñas.

La **Basilica de San Juan**, erigida por el emperador Justiniano (527-565), se encuentra en St Jean Caddesi (2,50€), en la cima de la colina de Ayasuluk. Aunque conserva muy poco del edificio original, la impresionante construcción todavía demuestra porqué atraía a miles de peregrinos en la Edad Media. **El templo de Artemisa** (entrada gratuita; L-D de 8.30 a 17.30), entre Éfeso y Selçuk, está dedicado a esta diosa de la caza y la fertilidad y fue considerada una de las maravillas del mundo antiguo. Sustentada sobre 127 columnas, fue incluso mayor que el Partenón ateniense. Desgraciadamente, hoy en día sólo se conserva una de las columnas.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

La **estación de autobuses** de Selçuk está situada frente a la oficina de turismo. Se puede llegar a/desde Esmirna (2,10€; 1h). Todas las noches hay servicios a Estambul (20€; 11h) vía Bursa, y en verano uno diario a Pamukkale (8,35€). Se puede tomar un dolmus a Aydin (2,25€; 1h), Kusadasi (1,65€; 30min) y Pamucak (1,10€; 10min). Seis trenes conectan la estación de trenes de Selçuk con Esmirna (1,10-1,65€; 2h). Los taxis cobran 5-6€ para ir a Éfeso.

Prefijo telefónico: 0232. **Población:** 25.000. Hay numerosas pensiones económicas en Selçuk, sobre todo al norte de la estación de autobuses y en las calles situadas entre el museo de Éfeso y la colina de Ayasuluk, al noroeste del centro. Debido a la feroz competencia, la calidad de los servicios y los precios del alojamiento son los mejores de Turquía.



Valeria Restuccia

ÉFESO

Éfeso (entrada 5,50€; oct-abr L-D de 8.00 a 17.00, may-sept L-D de 8.00 a 19.00) es **la ciudad clásica mejor conservada del Mediterráneo oriental**. Antaño fue un gran núcleo comercial y un centro de culto a Cibele, la diosa anatólica de la fertilidad, que por influencia de los jonios pasó a ser Artemisa, la diosa de la caza y la luna. Después se la llamó Diana, cuando los romanos formaron la provincia de Asia, y Éfeso se convirtió en capital provincial. En este lugar, el visitante podrá experimentar la sensación de caminar por la tierra de la antigua época romana. Ir pronto por la mañana o a última hora de la tarde tiene dos ventajas: se evitan las horas de calor y las aglomeraciones. La visita a las casas con terraza, recién restauradas, dura una hora y cuesta 8,35€. Se puede contratar uno de los guías de Éfeso que esperan cerca de las taquillas y que hablan varios idiomas. Una visita guiada de unas dos horas para grupos de hasta veinte personas cuesta 35-40€. También hay disponibles audio guías de una hora (adultos/estudiantes 4,45/2,25€).

La impresionante fachada de la Biblioteca de Éfeso se recorta sobre el cielo azul.



VISITAS DE INTERÉS

En la calle secundaria que sale de Dr. Sabri Yayla Bulvari nos topamos a mano izquierda con el imponente **gimnasio de Vedio** (siglo II), que conserva los campos de entrenamiento, los baños, las salas de ejercicio, una piscina y un salón de ceremonias. Las ruinas de la **Iglesia Doble**, también conocida como iglesia de la Virgen María, se hallan junto a los restaurantes y las tiendas de recuerdos que rodean el aparcamiento. La construcción original sirvió de museo y lugar de culto a las musas, y acogía debates y conferencias. Se pueden apreciar los enormes restos del **gimnasio del Puerto** si descendemos por el sendero que desemboca en la calle del Puerto, que fue la más célebre de Éfeso, construida por el emperador bizantino Arcadio (395-408 d.C.). Albergaba las termas del Puerto y el Gran Teatro, reconstruido por los romanos entre 41 y 117, que aún se utiliza para representaciones.

Hacia el sur, cruzando la **Vía Sacra**, se encuentra el **ágora** (siglo I), núcleo comercial de Éfeso, donde las tiendas de comida y artesanía abarcaban 110 metros cuadrados. Tomando la Vía de los Curetes, se puede acceder a las **letrinas públicas romanas**, sólo para hombres, donde fue encontrada la famosa estatuilla de Príapo, hiperbólicamente dotado, que está expuesta en el Museo de Éfeso. A la izquierda se

sitúa el **templo de Adriano**, de estilo corintio. Su impresionante pórtico, compuesto por elaborados frisos, está presidido por la cabeza de Medusa, símbolo de protección contra los espíritus malignos. Frente al templo se encuentran las antiguas **casas adosas** (Yaamaç Evleri; entrada 9,50€), que con sus paredes cubiertas por frisos y sus suelos por complejos mosaicos, suponen la mejor oportunidad en el mundo, después de las ruinas de Pompeya, en Italia, de apreciar la riqueza y el lujo con que vivía la clase patricia romana.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Éfeso está situada **a tres kilómetros de Selçuk**. La mayoría de las pensiones ofrecen transporte gratuito a Éfeso, pero también se puede llegar utilizando el transporte urbano y yendo a pie (35-40 minutos desde la oficina de turismo de Selçuk). Una vez en Éfeso, **podemos optar por dos entradas**, una superior y otra inferior que distan unos tres kilómetros entre sí. Se recomienda acceder por la superior (güney kapisi) para que la visita a las ruinas se realice descendiendo hasta la entrada principal. Los minibuses a Pamucak y a Kusadasi, que pasan por Éfeso (0,50€; 5min), paran junto a la taquilla principal. Un taxi desde Selçuk cuesta unos 5,50€.



PAMUKKALE

Miles de visitantes se acercan cada año al castillo de Algodón del pueblo de Pamukkale, célebre desde hace siglos por las propiedades curativas de sus aguas ricas en calcio. Las formaciones de las piscinas y las estalactitas de travertino, consideradas patrimonio mundial por la Unesco, manchan de blanco el risco que se eleva sobre la ciudad y forman un curioso paisaje único en el mundo. Los romanos ya advirtieron la singularidad de la zona y construyeron sobre estas balsas la majestuosa ciudad-balneario de Hierápolis para aprovechar las propiedades de sus aguas. En un drástico intento por conservar el lugar, los hoteles que había sobre las piscinas, que terminaron por ensuciarlas y secarlas, fueron demolidos en la década de los noventa y actualmente no está permitido bañarse en ellas. Resulta interesante acercarse a Afrodiasias, un enorme yacimiento arqueológico, y Laodicea, una de las siete iglesias de Asia que aparecen en la Biblia.

Estampa de las famosas piscinas de Pamukkale, donde hoy el baño está restringido.



VISITAS DE INTERÉS

La atracción más importante y visitada de Pamukkale son las famosas **piscinas de toba o travertino** (entrada 2,80€). Actualmente, el acceso a sus aguas está prohibido, pero merece la pena acercarse para admirar la singular belleza del lugar. Es preferible caminar hacia la entrada norte, a unos tres kilómetros de las taquillas, ya que entrando por el sur habrá que cruzar descalzo las formaciones de toba (250 metros). El lugar permanece abierto las 24 horas, con lo que se puede hacer una excursión nocturna o visitarlo al amanecer.

Donde sí está permitido bañarse es en las tranquilas **piscinas públicas de la calle principal**, con vistas a las balsas de toba, y en la **antigua piscina de Hierápolis** (adultos/niños 10/4€), rodeada de cafés y bares. Caminando entre las ruinas de esta antigua ciudad, fundada en 190 a.C. por Eumenes II, rey de Pérgamo, se percibe de forma magistral cómo vivían los primeros cristianos. La mayoría de los turistas las recorre en un par de horas, pero explorarlas por completo puede llevarnos todo el día.

Cerca del **Museo Arqueológico** (entrada 1,10€; L-D de 9.00 a 12.30 y de 13.30 a 19.15) se hallan las **ruinas del templo de Apolo y de la iglesia bizantina**.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

La manera más sencilla de llegar a Pamukkale es tomando el **autobús**, que hace transbordo en Denizli, aunque en verano se organizan servicios directos desde distintas ciudades. Los autobuses entre Denizli y Pamukkale circulan cada 30 minutos (0,85€, el último sale normalmente a las 22.00) y se detienen junto a las taquillas, en la parada de los dolmuses que vienen de Denizli. Un **taxi** entre Denizli y Pamukkale cuesta unos 13€. **Prefijo telefónico:** 0258. **Población:** 2.500. Sobre las balsas de toba, junto a la **comisaría de policía**, está situada la **oficina de turismo** (www.pamukkale.gov.tr; L-S de 8.00 a 12.00 y de 13.00 a 17.30).

La dura competencia entre pensiones y hoteles garantiza precios bajos y buenos servicios. La mayoría ofrece acceso gratuito a Internet, restaurante y piscina. Viniendo por la carretera desde Denizli, se puede acampar en varios lugares con piscina por unos 3€. También se pueden encontrar algunas pensiones familiares a buen precio a la entrada del pueblo y entre las calles İnönü y Menderes. El Pamukkale-Allgau Hotel (Hasan Rahsin Cad. 19; Tel. 272 2767; noche en dormitorio 5,75€) es el albergue de la red internacional HI. Dispone de 54 camas y se encuentra a diez minutos de las piscinas de travertino.



CAPADOCIA

Si hay un lugar en la Tierra que parezca recién salido de otro mundo, ese lugar está en el centro de las llanuras de Anatolia y se llama Capadocia. Esta singular región ocupa una gran extensión de valles laberínticos donde brotan como setas extrañas formaciones rocosas. Su paisaje es el producto de millones de años de procesos geológicos y a simple vista recuerda a los paisajes lunares. En otro tiempo, vigorosos volcanes arrojaron sus cenizas para cubrir con un manto este territorio que hoy aparece salpicado de conos volcánicos de enigmática belleza. La aparición de estas formas caprichosas se debe a la posterior erosión sufrida por los estratos más blandos, que se desgastaron con mayor rapidez que los duros sedimentos de basalto y andesita que quedaron en la parte superior. Ante la imposibilidad de entender este fenómeno, los más tempranos moradores de Anatolia atribuyeron la construcción de las fantásticas chimeneas a seres sobrenaturales que vivían bajo tierra. Así, a pesar del respeto que las diferentes civilizaciones

El paisaje de Capadocia es único.

mostraron hacia este tipo de tótem, se comenzó a trabajar la piedra hace más de 4.000 años. La ceniza de la tuba era fácil de manipular y con ello se dio inicio a la construcción o excavación de las famosas ciudades subterráneas, una visita obligada en Capadocia. Hasta la fecha, se han descubierto 36 y algunas son inmensos complejos de galerías que llegan a los 85 metros de profundidad. Las cuevas originales fueron empleadas como almacén, cobijo e incluso refugio en tiempos de guerra. Cada generación fue ampliándolas y adaptándolas a sus necesidades hasta que, a partir del siglo II d.C., se llegó incluso a esculpir templos religiosos bajo tierra.

Situada en el corazón de Capadocia, la pequeña localidad de Göreme es la base preferida por los viajeros para explorar la región. Todo en el pueblo parece salido de una película de la Guerra de las Galaxias: conos volcánicos habitados, viviendas troglodíticas excavadas en la roca, cauces de ríos secos...



INFORMACIÓN PRÁCTICA

Göreme está bien comunicada con los principales destinos turísticos de Turquía, pero en la mayoría de ocasiones hay que hacer **transbordo en Nevsehir** (12km), aunque las compañías rara vez comunican al pasajero que el viaje no es directo. En **autobús** a Estambul (11h,

17-22€), Ankara (4½h, 8,50€). Al llegar, en la estación de autobuses encontraréis una **oficina de turismo, que es un ejemplo de organización único en Turquía**. En ella se pueden ver las fotos de los hostales y pensiones del lugar con sus precios y teléfonos. **Población:** 2.000. Para conseguir alojamiento sólo tenéis que preguntar al personal que se encarga de atender al público y llamarán por vosotros para consultar la disponibilidad y realizar la reserva. Pero no hace falta andar buscando, **Kemal's Guest House** es uno de los mejores establecimientos que se pueden encontrar en toda Europa. Está a 100m de la estación de autobuses, en Zeybek Sokak 3 (tel. 271 22 34; www.kemalsguesthouse.com) en pleno centro del pueblo. Las habitaciones, excavadas en la roca, son muy acogedoras, pero mejor aún es el paradisíaco jardín donde los viajeros comparten sus experiencias. Precio por noche 10-15€, desayuno incluido.



VISITAS DE INTERÉS

Visitar toda Capadocia en unos días es imposible, pero afortunadamente los servicios regionales de **autobús** son frecuentes y los touroperadores ofrecen muchas excursiones. Una de las mejores maneras de moverse es **alquilar coches o motos de ciudad**. Existen numerosas agencias de alquiler tanto en Göreme como

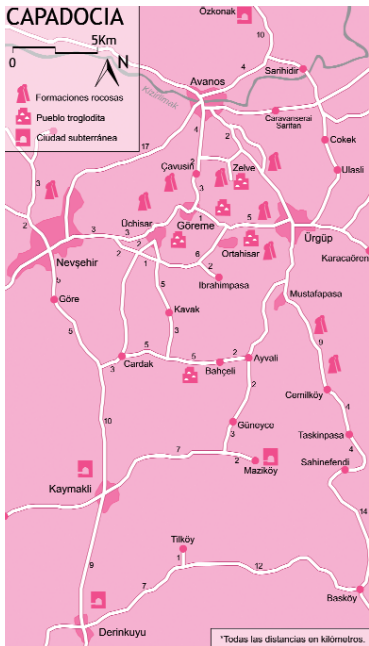
en los principales destinos turísticos. Alquiler de moto 12h/20-30€; coche 24h/42-50€. A continuación se incluyen los principales puntos de interés en Capadocia y la distancia a ellos desde Göreme:

MUSEO AL AIRE LIBRE DE GÖREME

A 2km de Göreme, está una de las atracciones más importantes de la región: un complejo monástico de iglesias y capillas esculpidas en roca recubierta de frescos. Sus templos datan de los siglos X a XIII y están dispuestos sobre un plano en cruz, con una cúpula central apoyada en cuatro pilares. Uno de los edificios más prominentes es Elmali Kilise, una iglesia abovedada y de colores vivos que presenta en su interior frescos de los siglos XI y XII, que narran escenas bíblicas y de la vida de Cristo. Frente a la entrada de la iglesia Yilanli Kilise, se puede ver una imagen de Cristo rodeado por el emperador Constantino y una escenificación de San Jorge venciendo a la serpiente. Detrás de Elmali Kilise está Barbara Kilise, construida en la primera mitad del siglo XI. Sus paredes están adornadas con símbolos y figuras de color rojo, entre las que destaca un esbozo en el que se describe la imagen de la Virgen abrazando a Cristo. Entrada 6€.

MUSEO AL AIRE LIBRE DE ZELVE

A 6km de Göreme y de visita obligada, este pequeño valle es uno de los más espectaculares de la región. Cientos de viviendas excavadas en la roca y varias iglesias bizantinas de gran belleza hacen de este enclave de curiosas formaciones cónicas un lugar mágico. No te pier-



das el gran monasterio, con numerosas celdas excavadas en la tuba, el viejo molino ni el estrecho túnel que comunica dos vallecitos por el interior de la montaña (lleva linterna). Entrada 3€.

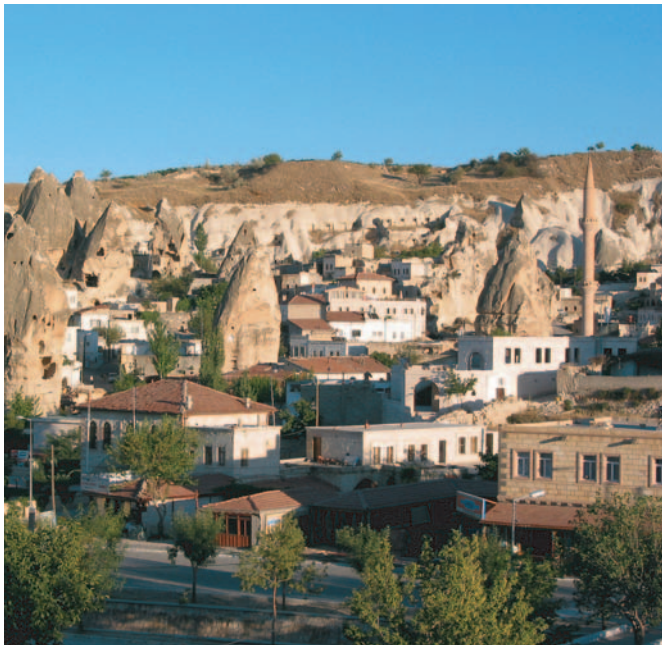
VALLES DE LAS PALOMAS Y EL AMOR (EN GÖREME)

Desde Göreme se puede hacer **una magnífica excursión a pie** para descubrir dos de los valles más hermosos de la región. El Valle de las Palomas une en un cómodo paseo entre formaciones rocosas y árboles frutales Göreme con Uchisar. Este pequeño pueblo, con gran número de viviendas trogloditas, está coronado por una fortaleza que domina gran parte de Capadocia. Desde aquí hasta Göreme se puede regresar por el Valle del Amor, un espectacular paraje de picachos y grandes rocas de forma fálica. Para explorar ambos valles es necesario llevar un mapa de la zona y agua. Se puede comer en Uchisar.

VALLE ROSA (EN GÖREME)

A lo largo del recorrido, señalizado en muchos tramos, se descubren bucólicos parajes de viñedos, iglesias bizantinas excavadas en la roca y hermosos paisajes lunares. La entrada a los templos, perdidos en la nada, está custodiada por lugareños que ofrecen bebidas y cobran 0,60€ por la entrada. La excursión termina en Çavusin, un original pueblo situado a los pies de una antigua ciudad excavada en la

La pequeña localidad de Göreme, epicentro de Capadocia.



roca. Desde aquí se puede regresar en taxi a Göreme por 3€. Al igual que en la excursión de los valles de las Palomas y el Amor, es necesario llevar mapa y agua. En Çavusin se puede comer.

CIUDADES SUBTERRÁNEAS

Son uno de los mayores atractivos de la región. Hasta la fecha, se han descubierto 36 y algunas son inmensos complejos de galerías que llegan a los 85 metros de profundidad. Las cuevas originales fueron empleadas como almacén, cobijo e incluso refugio en tiempos de guerra. Cada generación fue ampliándolas y adaptándolas a sus necesidades hasta que, a partir del siglo II d.C., se llegó incluso a esculpir templos religiosos bajo tierra. **Derinkuyu** (35km al sur de Göreme), con sus ocho niveles es la más espectacular. El intrincado laberinto de túneles y salas excavadas no es recomendable para claustrofóbicos. Suele haber muchos turistas en la temporada alta. Entrada 6€.

Otra de las ciudades más famosas es **Kaymakli** (25km al sur de Göreme), perfectamente acondicionada para ver cómo vivían en ella sus antiguos moradores. Está también muy masificada.

Menos concurrida, la ciudad subterránea de **Özkonak** (24km al norte de Göreme), más pequeña pero bien conservada. En ella aún pueden verse los almacenes de vino, las despensas y las puertas circulares que bloqueaban la entrada en caso de invasión. Entrada a cada ciudad 3-6€.

tour activa

La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del Instituto de la Juventud de Castilla y León, desarrolla cada año el llamado **Plan de Movilidad Juvenil**, que consiste en diferentes campañas destinadas a jóvenes entre 12 y 30 años. Su objetivo general es que puedan conocer otras formas de ocio y tiempo libre, facilitando la movilidad juvenil, los intercambios con otras Comunidades Autónomas y el conocimiento de otros países.

Dentro de este Plan de Movilidad Juvenil encontramos el programa **TOUR ACTIVA, destinado a jóvenes de Castilla y León de 18 a 30 años**. En él podemos encontrar diferentes destinos del mundo, así como actividades enfocadas a contactar con la naturaleza y la aventura.

El Instituto de la Juventud de Castilla y León realiza un gran esfuerzo para conseguir que todas las actividades que se llevan a cabo fomenten la educación en valores,

de tal manera que, a través de la diversión y el conocimiento de nuevas culturas, nuestros jóvenes se formen como personas responsables, tolerantes y solidarias.

Para ello, el Instituto de la Juventud de Castilla y León lanza estas guías, que recogen la información más útil para desenvolverse en el extranjero y que nos ayudan a movernos con la mayor agilidad posible. Incluyen prácticos consejos, datos sobre los principales lugares de interés de cada destino y pistas para realizar las acciones más sencillas como comer, consultar horarios de transportes o comprar un tique de autobús.

Si quieres participar en los viajes de TOUR ACTIVA, puedes informarte en **www.jcyl.es** o en los siguientes puntos de información y Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades.

Departamento de Familia de Avila

Plaza Fuente el Sol, s/n
05001 Avila
Tel. 920 355 880

Avila – Arenas de San Pedro

Punto de Atención e
Información al ciudadano
C/ José Gochicoa, 20
05400 Arenas de San Pedro

Departamento de Familia de Burgos

Paseo Sierra de Atapuerca, 4
09002 Burgos
Tel. 947 280 155

Burgos – Aranda de Duero

Punto de Atención e
Información al Ciudadano
Plaza de la Resinera, 1-2
09400 Aranda de Duero
Tel. 947 500 119

Burgos – Miranda de Ebro

Punto de Atención e
Información al Ciudadano
C/ Estación, 25
09200 Miranda de Ebro
Tel. 947 347 481

Departamento de Familia de León

Avda. Peregrinos, s/n
24008 León
Tel. 987 296 409

León – Ponferrada

P. de At. e Infor. al Ciudadano
C/ Ramón González Alegre, 15
24400 Ponferrada
Tel. 987 409 766

Departamento de Familia de Palencia

C/ Obispo Nicolás
Castellanos, 10
34001 Palencia
Tel. 979 706 236

Departamento de Familia de Salamanca

Avda. de Portugal, 83-89
37005 Salamanca
Sección de Juventud
Paseo de Carmelitas
Tel. 923 280 294

Departamento de Familia de Segovia

Pl. Doctor Laguna, 4
40001 Segovia
Tel. 921 466 732

**Departamento de Familia
de Soria**

C/ Campo, 5
42001 Soria
Tel. 975 233 769

**Departamento de Familia
de Valladolid**

C/ Duque de la Victoria, 5
47001 Valladolid
Tel. 983 415 026

**Departamento de Familia
de Zamora**

Avda. Requejo, 4
49012 Zamora
Tel. 980 516 885

ESTAMBUL

Plan de Movilidad Juvenil



Junta de
Castilla y León