

DATOS BÁSICOS

- **País:** Turquía
- **Diferencia horaria:** +1 hora (península)
- **Horas de vuelo aprox.:** 4 horas
- **Moneda oficial:** Lira turca (YTL)
- **Idioma oficial:** turco (el inglés es muy hablado en las zonas turísticas)
- **Población aproximada:** 12 millones
- **Religión mayoritaria:** musulmana
- Existen más de 2500 **mezquitas** y 15 **sinagogas** repartidas por la ciudad.
- Su **índice de criminalidad** es equiparable al de cualquier país europeo.
- Sus zonas históricas fueron declaradas **Patrimonio de la Humanidad** por la Unesco en 1985.

CONSEJOS

- Aunque el euro es cotizante, **es recomendable pagar en moneda local**.
- Para el **cambio de divisas**, es mejor realizarlo en los bancos o casas de cambio (Döviz) que en el aeropuerto (aquí solo se aconseja pequeñas cantidades para los primeros gastos).
- El **tranvía y los ferrys** son la mejor opción para moverse por la ciudad.
- Aunque el agua es potable en toda la ciudad es **recomendable beberla embotellada**.
- Comprar un **Akbil** puede suponer un ahorro en dinero y tiempo a la hora de usar el transporte por la ciudad.
- A las **mezquitas hay que entrar descalzos**. No se puede ir con pantalón corto ni con los hombros al descubierto.

AL LLEGAR AL AEROPUERTO...

- **OBTENCION DEL VISADO:** Para ir a Estambul es necesario llevar el DNI o pasaporte con una validez mínima de 3 meses. A la llegada hay que obtener el visado necesario, que se obtiene en el control de pasaportes del propio aeropuerto. Su coste es de 15 euros.
- **CAMBIO DE DIVISAS:** La moneda oficial es la lira turca. Aunque el euro también es cotizante es recomendable pagar en moneda local. El primer cambio para tus gastos lo puedes realizar en el propio aeropuerto.
- **CAMBIO HORARIO:** En Estambul es una hora más que en España, así que deberíais adaptar vuestros relojes a la hora local.
- **COMO LLEGAR AL CENTRO DE LA CIUDAD:** Para llegar desde el aeropuerto hasta el centro de Estambul tienes varias opciones:
- **Taxi:** es la opción más cómoda, aunque también la más cara. El precio del trayecto oscila entre 12 y 15 euros dependiendo de la zona donde esté situado vuestro hotel. Los taxis se pueden tomar a la salida de la terminal de llegada. Recomendable si llevas muchas maletas.
- **Havas:** es un autobús que opera desde el aeropuerto hasta la Plaza de Taksim desde las 4 de la madrugada hasta la 1 de la noche. La ruta que sigue es: Atatürk Airport, Bakırköy Sea Bus Pier, Coast Road, Aksaray, Tepebaşı, Taksim. La duración del trayecto es de 40 minutos y el precio es de 10 liras turcas (unos 5 euros).
- **Metro y tranvía:** es la opción más barata para llegar al centro de la ciudad. Consiste en tomar el metro desde el aeropuerto hasta Zeytinburnu (sexta parada desde el aeropuerto) y desde allí hacer trasbordo con el tranvía, línea de Kabatas, que te lleva hasta el centro. El horario es de 6 de la mañana a 00'15 horas. La duración del trayecto es de aproximadamente 1 hora y el precio es de 1'30 liras turcas.
- **Alquiler de coches:** En el mismo aeropuerto puedes alquilar un coche. Compañías como Avis, Europcar, Hertz... ofrecen este servicio.
- **Seabus:** si tu hotel está situado en la parte asiática, puedes tomar el Havas hasta Bakırköy y desde allí tomar un ferry. El precio es de 4'50 liras turcas.

QUÉ VISITAR EN ESTAMBUL

Fortaleza de Rumeli Hisari



Construida en tan solo 4 meses, en el año 1452, y ordenada por Mehmet el Conquistador, la Fortaleza de Rumeli Hisari es uno de los mejores ejemplos de arquitectura militar del mundo. Situada estratégicamente en la parte más estrecha del Bósforo, sirvió para que los Otomanos previnieran el paso de la flota bizantina por el estrecho. Tras la conquista de Constantinopla perdió su importancia y pasó a ser una prisión estatal a partir del siglo XVI. Fue en el año 1953 cuando el presidente Celal Bayar ordenó su restauración, convirtiendo el castillo en un auténtico museo al aire libre, abierto al público, donde se celebran eventos artísticos de

gran importancia durante los meses de verano, como el Festival de Música de Estambul. Está emplazada en la parte europea del Bósforo y su horario de visitas es de 9 a 16'30 horas todos los días de la semana excepto los miercoles, que permanece cerrado.

Mezquita de Solimán el Magnífico



La **Mezquita de Solimán el Magnífico** es una de las mezquitas más bellas, famosas y visitadas de **Estambul**.

Fue construida entre los años 1520 y 1566 por orden de Solimán I, más conocido como Solimán el Magnífico, uno de los sultanes otomanos más ricos y poderosos de la historia, quién encomendó al reconocidísimo arquitecto Mimar Sinán su diseño.

La Mezquita deja impresionados a los visitantes por su tamaño, su sencillez, sus excepcionales azulejos de iznik que decoran el mihrab, por sus preciosas vidrieras que proyectan una inmensa luz a través de sus 138 ventanas y por sus imponentes columnas. Posee cuatro minaretes, dos de ellos con tres balcones y los otros dos con dos. Los hizo construir así el Sultán para recordar que fue el cuarto Sultán desde la conquista de **Estambul** y el décimo desde la fundación del imperio otomano.

Tanto Solimán, como su esposa Roxelana como el propio arquitecto están enterrados en el cementerio situado detrás de la Mezquita y que es posible visitar en horario de 9,30 a 17,30 horas.

Está considerada como la obra más representativa del arte islámico.

DATOS ÚTILES PARA VISITAR LA MEZQUITA DE SOLIMÁN EL MAGNÍFICO:

- **Dirección:** Sami Onar Caddesi. **Estambul.**
- **Horario:** de lunes a domingo de 9,30 a 16,30 horas.
- **Precio:** entrada gratuita, aunque te pedirán un donativo.
- **Cómo llegar:** está ubicada detrás de la universidad. Se puede llegar a ella por Takvimhane Cadessi, por Beyazit o por Tahtakale partiendo del puente de Gálata.
- **Tfno:** (0212) 514 01 39

Iglesia de San Salvador de Chora (Kariye Müzesi)



Cerca de Edirnekapi, en la puerta de Acrópolis, se encuentra la **iglesia de San Salvador de Chora**, la iglesia bizantina de la "santa sabiduría". Fue construida en el año 413 por orden de Justiniano y renovada a finales del siglo XI.

La iglesia fue transformada en Mezquita tras la conquista de Constantinopla por los turcos y se le dió el nombre de Kariye. Hoy en día se ha convertido en un auténtico museo que muestra su excepcional patrimonio, que representa el renacimiento bizantino en todo su esplendor.

Dentro de la **iglesia de Chora** pueden contemplarse imágenes de Jesucristo, de la Virgen María y de todos los antecesores de Jesús, así como los primeros años de la vida de Cristo y los milagros del Mesías, todos ellos representados en los impresionantes mosaicos y frescos que embellecen el museo.

El paraclesio alberga las tumbas de los fundadores de la iglesia y de sus familiares.

Datos útiles para visitar la Iglesia de San Salvador de Chora:

- **Dirección:** Kamii Sokak (Estambul)
- **Horario:** de 9,30 a 16,30. Cerrado los miércoles.
- **Precio:** 15 liras turcas (unos 9 euros)
- **Cómo llegar:** se puede coger el autobús en Edirnekapi y bajar en la parada de Acıçeçme. No obstante existen numerosas líneas en la ciudad que pasan por las cercanías de la iglesia.
- **Teléfono:** (212) 6319241
- **Observaciones:** No se celebra ningún tipo de servicios religiosos.

Museo Arqueológico de Estambul



El **Museo Arqueológico de Estambul** se encuentra ubicado en tres edificios diferentes que en su momento integraron el complejo del Palacio de Topkapi.

Es uno de los museos más reconocidos ya que a pesar de que se inició en el siglo XIX posee una de las colecciones más importantes del mundo, proveniente de todos los rincones del imperio otomano y reinos adyacentes.

El **Museo Arqueológico** consta de 20 salas en la planta baja, donde se encuentran esculturas y restos de edificios de las épocas griega, romana y bizantina, y 16 salas en la segunda planta, en la que están expuestos numerosísimos objetos artísticos de arcilla, bronce y vidrio procedentes de varios lugares de excavación.

Además cuenta con una enorme colección de monedas y una biblioteca con más de 45.000 libros a disposición de los empleados del museo para sus trabajos científicos.

Las salas más famosas son la VIII y la IX donde se encuentran los sarcófagos de las tumbas de los reyes de Sidan, descubiertos en el año 1887 y considerados como el mayor descubrimientos del siglo IX, principal motivo por el que se construyó el museo.

El **Museo del Antiguo Oriente** forma parte del museo arqueológico y fue construido como escuela para artes plásticas en 1883. Posteriormente se transformó en museo. La colección consta de obras de Anatolia y Mesopotamia de la época griega además de antigüedades preislámicas procedentes de Egipto y de la península Árabe. Posee además el Tratado de Kadesh, firmado entre egipcios e Hititas y un espectacular friso de un toro de Babilonia.

El llamado **Pabellón de los Azulejos** contiene hermosos objetos de Iznik del siglo XVI, ejemplos de alfarería y azulejos selyúcidas y otomanos.

Dirección: Palacio de Topkapi, Seraglio Point, Sultanahmet

Tfno: (0212) 520 77 40

Horario: martes a domingo de 9,30 a 16,30 h. lunes cerrado.

La Torre Leandro



La **Torre Leandro**, conocida por los turcos como **Kiz Kulesi** (Torre de la Virgen), fue construida en el siglo XII por orden del emperador bizantino Manuel Komnenos con el fin de fijar en lugar firme la cadena que cerró el paso por el Bósforo de los barcos.

Dos leyendas famosas envuelven a este monumento. La primera cuenta que Leandro, un joven de Abidos se enamoró de Hero, sacerdotisa de la diosa afrodita. Como ambos vivían separados por el estrecho, Leandro cada noche cruzaba a

nado el Bósforo guiado por el resplandor de la antorcha que encendía Hero, pero una noche de tormenta la llama se apagó y murió ahogado. Cuando su amada se enteró se arrojó también a las aguas del estrecho.

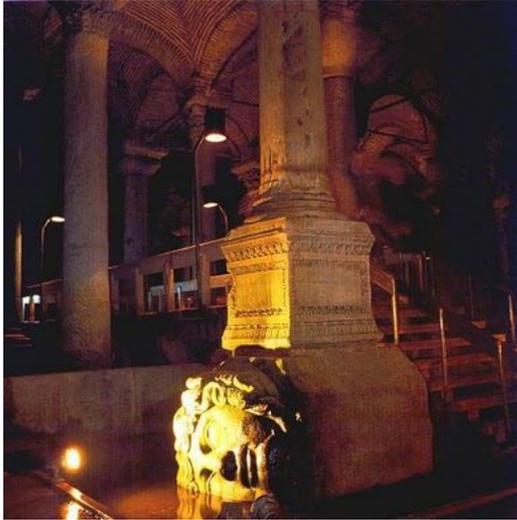
La segunda leyenda cuenta que el emperador mandó construir la Torre para que allí viviera su hija, ya que una adivina había pronosticado que ésta moriría por la picadura de una serpiente. Su padre intentó evitarlo rodeando su casa de agua. Sin embargo, de una cesta de manzanas que había recibido la joven salió una serpiente que la mató con su picadura.

La **Torre Leandro** se encuentra a unos 200 metros de la **orilla de Osküdar**, donde empieza el Bósforo y evidentemente su acceso sólo es posible a través de barco.

A través de su larga historia se ha utilizado como faro, semáforo, punto de aduana, casa de retiro o cuartel. El aspecto que presenta actualmente se debe a la última reforma del siglo XIX. Ahora alberga un restaurante con mucho encanto y unas vistas preciosas, aunque es bastante caro.

El **precio** del trayecto en barco es de 1,80 liras (aproximadamente 1 euro).

Cisterna Basílica



Construida por el emperador Justiniano el Grande en el año 532 a.c., la **Cisterna Basílica** constituyó la reserva más grande de agua del Gran Palacio Bizantino, utilizada en épocas de sequía.

Estuvo durante muchos años en desuso hasta que en 1987 fue restaurada y reabierta al turismo. Se construyeron unos puentes de madera sobre el agua, sobre los que es posible realizar un recorrido circular por su interior.

Es una enorme estructura de 140 metros de largo y 70 de ancho formada por 336 columnas, traídas de templos precristianos, que sujetan un techo semejante al de una catedral.

En la parte noroeste de la **Cisterna Basílica**

los bloques de mármol utilizados como bases para dos columnas llevan los bajorrelieves representando la cabeza de Medusa y así se destacan como dos ejemplos maravillosos de la escultura de la Época Romana. Esas cabezas de Medusa llaman la atención casi a la totalidad de los visitantes por las varias leyendas creadas alrededor de ellas.

La Cisterna, también llamada "Palacio Sumergido" ha sufrido varias restauraciones a lo largo de la historia. La última tuvo lugar entre los años 1985 y 1987 cuando el edificio fue limpiado de sus 50.000 toneladas de barro extraído del fondo. Al nivel del agua se construyó toda una red de pasarelas para permitir a los turistas darse un paseo dentro de la Cisterna. El edificio vive siempre, como sucedió en el pasado, su actividad compartiéndola con los peces. Los turistas curiosos visitan la Cisterna por las pasarelas perdiéndose entre las columnas para ir a ver a Medusa acompañados por unos peces en el agua y por una música suave en el aire.

En la actualidad también se emplea para dar conciertos de música. Tiene un pequeño restaurante con terraza a la entrada y posee servicio de visitas guiadas. A la salida hay una tienda de souvenirs donde puedes comprar los típicos recuerdos de la visita.

Llama mucho la atención el enorme contraste entre el bullicio de la ciudad y la tranquilidad que te invade al bajar por sus escaleras a unos 10 metros de profundidad. En su interior, la luz ambiental crea una atmósfera única. El sonido del agua que se filtra por techos y paredes, las exclamaciones de los sorprendidos visitantes y la sensación de que has retrocedido muchos siglos en el tiempo no te dejarán indiferente.

Datos útiles para visitar la Cisterna Basílica:

- **Situación:** Se encuentra en la zona de Sultanhamet, a escasos metros del museo de Santa Sofía.
- **Horario:** de 9 a 18 horas, todos los días de la semana.
- **Precio:** 10 liras turcas (unos 7 euros).
Precio y horario actualizado para 2011.
- **Recomendaciones:**
 - Se pueden obtener muy buenas fotos en el interior pero hay que llevar cámaras con flash potente.
 - Cuidado con el calzado, ya que a menudo el suelo se vuelve muy resbaladizo.
- **Teléfono:** (0212) 522 12 59

La **Cisterna Basílica** no suele ser una de las visitas obligadas que aparecen en las guías turísticas, pero si tienes tiempo, no te la pierdas, es un tesoro desconocido que te sorprenderá.

Hipódromo Romano



El **Hipódromo Romano** se encuentra ubicado en **Sultanahmet**, muy cerca de los principales monumentos turísticos de la ciudad, por lo que puedes visitarlo sin tener que desviarte de tu ruta.

Fue construido en el año 200 d.c. y engrandecido por el fundador de la ciudad Constantino el Grande. Sirvió de centro de diversión para la gente de Constantinopla durante más de mil años, ya que en él se realizaban las típicas carreras de carros y los circos.

Además de las carreras de cisios, el Hipódromo servía de escenario para conjuntos de músicos, bailarines, acróbatas y lidias con fieras; para todo ello se anunciaban numerosos días festivos en aquellos tiempos.

Dentro del Hipódromo podrás contemplar el Obelisco Egipcio, la Columna Serpentina, la Columna de Constantino o la Fuente Alemana, los únicos monumentos que han sobrevivido con el paso de los años.

OBELISCO EGIPCIO: es el monumento más antiguo de Estambul, con más de 3500 años. Fue construido por el faraón Tutmoises II para conmemorar su victoria en Mesopotamia, siendo posteriormente transportado a la ciudad. Está hecho de granito de color rosa, pesa más de 300 toneladas y mide 20 metros.

LA COLUMNA SERPENTINA: es el segundo monumento más antiguo del Hipódromo (479 d.c.) y simboliza la victoria de las ciudades griegas contra los persas en Platea. Fue transportada por Constantino el Grande desde el templo de Apolo en Delfos (Grecia). Durante la época bizantina fue utilizado como surtidor de agua.

LA COLUMNA DE CONSTANTINO: fue construida por el emperador Constantino VII en homenaje a su abuelo Basilius I. Hecha de piedra, inicialmente se recubrió con cobre y bronce aunque durante la cruzada latina el bronce fue arrancado para acuñar monedas. Mide 32 metros.

LA FUENTE ALEMANA: es el monumento menos antiguo del Hipódromo. Fue donada al sultán por el kaiser para agradecerle la hospitalidad durante su visita a Estambul en 1895. La Fuente Alemana es el símbolo de una profunda amistad iniciada en aquella época.

El Palacio Dolmabahce



El **Palacio Dolmabahce** se construyó en 1843 por orden del sultán número 31 del imperio otomano, **Abdulmecit I**, quién vivió en él durante 15 años.

El Palacio se utilizaba generalmente como residencia para los invitados del estado. Tras la República, en 1923, el palacio se asignó al servicio de **Ataturk**, convirtiéndose en su residencia de verano. Tras su muerte fue

restaurado y se inauguró nuevamente como museo.

Está situado en la parte europea de **Estambul**, a orillas del **Bósforo**. Tiene 248 dormitorios, 43 halls, 6 baños turcos y aproximadamente unas 2700 ventanas.

Se divide en dos secciones, la parte oficial, donde el sultán recibía a huéspedes ilustres de todo el mundo y el **Harem**, donde vivieron las esposas, la madre y sus concubinas.

Datos de interés para visitar el Palacio de Dolmabahce:

-**Horario:** de 9 a 16 h. de martes a domingo. Lunes cerrado.

-**Precio:** 20 liras. Para entrar al Harem se paga aparte: 20 liras. Se puede pagar con tarjeta visa.

-**Cómo llegar:** tomar el tranvía hasta la última parada, Kabatas. Desde allí andando por la orilla de Bósforo lo encontrarás a escasa distancia.

-**Consejos:** es recomendable visitar el Palacio a primera hora de la mañana, ya que luego se forman colas bastante largas. Si lo visitas un martes, podrás ver a las 11 de la mañana como la Mehter Band de jenízaros tocan en el acceso principal del Palacio.

-Si se quieren hacer fotos hay que pagar por la máquina. No está permitido grabar en vídeo.

Santa Sofía



Aya Sofya (Santa Sofía), que significa casa de la sabiduría divina, es el monumento más esplendoroso del arte bizantino.

Inicialmente fue catedral cristiana, luego mezquita durante cinco siglos y desde 1935 se ha convertido en museo.

Santa Sofía tiene una gran importancia en la historia de la arquitectura por ser la primera construcción de base cuadrada de este tamaño que está cubierta por una cúpula central y dos semicúpulas. Es la cuarta iglesia del mundo con un área

cubierta más grande, después de San Pablo (Londres), San Pedro (Roma) y el Duomo (Milán).

En su interior son admirables sus mosaicos hechos a base de vidrios de colores o transparentes sobre hojas de oro, con las que se representaban antiguamente escenas bíblicas.

Aunque hoy en día es un museo continua siendo un poderoso centro para la espiritualidad al que muchos acuden en privado para la adoración y la contemplación.

Información útil para visistar Santa Sofía:

- Dirección: Sultanahmet, frente al **Palacio de Topkapi** y la **Mezquita Azul**.
- Tfno: (0212) 522 17 50
- Horario: de martes a domingo de 9 a 16 horas. Lunes cerrado.
- Precio: 20 TL.

Palacio de Topkapi



El **Palacio de Topkapi** fue residencia principal de los sultanes del imperio otomano y sede de su gobierno desde 1465 hasta 1853. La construcción del Palacio se inició en 1459 por orden del sultan Mehmet II el Conquistador, que había tomado Constantinopla (hoy **Estambul**) seis años antes.

Está formado por varios edificios situados en torno a 4 patios a los que se accede a través de grandes portales.

Tras el establecimiento de la República turca en 1923, el **Palacio de Topkapi** fue renovado y transformado en museo.

Como todos los grandes palacios, tiene cámaras del tesoro para exhibir el botín acumulado por el Imperio. En su interior podrás admirar el museo de Antigüedades, donde se encuentra el famoso sarcófago de Alejandro, el museo del Antiguo Oriente, el museo de la cerámica turca, el museo de Santa Irene y el museo de Arte turco e islámico, que contiene en la actualidad una magnífica colección de cerámicas, miniaturas, objetos de metal y algunas de las alfombras más antiguas del mundo.

El **Palacio de Topkapi** es considerado como uno de los más grandes obras musulmanas de su género y hoy en día se ha convertido en uno de los monumentos más admirados de Estambul.

Datos útiles para visitar el Palacio de Topkapi:

- Horario: Abierto todos los días de 9 a 17 horas, excepto los martes que está cerrado. El Harem es posible visitarlo de 9 a 16 horas.
- Dirección: Seraglio Point, Sultanahmet.
- Precio: 20 liras turcas (unos 10 euros). La entrada al Harem (lugar donde vivían las mujeres y concubinos del sultán) se paga aparte y cuesta otras 15 liras. Horario y precios actualizados para 2010.
- Tfno: (0212) 512.04.80.
- Es recomendable visitar el Palacio a primera hora para evitar las colas y las aglomeraciones.
- Existe la opción de alquilar un audioguía a la entrada. De esa forma podréis escuchar todas las explicaciones acerca del palacio en castellano.

Visita a la Mezquita Azul



La **Mezquita Azul** es la más famosa y visitada por los turistas que viajan a **Estambul**. Debe su nombre al color azul vivo y verde de los mosaicos que decoran las cúpulas y la parte superior de la Mezquita.

Fue construida durante el reinado del decimocuarto sultán otomano, Ahmet I, entre los años 1603 y 1617. Cuenta con el privilegio de ser la única de toda Turquía que posee 6 minaretes, lo que le confiere un valor añadido frente al resto de Mezquitas.

Está situada frente a la **Iglesia de Santa Sofía**, en el centro de la ciudad y muy cerca del **Palacio Topkapi**, de hecho esta proximidad con el palacio fue uno de los motivos principales por los que se eligió este lugar para su construcción. Además desde este punto de la ciudad se podía dominar los dos mares que rodean la ciudad.

En su construcción se usaron 21.043 azulejos hechos en los talleres del Palacio. Además, posee 260 ventanales alineados en cinco niveles, que permiten una filtración de luz espectacular que deja impresionado a cada uno de los turistas que la visitan. Por ello es recomendable dejar esta visita para un día soleado.

La entrada a la **Mezquita Azul** es gratuita, aunque se puede dar una pequeña donación a la salida para sufragar su mantenimiento. Como manda la tradición islámica, hay que entrar descalzos y cubiertos con un pañuelo. No se puede entrar con pantalones cortos ni con los hombros al descubierto. Allí mismo ofrecen 'kits' para las personas que no reúnen la vestimenta adecuada. De todos modos es aconsejable llevarla uno mismo, el día en el que se vaya a visitar. Horario: de 9 a 18 horas, todos los días de la semana. No está permitida la entrada a visitantes durante las horas de oración.

QUÉ HACER EN ESTAMBUL

Un paseo por el Cuerno de Oro



El **Cuerno de Oro** es un santuario en forma de cuerno que desemboca en el Bósforo y divide la parte europea de **Estambul** en la ciudad vieja y la parte de Gálata.

Está considerado como uno de los mejores puertos naturales del mundo y según la leyenda su nombre se debe a la cantidad de objetos de valor que los bizantinos sumergieron en sus aguas durante la conquista otomana.

Hoy en día, sus costas están repletas de hermosos parques y paseos.

Es una zona muy visitada por los turistas. De los tres puentes que existen en el cuerno de oro el más paseado es el de **Gálata**, ya que desde ahí se contemplan unas hermosísimas vistas del casco antiguo de la ciudad. Este puente que une Eminönü con Gálata cruza la desembocadura del cuerno de oro en el mar Bósforo y desde ahí se pueden tomar los barcos para disfrutar de las bellezas de los dos mares. Los otros dos puentes son menos turísticos aunque entre ambos se sitúan dos barrios antiguos muy importantes para la historia de **Estambul**: **Fener** y **Balat**.

Fener era el barrio de los griegos. Allí encontrarás la **Mezquita de la Rosa**, una iglesia bizantina convertida en mezquita tras la conquista de Estambul; el **Patriarcado Griego de Fener**, el centro de la ortodoxia, de gran valor espiritual; la **Escuela Roja**, un antiguo edificio construido de ladrillos de color rojo o la **iglesia búlgara de Sveti Stefan**, construida de hierro en su totalidad.

Balet es conocido como el antiguo barrio judío. Allí se pueden apreciar edificios de diferentes religiones en un corto espacio: sinagogas, iglesias o mezquitas. Dos edificios importantes de esta zona son la **Mezquita de Ferruh Kethuda** y la **sinagoga de Ahrida**, la única sinagoga abierta en Balat, construida en el siglo XV por los judíos.

Fener y Balat han sido declarados patrimonio nacional de la humanidad por la Unesco.

Sus contrastes entre religiones en una zona tan limitada llaman enormemente la atención de los turistas.

Disfrutando de un baño turco en Estambul



Viajar a **Estambul** y no disfrutar de un relajante **baño turco** es dejar incompleto tu viaje. Es una actividad muy recomendable y muy realizada por los turistas que visitan la ciudad. Allí a los baños turcos los denominan **Hamams**.

Los baños turcos combinan cuatro elementos básicos: el calor seco, el calor húmedo, el frío y el masaje que estimulan y mejoran la salud corporal.

El más recomendable y famoso de Estambul es el "**Cemberlitas**", que se encuentra en Yeniceriler Caddesi, muy cerca del Gran Bazar. Abre todos los días de 6 a 24 horas. Cuenta con gente muy profesional y tiene un apartado para hombres y otro para

mujeres, de ahí que el horario sea el mismo para ambos sexos. El servicio comprende un periodo de relax sobre una base de mármol caliente que se halla en el centro de la sauna y una sesión de masajes con jabón. Cuando termina tu sesión te sentirás como nuevo, es el momento de beber agua, tomar un té turco y disfrutar de la ciudad con energías renovadas.

El **precio** oscila en función de lo que contratemos. Por ejemplo entrar al baño turco para disfrutar de sus habitaciones de calor, frío, chorros de agua... etc, sin masaje suele costar alrededor de 20 euros, mientras que un baño turco completo cuesta alrededor de 60 euros e incluye un baño de espuma de unos 15 minutos, un peeling y masaje con aceite de unos 30 minutos.

No hay un tiempo limitado para estar en los Hamams, si bien se aconseja que no se prolonga más de una hora, ya que es un tiempo suficiente para regenerar la piel del cuerpo.

Otro baño turco muy conocido de **Estambul** es el **Cagaloglu**, en la parte antigua de la ciudad, en Yerebatan Caddesi, junto a Santa Sofía, y es uno de los más visitados por los turistas al ser el único que además de los servicios típicos del Hamam posee un bar-restaurante y la posibilidad de aceptar los bailes propuestos por esbeltas jovencitas.

En plena plaza de Taksim se encuentra **Kadirga Hamami**, pequeño pero muy limpio. Su horario es de 9 a 15 horas para las mujeres y de 15 a 22 para los hombres.

De compras por el Gran Bazar de Estambul



Si quieres ir **de compras por Estambul** dirígete al **Gran Bazar**, un área de 80 calles, más de 4000 tiendas, bares, cafeterías y restaurantes donde es posible comprar todo lo que te puedas imaginar: ropa, todo tipo de joyas, sedas, relojes, alfombras, souvenirs...

Tiene la peculiaridad de que el nombre de las calles corresponde a los artículos que se venden en las tiendas por lo que mirando el nombre de la calle sabrás que tipo de tiendas te vas a encontrar.

Regatear en el **Gran Bazar** es una tarea obligatoria, ya que los precios que proponen los vendedores están por encima de su valor real a sabiendas de que el cliente les va a rebajar el precio. Se puede comprar un artículo un 30-40% más barato de su precio inicial. La mayoría de ellos suelen hablar varios idiomas por lo que en general no existe ningún problema de comunicación.

Una parte famosa del **Gran Bazar** es Koylu Pazari, que significa "mercado del pueblo", donde a lo largo de la historia los artesanos han vendido sedas y telas a las sultanas.

Algunos de los regalos típicos de **Estambul** que puedes encontrar aquí para llevar a familiares o amigos son las bandejas de especias, las cajas de té de manzana granulada, los delicados juegos de té y sobre todo las cajas de madera de delicias turcas. El ojo azul es el talismán de la ciudad y lo encontrarás en casi todas las tiendas.

El **Gran Bazar** está situado en Beyazit y abre todos los días de 8,30 a 18,30 horas, excepto los domingos, que permanece cerrado.

Más opciones para ir de compras en Estambul



Además del **Gran Bazar**, el mercado por excelencia de **Estambul**, la ciudad ofrece innumerables **opciones para ir de compras**:

- **Mercado Egipcio o de las Especias**: Este pequeño mercado en forma de L se encuentra situado en Eminonu y en él se produce una fusión de colores, olores y sabores muy especial. Tiene la peculiaridad de que todos los comerciantes te dejan probar sus productos sin ningún compromiso. Es muy recomendable el exquisito té de manzana, uno de los productos estrella. Además de cualquier tipo de

especia podrás encontrar entre muchos otros productos: embutidos, caviar, el famoso "lukum" e infinidad de delicias turcas.

Abre de lunes a sábado de 8 a 19 horas.

- Si te gustan las compras con glamour dirígete a la **zona de Nisantini**, zona conocida como

los "campos eliseos" de Estambul, con las tiendas más elegantes de toda la ciudad.

- La **zona de Sultanhamet** ofrece una gran variedad de tiendas especializadas (alfombras, joyerías, coleccionismo...) que ofertan sus productos a precios módicos.

- La **calle Istiklal**, en Beyoglu, es una de las calles más comerciales de Estambul, ya que en sus 2 kilómetros de longitud encontrarás infinidad de relojerías, librerías, joyerías, tiendas de ropa... además de numerosas cafeterías, restaurantes, cines, teatros y discotecas abiertas hasta altas horas de la madrugada.

- En la **zona de Ortakoy**, en la parte nueva del puerto, tiene lugar los domingos un interesante mercado artesanal y de antigüedades.

- Y si te gustan los centros comerciales, **Akmerkez**, situado en Etiler, dirección al Mar Negro, es un lujoso centro con una oferta de ocio inmejorable.

Y por su puesto, paseando por estambul encontrarás muchísimos vendedores ambulantes dispuestos a ofrecerte sus productos, además de numerosos rastros improvisados en cualquier rincón de la ciudad.

Admirar estambul desde la Torre Galata



Otra actividad muy recomendable cuando **viajas a Estambul** es disfrutar de las impresionantes vistas de la ciudad desde la **Torre Gálata**, una torre de 61 metros de altura (140 m. desde el nivel del mar), situada encima de la colina de Gálata, colina que domina el Bósforo, el mar de Mármara y el Cuerno de oro.

La torre actual fue construida en 1348 por los genoveses como elemento de protección frente a los posibles ataques de los bizantinos. Durante la época otomana fue utilizada como lugar para encarcelar a los prisioneros de guerra y tras el final de la época como atalaya de vigilancia contra incendios.

Hoy en día se ha convertido en uno de los puntos más visitados de la ciudad por las vistas panorámicas que ofrece de **Estambul**, convirtiéndose en un lugar ideal para realizar fotos de la ciudad.

Además, las dos últimas plantas de la torre están destinadas a un restaurante y a un club nocturno con música en vivo.

Datos útiles para visitar la Torre Gálata:

- **Dirección:** Buyuk Hendek Sok, Beyoglu (zona Taksim)
- **Horario:** todos los días de 9 a 18 horas.
- **Precio:** 10 liras turcas.

Lo peor: escasa accesibilidad para minusválidos.

Crucero por el Bósforo



Sin duda, una de las actividades más recomendables cuando viajas a **Estambul** es realizar un **crucero por el Bósforo**, el estrecho que separa en dos partes la ciudad y conecta el Mar de Mármara con el Mar Negro, además de separar la parte europea de la parte asiática.

El **Bósforo** tiene una longitud aproximada de 32 Km. y una profundidad que oscila entre los 50 y los 120 m.

En verano, las orillas del **Bósforo** están repletas de ambiente, con infinidad de terrazas desde las cuales se puede pasar un rato agradable contemplando el espléndido paisaje que ofrece.

En sus riberas encontramos numerosos palacios, destacando los de **Bylerbeyi, Ciragan y Dolmabahçe**.

Navegar por el **Bósforo** te dejará impresionado por la deslumbrante belleza que ofrece estambul desde este marco incomparable.

Datos y consejos útiles para realizar un crucero por el Bósforo:

- **Horario de cruceros:** Existen 3 horarios de partida. Uno a las 10.35 horas, otro a las 12 h. y el último a las 13.35 horas.

- **Lugar de embarque:** Eminonu, muelle 3, hay que buscar el que pone "Bogaz iskelesi".

- **Precio:** 12,5 liras turcas.

- **Duración del trayecto:** aproximadamente una hora y media de ida y otra hora y media de vuelta.

- **Recorrido:** el barco parte por la orilla derecha del Bósforo hasta llegar a la fortaleza Rumeli, luego la vuelta la realiza por la orilla izquierda.

- **Consejos:** Para tener un buen asiento es recomendable estar unos veinte minutos antes de la hora de partida. Los Domingos es mal día para realizar el crucero ya que muchos lugareños usan este servicio para ir de excursión y hay excesiva aglomeración en el barco.

Existe otro crucero con guía en español. Parte a las 16 horas desde la puerta de Santa Sofía, en autobús, hasta el muelle desde donde se inicia el crucero. El precio es de 20 euros y la duración es de 3 horas. Hay que estar un poco antes de las 16 horas en la puerta de Santa Sofía y buscar a un chico con gorra de España que os apuntará y os informará de todo.

Ver anochecer en el **Bósforo** es una sensación indescriptible. Si puedes, no te lo pierdas. Toma un barco hasta el puerto de **Uskudar** y desde allí camina por la orilla hacia el sur, hasta el puerto de **Harem**. Cerca de la **Torre de Leandro** verás un espigón sobre el que se han tendido alfombras para que los turistas se sienten en el suelo y puedan contemplar el mágico anochecer de **Estambul**.

DONDE COMER EN ESTAMBUL



En **Estambul** existe una gran variedad de bares y restaurantes para comer a buen precio, además de las típicas cadenas multinacionales de comida rápida. Los kebaps, piezas de carne asada con verduras y pan especial, son una solución rápida y barata.

Si quieres ir de restaurantes, allí encontrarás muchos de los denominados **lokantas**, típicos restaurantes de comida tradicional, generalmente a precios asequibles; o los **meyhanes**, restaurantes de pescado y marisco. Los mejores de este último tipo los encontrarás a orillas del Bósforo y del Mar de

Mármara.

También tienes la posibilidad de comer en alguno de los muchísimos puestos callejeros que encontrarás en cada rincón de **Estambul**. La comida suele ser buena, barata y rápida.

Aquí tenéis un buen **listado de restaurantes de Estambul** de variadas especialidades y su dirección para que podáis elegir (es mejor acudir a ellos para cenar en lugar de para comer ya que hay mucho más ambiente en la mayoría de ellos, con música en vivo, las típicas antorchas encendidas...):

- **BALIKÇI SABAHATTIN**: Cancurtaram. Su traducción literal es el pescador por lo que te puedes hacer una idea de la exquisita comida que allí ofrecen. Cocina marinera para degustar en una casa de madera muy acogedora.
- **ASITANE**: Kariyye Camii Sok. 18. Uno de los pocos restaurantes que sirve cocina genuina de la era otomana. Las cenas se amenizan con música clásica turca dentro de un hermoso jardín. (212) 534 8414.
- **CHEFS**: Abbasaga M. Yildiz Ihlamur 36. Antiguo cuartel de policía del sultán. Ofrece cocina italiana en un ambiente muy moderno y minimalista. (212) 258 44 07.
- **PANDELI**: Misir Çarçici 1. Ubicado en el Bazar de las Especies, sigue su mismo horario ofreciendo almuerzos y comida. Cocina francesa y otomana. (212) 527 39 09.
- **HACI SALIH**: Istiklal C.2001. Uno de los restaurantes más antiguos de la ciudad. De comida turca. Un buen lugar para degustar la cocina tradicional. (212) 243 45 28.
- **DUBB INDIAN**: Atemdar mah. inilicavus Sok, 16. Restaurante de cocina india. (212) 513 73 08).
- **EL TORITO**: Nispetiye Cad. 12. Etiler. Restaurante de cocina mexicana. (212) 257 01 71.
- **GINO MARGARINO**: Istiklal Cad. 316, Beyoglu. Especialidad en pizzas y pastas. (212) 251 52 71.
- **RESTAURANTE NINJA**: Sehit Muhlar Caddessi, 22. Cocina japonesa. (212) 237 23 28.

- **PESCATORE:** Kafelikoy Cad. Kirecburn 29. Especialidad en pescados y mariscos con vistas al Bósforo. (212) 223 18 19.

- **HAMMAN:** Sahiyolu Sirkeci. Cocina mediterranea. Posee una terraza con inmejorables vistas a la parte vieja de Estambul. (212) 511 63 86.

- **TUGRA RESTAURANT:** Palacio de Ciragan. Restaurante turco de cocina otomana a la carta con música tradicional en vivo. Hay que reservar con antelación. (212) 258 33 77.

- **HACI ABDULLAH RESTAURANT:** Sakizaga Cad.17. Beyoglu. Restaurante turco muy antiguo con comida de estilo casero. No abre a mediodía. (sólo cenas). (212) 239 85 61.

VIDA NOCTURNA EN ESTAMBUL

Si quieres aprovechar e ir de fiesta después de cenar os recomendamos que os dirijáis a uno de los locales más famosos de Estambul, el **SORTIE** (en la foto), a orillas del Bósforo, en la zona de Ortakoy. Tiene una terraza de más de 4000 m2. que alberga 9 restaurantes de diferentes tipos de cocina con una pista de baile en el centro con sofás y una barra. Luego puedes bajar a la discoteca para seguir disfrutando de la noche. Como peculiaridad, y según normas de la casa, no suelen dejar entrar a grupos de chicos. La norma es dejar entrar a parejas, a chicas o como mucho a algún chico que no vaya acompañado. Si vais en grupo de amigos lo mejor es que lo intentéis de uno en uno, de lo contrario tendréis muy complicado el acceso.

ZONA ORTAKÖY

- **CRYSTAL.** Muallim Naci Caddesi No:65
- **REINA.** Muallim Naci Cad. No:44
- **SUPPER CLUB.** Muallim Naci Cad. No:65
- **JOY CLUB.** Salhane Sokak No: 10/2

ZONA TAKSİM

- **BALO CLUB.** İstiklal Caddesi Balo Sokak No:6
- **BALANS MUSIC & PERFORMANCE HALL.** İstiklal Caddesi Balo Sokak No:22
- **BABYLON ASMALI MESCİT.** Şeyhbender Sokak No:3 Asmalimescit
- **BEYOĞLU PUB.** İstiklal Caddesi Halep Çarşısı No:140/17

ZONA BEYOĞLU

- **SECRET CLUP & LOUNGE.** İstiklal Cad. Saka Salim Çıkmazı No:3 Kat:1
- **SOHO BEYOĞLU.** Meşelik Sokak No:14
- **MOJO BEYOĞLU.** Büyükparmakkapı Sokak No:26
- **JAMES JOYCE IRISH PUB.** Zambak Sokak No:6
- **JAZZ CAFE.** Hasnun Galip Sokak No:20
- **INDIGO MUSIC HALL.** İstiklal cad. Akarsu Sok, Misir Apartmanı 1.

EXCURSIONES RECOMENDABLES...

Kilyos y Polonezköy



Kilyos es un pequeño pueblo situado apenas a 25 kilómetros de **Estambul**, en la costa europea del mar negro. Es muy conocido por sus famosas playas, muy frecuentadas tanto por los propios habitantes de **Estambul**, especialmente los fines de semana, como por los viajeros deseosos de darse un relajante baño en el mar después de haber disfrutado de las principales atracciones turísticas de la ciudad.

Numerosos hoteles y restaurantes dan cada vez, un mayor y mejor servicio a sus visitantes. La mejor playa de la zona es la que se encuentra frente al Turban Kilyos Moteii. Es una zona vallada pero que la abren al público cuando llega el buen tiempo (horario: de 8 a 18 horas), eso sí, cobran una pequeña entrada para poder acceder a la playa. Es recomendable ir, si es posible, entre semana, ya que los fines de semana se produce una excesiva aglomeración de gente.

Polonezköy es otro pequeño pueblo situado a 25 kilómetros al noroeste de **Estambul**, de ambiente rural, y rodeado de extensas montañas y valles. Fue fundado por revolucionarios polacos en el año 1842. Con el paso del tiempo se ha convertido en un lugar ideal para relajarse los fines de semana, de hecho, muchos estambulenses tienen allí su segunda residencia. Hay también numerosos hoteles y buenos restaurantes. Para llegar a Polonezköy hay que ir en coche, ya que la parada más cercana del autobús está situada a 3 kilómetros. Hay que tomar la primera salida del puente Faliş Sultan Mehmet, en la parte asiática y seguir las indicaciones.



Bursa



Una ciudad cercana a **Estambul** y de interés turístico es **Bursa**, la que fue la primera capital del imperio otomano. Está situada en la región de Marmara, al noroeste de Turquía y en la actualidad es la quinta ciudad más grande del país.

Bursa contiene interesantes puntos de atracción para los viajeros, como la Mezquita Verde (Yesil Camii), nombre que recibe en honor a su color,

el Mausoleo Verde (Yesil Turbe), donde se haya la tumba del sultán Mehmet I, la Gran Mezquita (Ulu Camii), el famosísimo mercado de la seda, o su Gran Bazar. Todo ello sin olvidarnos de la gran cantidad de terrazas, comercios y locales que ofrece al visitante.

Bursa es una ciudad grande y moderna. Desde la cima de Uludag, a unos 30 Km. de la ciudad pueden contemplarse unas impresionantes vistas de ella. Sólo desde ahí se entenderá porque a **Bursa** se le conoce como la 'ciudad verde'.

Para realizar la excursión a **Bursa** desde **Estambul** hay que tomar el transbordador situado en el puerto de Yenikapi. Desde allí se llegará a Yalova (una hora de trayecto aproximadamente) y desde Yalova hay que tomar un autobús hacia la población de **Bursa** (otra hora aproximadamente). Los tickets se pueden comprar directamente en el autobús.

Las Islas Príncipe



Si viajas a **Estambul** durante los meses de verano y dispones de tiempo suficiente puedes hacer una **escapada a las Islas Príncipe**, una excursión diferente de un día para disfrutar de la naturaleza, bañarte en la playa y degustar el exquisito pescado en cualquier restaurante de la orilla.

Las **Islas Príncipe** son una cadena de nueve pequeñas islas frente a la costa, emplazadas en el mar de Mármara, a unos 20 Km. al sureste de la parte antigua de la ciudad. Buyukada es la isla más grande con una extensión de 5,36 km². Las otras

cuatro islas más importantes son: Burgadaza, Heybeliada, Kinaliada y Sedef Adasi.

Datos útiles para realizar la excursión a las Islas Príncipe:

- Las islas están comunicadas con estambul por medio de ferrys que parten del **muelle de Kabatas**. Dirígete hacia el muelle temprano para ver el horario de salida, ya que puede variar dependiendo de la estación del año. El más temprano suele partir a las 10 de la mañana y en las épocas de mayor demanda suele partir uno cada media hora.

- Hay varios tipos de **Ferry**, unos más lentos, mas viejos, que realizan un mayor número de paradas y otros más rápidos aunque más caros. El trayecto oscila entre 1 hora y 1,45 horas, dependiendo del que elijáis.

- Evidentemente el **precio** oscila según el Ferry. Los más rápidos cuestan sobre unos 13 YLT por persona (ida y vuelta) y los más lentos unos 7 YLT (ida y vuelta). Los precios son asequibles en cualquiera de los casos.

- A la llegada a la isla te ofrecerán la posibilidad de llevarte en barco a una **playa privada**, por unas 15YLT. Tienes esa posibilidad o la de explorar por tu cuenta la isla. Además, si en la playa hay un exceso de turistas puedes relajarte paseando por las calles de las poblaciones que se hallan en ellas, poblaciones cuyas casas apenas han variado desde principios del siglo XX y dónde todavía existe una colonia de ciudadanos turcos de origen armenio, griego y sefardí, no en vano, milenarios y preciosos monasterios ortodoxos todavía pueden ser hallados en estas islas.

- Los **vehículos motorizados están prohibidos** en la mayor parte de las islas por lo que hay que explorar su territorio a pie, en bicicleta, en caballo o en burro.

FRASES BÁSICAS EN TURCO

<p>CORTESÍA</p> <p>Hola = Merhaba Bienvenido = Hoş geldiniz Adiós = Hoşçakalın Buenos días = İyi günler Buenas tardes = İyi akşamlar Buenas noches = İyi geceler ¿Cómo está? = Nasılsınız? Bien, gracias = İyiyim, teşekkürler Por favor = Lütfen Gracias = Teşekkür ederim, sağol</p>	<p>EXPRESIONES ÚTILES</p> <p>Sí = Evet No = Hayır Hay = Var No Hay = Yok No entiendo = Anlamıyorum Quiero = İstiyorum ¿Cuándo? = Ne zaman? Ayer = Dün Hoy = Bugün Mañana = Yarın (el día siguiente) Mañana = Sabah Mediodía = Öğleden sonra Tarde = Akşam Noche = Gece Una hora = Bir saat ¿Qué hora es? = Saat kaç? ¿A qué hora? = Saat kaçta? Aeropuerto = Havalimanı Puerto = Liman Centro Ciudad = Şehir merkezi ¿Dónde? = Nerede? ¿Está lejos? = Uzak mı? Oficina de Turismo = Turizm bürosu Un buen hotel = İyi bir otel Cuidado = Dikkat</p>	<p>COMIDA</p> <p>Un restaurante = Bir Lokanta Desayuno = Kahvaltı Mantequilla = Tereyağı Café = Kahve Té = Çay Leche = Süt Azúcar = Şeker Pan = Ekmek Agua = Su Agua mineral = Maden suyu Vino = Şarap Cerveza = Bira Hielo = Buz Carne = Et Carnes asadas = Izgaralar Carne de cordero = Kuzu eti Carne de vaca = Sığır eti Carne de ternera = Dana eti Pollo = Piliç / Tavuk Pescado = Balık Entrantes = Mezeler Sopas = Çorbalar Platos con arroz = Pilav Ensaladas = Salatalar Postres = Tatlılar Frutas = Meyvalar</p>	<p>HOTEL Y COMPRAS</p> <p>En el hotel Una habitación = Bir oda 2 personas = İki kişi Una habitación con baño = Banyolu bir oda ¿Cuánto cuesta? = Fiyatı nedir? Agua caliente = Sıcak su Una cama adicional = İlave bir yatak La factura = Hesap De compras ¿Cuánto cuesta? = Bu ne kadar? Es muy caro = Çok pahalı No me gusta = Beğenmedim ¿Es antiguo? = Eski mi? Oro = Altın Plata = Gümüş Cobre = Bakır Piel (cuero) = Deri</p>	<p>NÚMEROS Y DÍAS</p> <p>Números 1 = Bir 2 = İki 3 = Üç 4 = Dört 5 = Beş 6 = Altı 7 = Yedi 8 = Sekiz 9 = Dokuz 10 = On 20 = Yirmi 30 = Otuz 40 = Kırk 50 = Elli 60 = Altmış 70 = Yetmiş 80 = Seksen 90 = Doksan 100 = Yüz 1000 = Bin</p> <p>Días de la Semana Domingo = Pazar Lunes = Pazartesi Martes = Salı Miércoles = Çarşamba Jueves = Perşembe Viernes = Cuma Sábado = Cumartesi</p>
--	--	---	--	--

DIRECCIONES Y TELÉFONOS ÚTILES

Embajada de Turquía en España

Calle Rafael Calvo No. 18, planta 2. 28010 Madrid.
 Tel. 91 319 80 64
 Fax: 34 913 086 602

Oficina de Turismo en España

Plaza de España, 18 (Torre de Madrid, 13 -3) 28008 Madrid
 Tel. 91 559 70 14
 Fax: 91 547 62 87

Embajada de España en Turquía

Abdullah Cevdet Sok., 8 Çankaya, Ankara
 Tel. (312) 440 21 69
 Fax: (312) 439 51 70

Consulado de España en Estambul

Karanfil Aralığı S. 161 Levent 80620 Estambul
 Tel. (212) 270 74 10
 Fax: (212) 270 74 84

Policía: 155
 Emergencias: 112
 Policía de Tráfico: 154
 Gendarmería: 156

Atención médica al turista

(0212) 527 45 03

Guía gratuita de Estambul (actualizada para 2011) realizada por turismoteca.com

© Prohibida su copia, reproducción o distribución con fines comerciales.

Para más información sobre Estambul puede visitar www.turismoteca.com o www.estambul.org