

## HUIMAPÄÄLLE

*Liidä yli laguunin Oludenizissa*

Babadağ-vuori kohoaa lähes kahden kilometrin korkeuteen. Sen juurella sijaitsee Oludenizin rannikkokylä, joka on kuuluisa Sinisestä laguunistaan. Turkoosissa vedessä on ihana uida, mutta vielä hausempaa on ihailla laguunia korkeuksista. Ainakin amerikkalaispariskunta **Anette O'Neil** ja **Brett Kristler** on sitä mieltä.

– Missään muualla maailmassa ei ole yhtä kaunista kuin täällä. Jos kerran elämässään aikoo kokeilla varjoliittoa, se on tehtävä täällä, Anette patistaa.

Kokemus on juuri yhtä pelottava kuin arvelinkin, jo matka vuoren huipulle Jeepin kyydissä pyöryttää. Otan juosten vauhtia kallion kielekkeeltä, ja sekin saa minut kirkumaan. Tuuli suhisee korvissa, ja jännittän reidet istuimeen kiinni.

Ilmojen läpi liidellessä kiitän itseäni, etten jänistänyt. Laguuni, vehreät vuoret ja valkoiset pilvet tekevät maisemasta lumoavan. Alhaalla matka jatkuu kävellen pitkin ikivanhaa Lycian tietä. Vuoren rinteiden puodista nappaan teetä kotiin viemiseksi.

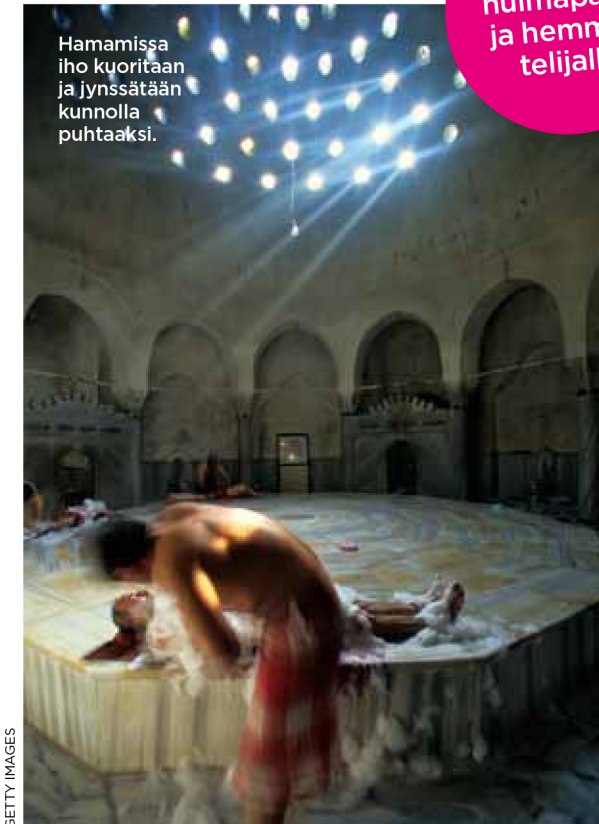
Oludeniz on useita varjoliittoa järjestäviä yrityksiä. Kokeile esimerkiksi Sky Sports Paragliding, Carsi Cad., tandem-hyppy, 95 €, skysports-turkey.com

Turkki sopii huimapäälle ja hemmottelijalle.

# Tuuletusta Turkista

Turkki on kaikkea muuta kuin perinteinen rantalomakohde. Täällä joogataan purrella ja leijaillaan kuumailmapallolla. Vaelluksen jälkeen rentoudutaan hamamissa ja syödään hyvin.

TEKSTI JA KUVAT **EEVAKAISA MÖLSÄ**



Hamamissa iho kuoritaan ja jynssätään kunnolla puhtaaksi.

GETTY IMAGES



YOGACRUISE

## HIDASTAJALLE

### Joogaristeile Välimerellä

Purjelaiiva Atlantiksen kansi täyttyy aamuisin ja iltaisin aurinkoa tervehtivistä joogaajista. Alus on yksi perinelaivoista, gületeista, joita liukuu elegantisti pitkin turkoosia rantaviivaa Etelä-Turkin Rivieralla. Veneily täällä on monelle niin sykähdyttävä kokemus, että takaisin on päästävää. Näin kävi Yogacruise-reititin perustajille **Kathja Seidlerille** ja **Sven Hoffmanille**. Pariskunta palasi jäädäkseen.

– Sydämemme jäi Turkin rannikolle, joka on monelle tuntematon paratiisi, joogaopettaja Kathja sanoo.

Ensimmäisellä Turkin lomallaan, viitisen vuotta sitten, Kathja ja Sven ihastuivat rannikon puhtaisiin vesiin ja rauhallisiin poukamiin. Pian kotiinpaluun jälkeen heidän suosittu joogasalinsa Yogacafé Amsterdamin keskustassa vaihtui huppeaan 28-metriseen Atlantikseen.

Viikko sen kyydissä rentouttaa. Niin kuin joogatunnilla yritetään unohtaa

kaikki joogamaton ulkopuoleinen, risteilyllä mielestä karistetaan kaikki rannalle jäävä.

– Nykyään on luksusta olla tavoittamattomissa. Täällä siihen on hyvä mahdollisuus, kertoo risteilylle osallistunut englantilais-itävaltalainen **Amy Jarvis**.

Päivä aloitetaan ja lopetetaan sivananda-joogalla. Aisteja hemmotellaan säästelemättä, sillä kannella sijaitsevassa ”joogasalissa” näyttää ja tuoksu joka kerta erilaiselta.

– En keksi parempaa paikkaa rakkaalle harrastukselleni kuin upeiden maisemien syleilemä raikas meri-ilma, kanadalainen **Jennifer Farrow** kehuu.

Päivisin pysähdytään vehreisiin poukamiin uimaan, syömään ja rentoutumaan. Nukkua voi vaikka tähti-taivaan alla.

Viikon risteily 2 h hytissä sisältää joogamaton ja ruuan, 890 €. Viikon aikana voi sukelttaa tai osallistua retkille. Lähtö Finiken satamasta, jonne kuljetus Antalyan lentokentältä. Risteilyjä touko-lokakuussa, yogacruise.net



Joogan jälkeen on virkistävää hypätä mereen snorklaamaan.



## HERKUTTELIJALLE

### Terveysruokaa Istanbulissa

Pää merelle pyörälle Maustebasaarissa, joka pullistelee hyvän olon ruokaa murto-osalla Suomen hinnoista. Terveysintoilija huomaa ensimmäiseksi kolesteroliteet ja superfoodit. Paikalliset vannovat katukioskeissa myytävien käsin puristettujen terveismehujen nimeen.

– Uskomme, että granaattiomenamehu auttaa kaikkiin mahdollisiin vaivoihin, istanbulilainen **Vaner Alper** julistaa hymyssä suin.

Istanbulissa edes edullisimmissa ravintoloissa ei tarvitse tyytyä lämmitettyihin eineksiin. Kaikki on tuoretta ja tuoksuavaa. Turkkilaiset mezet, esimerkiksi kaalikäärileet ja leivälle koukkivat tahnat ja jogurttikastikkeet täyttävät vatsan kuin pääruoka. Kaupunki on kasvissyöjän paratiisi!

#### SYÖ TÄÄLLÄ!

**Marko Pasa**, Sadri Alişık Sok. No. 8. Perinteistä turkkilaista ruokaa edullisesti, maista mezejä, 10 € ja gözlemeä, 4 €.

**Nature & Peace**, Büyüç Parmakkapı Sok. No.15/A. Kuuluisa kasvisravintola, kokeile suosittuja linssipyöryköitä, 6 €.

**Zencefil Restoran**, Kura-biye Sok. No. 8. Välimerellinen kasvisravintola. Maista ruuan kanssa oman inkiväärisitruunajuomaa, 7 €.

#### LIIKU KUTEN

##### PAIKALLISET

**Pyörälle** Istanbulin edustalla Büyüksaarella, joka tunnetaan myös Prinssi-saarena, pyörävuokra alk. 5 €/h.

**Lenkkeille** Aasian puoleisessa Istanbulissa. Kadiköyystä Bostanciin kulkee upea rantaviiva. Pysähdy tekemään vatsalihasliikkeitä ilmaiseen ulkoilma-kuntosaliin.