

2026

SCHEMA VIAGGIO

CUBA

Trekking e cultura fra profumo di tabacco e musica cubana



SPECIALE PERCHÉ

- I trekking nella rigogliosa natura cubana alla scoperta dei parchi e delle riserve
- Le camminate per i centri storici di La Avana, Trinidad, Cienfuegos e Santa Clara
- I giorni al mare nelle splendide spiagge caraibiche di Cayo Santa Maria

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Viñales, Las Terrazas
- Parque Natural Topes de Collantes



Una meta storica ma vissuta in modo originale, nell'unico viaggio a Cuba che unisca trekking e cultura, visita delle città a splendide camminate nei parchi, per finire con un immancabile breve soggiorno mare per rilassarsi e assaporare un ulteriore aspetto di quest'isola. Nota più per le sue spiagge e per la storia leggendaria che per la sua natura, Cuba tuttavia può essere vissuta in molti modi; abbiamo scelto quello più dinamico, percorrendo con le nostre gambe tutta la parte nord-occidentale

dell'isola, organizzando un viaggio attivo dove cultura, natura e mare si fondono in un cocktail affascinante. I percorsi di trekking nei parchi cubani, da Viñales a Las Terrazas a Topes de Collantes, ci renderanno protagonisti della nostra vacanza, camminando fra piantagioni di tabacco, fitte foreste, grotte percorse dai fiumi e bagni in bacini naturali. Come non rimanere, poi, non affascinati dai centri storici delle leggendarie città cubane, da Trinidad a Santa Clara, da La Avana a Cienfuegos, che percorreremo con i nostri piedi entrando così ancora più a fondo nella realtà cubana. Il gran finale al mare, poi, sarà la giusta ciliegina per un viaggio davvero originale che una volta nella vita tutti dovrebbero provare.



La Avana



Viñales



Topes de Collantes



Las Terrazas



Santa Clara



Cayo Santa María



La bandiera cubana presenta un triangolo rosso che ricorda la guerra e gli strappimenti per l'indipendenza del Paese, una stella bianca che simboleggia la libertà dell'isola e delle strisce bianche per ricordare l'ardore e la tenacia dell'ideale di combattente e le strisce blu per indicare gli stati che componevano Cuba.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 16 al 28 febbraio; dal 20 aprile al 2 maggio; dal 16 al 28 novembre 2026 (13 giorni, 12 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 6 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Alessandro Abis (<i>iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche</i>) Andrea Giorgi (<i>iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche</i>) Manuela Grigoletto (<i>iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche</i>) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà ; visita alle principali città cubane; trekking nei parchi; bagni al mare; conoscenza di usi e costumi locali.
	<i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Casas particulares deluxe (tipici B&B) nelle città; resort deluxe sulla spiaggia a Cayo Santa Maria
PASTI INCLUSI	Prima colazione a La Avana (3 giorni); colazione e cena a Viñales e Trinidad (5 giorni); trattamento all inclusive a Cayo Santa Maria
PASTI NON INCLUSI	Pranzi e cene a La Avana (3 pranzi e 3 cene); pranzi a Viñales e Trinidad (4 pranzi)
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea per L' Avana (non incluso). Normalmente si utilizzano voli Iberia o Air Europa, con i seguenti orari (soggetti a conferma):
	Volo da Milano Andata: Air Europa UX1066 MXP Milano Malpensa 10:35 - MAD Madrid 12:45 Air Europa UX51 MAD Madrid 15:35 - HAV La Avana 19:45 Ritorno: Air Europa UX52 HAV L'Avana 22:00 - MAD Madrid 12:40 (+1) Air Europa UX1061 MAD Madrid 15:10 - MXP Milano Malpensa 17:15
	Volo da Roma Andata: Air Europa UX1040 FCO Roma Fiumicino 10:30 - MAD Madrid 13:05 Air Europa UX51 MAD Madrid 15:35 - HAV La Avana 19:45 Ritorno: Air Europa UX52 HAV L'Avana 22:00 - MAD Madrid 12:40 (+1) Air Europa UX1047 MAD Madrid 15:00 - FCO Roma Fiumicino 17:25
	Perché non includiamo il volo? <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> ● Passaporto con 6 mesi di validità residua dal momento dell'ingresso nel Paese. ● Visto: necessario (incluso nella quota, ce ne occuperemo noi attraverso il nostro corrispondente locale. Tutti i documenti andranno inviati al tour operator Four Seasons

Natura e Cultura. È sempre necessario aver ottenuto il visto (tarjeta turística) prima della partenza: in difetto, si potrebbe essere respinti all'imbarco. Il visto d'ingresso viene concesso per un periodo massimo di trenta giorni, rinnovabile per ulteriori 30 giorni (per una durata complessiva di 60 giorni) dietro pagamento di una tassa statale presso i locali uffici delle autorità di immigrazione.

- Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it

**TRASPORTI
LOCALI**

Pulmino a noleggio con autista.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO
Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA/L'AVANA

Ritrovo dei partecipanti in aeroporto e incontro con la nostra guida. Partenza per Cuba, con arrivo in serata. Pasti a bordo.

Dopo aver esplicato le formalità burocratiche, incontro con la guida locale e trasferimento nella nostra *casa particular* deluxe. Pernottamento a La Avana.

NB: per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà della struttura assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

L'AVANA – Trekking urbano

Dopo colazione partenza per la visita del Centro storico della città.

Percorreremo a piedi le strade de L'Avana vecchia, Patrimonio Culturale dell'Umanità dell'Unesco, fermandoci a visitare le piazze principali: Plaza San Francisco, Plaza de Armas, Plaza de la Catedral, Plaza Vieja y Plaza del Ángel.

Pranzo in città, in un ristorante tipico per provare la cucina locale. Il pomeriggio saliremo su un'antica macchina tipica cubana per un tragitto panoramico ne La Avana moderna, lungo il Miramar e il Vedado. Faremo tappa anche in Plaza de la Revolución e presso l'Hotel Nacional per visitare il Bar la Fama.

Cena e pernottamento a La Avana.

3° GIORNO

L'AVANA - VIÑALES – Trasferimento a Viñales, attività nel parco

Dopo colazione, partenza per Viñales. Arrivo e sistemazione nella nostra casa particular deluxe.

Nel primo pomeriggio faremo una prima escursione nei dintorni di Viñales per visitare alcuni dei suoi luoghi più caratteristici.

Intraprenderemo una passeggiata di 200 metri nelle viscere della montagna, a cui seguirà un percorso in barca per altri 220 metri lungo un fiume sotterraneo fino a raggiungere la parete rocciosa del Mogote dos Hermanas lungo la quale, nel 1961, l'artista Leovigildo González dipinse la storia dell'evoluzione umana.

Cena e pernottamento a Viñales.

4° GIORNO

VIÑALES – Trekking intera giornata

Dopo colazione, attività di escursionismo e visita della Cueva de Los Portales, una grotta calcarea adiacente a panoramiche colline ricoperte da una lussureggianti vegetazione.

La grotta è interessante sia dal punto di vista storico, che geologico, ed è famosa per essere parte della crisi dei missili di Cuba, nel 1962. La zona è inoltre conosciuta per essere luogo eccellente dove poter avvistare il famoso uccello Solitario Cubano. Pranzo e nel pomeriggio trekking lungo il sentiero di Finca San Vicente.

Cena e pernottamento a Viñales.

5° GIORNO

VIÑALES - LAS TERRAZAS - LA AVANA – Trekking a Las Terrazas

Dopo colazione, partiremo per il trekking a Las Terrazas, dove intraprenderemo il sentiero "la Serafina". Un percorso di circa 6km con una biodiversità davvero impressionante, camminando per boschi verso un grande punto panoramico, prima di raggiungere le antiche rovine di una piantagione di caffè dei coloni francesi della Sierra del Rosario.

Nel pomeriggio arrivo a La Avana, cena e pernottamento.

6° GIORNO

L'AVANA – CIENFUEGOS – TRINIDAD – Breve visita di Cienfuegos e trasferimento a Trinidad – Visita di Trinidad

Dopo colazione, partenza per Cienfuegos. Breve visita della città attraverso le sue vie principali, l'unica di Cuba fondata dai francesi e situata in una splendida baia protetta dal Castello di Jagua. Pranzo e nel pomeriggio partenza per Trinidad.

Arrivo nel primo pomeriggio a Trinidad e alloggiamento nelle nostre "casas particulares" deluxe.

Nel pomeriggio visita a piedi di Trinidad, una delle prime città fondate dagli spagnoli all'inizio del XVI secolo, dichiarata Patrimonio Culturale dell'Umanità dall'Unesco. Visiteremo la Chiesa Parroquial Mayor de la Santísima Trinidad, con il suo lussuoso altare ornamentale in legno, andremo a Plaza Mayor e al museo della città.

Cena e pernottamento a Trinidad.

7° GIORNO

TRINIDAD/ TOPES DE COLLANTES – Trekking intera giornata a Topes de Collantes

Dopo colazione partiremo alla volta di Topes de Collantes, nella Sierra del Escambray.

Fra rampicanti, conifere e piante di caffè raggiungeremo la città termale di Topes de Collantes, fondata dal dittatore Fulgencio Batista prima di essere sconfitto da Fidel Castro e Che Guevara. Il finale della nostra escursione sarà alla scoperta di una fantastica cascata di oltre 60 metri, che si tuffa in uno specchio d'acqua color smeraldo immerso nella giungla dove sarà impossibile non farsi un fresco bagno.

Ritorno a Trinidad, cena e pernottamento.

8° GIORNO

TRINIDAD – GIORNATA DI ATTIVITA' FACOLTATIVE

Siamo a circa metà viaggio e ci concediamo una giornata libera da poter dedicare alle attività individuali (extra e facoltative) scelte fra le numerose che è possibile fare in quest'area, oppure semplicemente dedicarvi ad una giornata rilassante nella splendida cittadina di Trinidad, che ci ospita. Ecco alcune delle escursioni che potrete valutare di effettuare:

- Uscita in catamarano a Cayo Iguana con pranzo

- Parco del Cubano a cavallo

- Valle de Los Ingenios

- Giornata alla Finca Cubana (fattoria) con pranzo

Rientro alle nostre "casas particulares", poi cena e pernottamento.

9° GIORNO

SANTA CLARA/CAYO SANTA MARIA - Visita di Santa Clara

Dopo colazione, partenza per Santa Clara e visita della città. Santa Clara è un vero e proprio santuario alla vita di Ernesto "Che" Guevara, che viene celebrata nel Museo Memoriale in Plaza de la Revolución. Visiteremo anche il leggendario Treno Blindato, che venne assaltato dagli uomini del Che. Pranzo a Santa Clara.

Continueremo poi verso Cayo Santa Maria, dove arriveremo nel pomeriggio.

Check-in nelle nostre camere e relax al mare nel nostro resort 5 stelle sulla magnifica spiaggia bianca di Cayo Santa Maria.

10°/11° GIORNO

CAYO SANTA MARIA – Relax e mare

Per due giorni potremo godere dello splendido mare del Mar dei Caraibi a Cayo Santa Maria, una delle località di mare più belle di Cuba, dove fra acque cristalline, sabbia bianchissima e sole ci rilasseremo dopo il nostro tour. Situata all'estremità occidentale dell'arcipelago di Sabana – Camaguey, Cayo Santa Maria si raggiunge con una strada spettacolare al termine della quale si apre in tutto il suo splendore questo incredibile sogno sul mare.

Nel nostro resort "all inclusive" ci faremo coccolare dalla cortesia dei cubani e dal buon cibo, per ricaricare a pieno le batterie mentre in Italia probabilmente fa ancora freddo!

12° GIORNO

CAYO SANTA MARIA/L'AVANA – Partenza verso L'Avana

Dopo colazione trascorreremo le ultime ore di relax e mare a Cayo Santa Maria, prima del trasferimento all'aeroporto de La Avana in tempo utile per prendere il nostro volo di ritorno verso l'Italia. Se il volo fosse di sera, tempo libero e pranzo a La Avana prima del trasferimento in aeroporto. Partenza verso l'Italia. Pasti a bordo.

NB: per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

13° GIORNO

ARRIVO IN ITALIA

Arrivo in Italia, saluti con il nostro accompagnatore e...arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Scarponi da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex ®) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva. Abbigliamento da mare per Cayo Santa Maria

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi e corti per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino. Costume da bagno.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: **€ 2.260,00**

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 370,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in casas particulares deluxe nelle città e nei parchi, in camere doppie con servizi privati; pernottamento in resort deluxe sul mare a Cayo Santa Maria, in camere doppie con servizi privati; prima colazione a L'Avana (3 giorni); colazione e cena a Viñales e Trinidad (5 giorni); trattamento di "all inclusive" a Cayo Santa Maria; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; assistenza di guida locale parlante italiano per tutta la durata del viaggio; tutti i trasferimenti previsti dal programma con minivan con autista e aria condizionata; il visto turistico per Cuba.

NB: su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia per L'Avana; pranzi e cene a L'Avana (3 giorni); pranzi a Viñales e Trinidad (4 giorni); le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: **€ 40,00** obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiano da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrà pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili cliccando [QUI](#)

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.
Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.
In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

A Cuba il clima è tropicale, con una stagione secca e relativamente fresca da fine novembre a metà aprile, e una stagione piovosa, calda e umida, da fine aprile a inizio novembre. L'inverno a Cuba è piacevolmente caldo, con temperature diurne intorno ai 26 gradi da dicembre a febbraio alla Avana, e intorno ai 28 nelle zone più meridionali. Le piogge sono contenute ma possibili, più probabili comunque sui versanti settentrionali, che sono esposti anche alle irruzioni fredde dagli Stati Uniti. Durante la stagione delle piogge, l'aria è ovunque calda e afosa. I mesi più caldi sono luglio e agosto. La temperatura diurna è raro che superi i 33/34 gradi, ma è l'umidità ad appesantire la calura.

FUSO ORARIO

– 6 ore; anche a Cuba vige l'ora legale (normalmente adottata una settimana prima rispetto all'Italia).

LINGUA

Spagnolo

RELIGIONE

In maggioranza cattolica; è anche diffuso il culto di religioni animiste.

MONETA e BANCHE

A Cuba circolano due monete, il peso cubano (CUP), detto anche moneta nazionale, ed il peso cubano convertibile (CUC), di valore equivalente al dollaro USA. Il rapporto tra il CUC ed il CUP, per le persone fisiche, è di 1 a 24. Si stanno progressivamente ampliando gli esercizi commerciali che accettano il pagamento in entrambe le monete.

Non è consentita la circolazione dei dollari statunitensi (USD) in contanti. Se cambiati in banca subiscono un ulteriore aggravio pari al 10% oltre le spese bancarie per le operazioni di cambio. Si consiglia vivamente di munirsi di euro in contanti perché non vengono accettati "Travellers' Cheques", né Carte di Credito di circuiti statunitensi (American Express, Diners Club) e le carte del circuito MAESTRO. La Carta VISA e la Poste Pay sono generalmente accettate per prelevare contante e per effettuare pagamenti (mentre la Master Card non risulta sempre operativa). Sono frequenti i casi in cui carte di credito ammesse nel Paese si "smagnetizzano" allo sportello bancomat, rendendo impossibile il ritiro di contanti. Sono pochi gli esercizi commerciali dotati di apparecchiature funzionanti per l'utilizzo di carte di credito, ed è molto limitata la diffusione degli sportelli bancomat. Si segnala inoltre che il servizio WESTERN UNION funziona solo tra cubani residenti all'estero e cubani residenti a Cuba (un cittadino italiano, dall'Italia, non può inviare contanti né ad italiani né a cubani che si trovino sull'isola).

Le banche osservano normalmente il seguente orario: dalle 9:00 alle 15:00 dal lunedì al venerdì.

ELETTRICITÀ

Tensione: 110 V
Frequenza: 60 Hz
Prese elettriche di tipo: A, B, C, L.



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +53. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Esiste una rete cellulare locale con copertura non sempre completa. Sono utilizzabili i cellulari GSM acquistando la relativa scheda di attivazione presso la locale compagnia CUBACEL. Non vi è il servizio di traffico dati sulle utenze cubane. I tre operatori Vodafone, Tim e Wind assicurano il roaming e tutti i servizi GPRS (compreso Internet), sia nel caso di contratti di abbonamento, sia in caso di schede prepagate. Per il quarto operatore, H3G, tali servizi sono limitati ai cellulari con contratti di abbonamento. I costi di roaming – sia per il traffico telefonico che per quello dati – sono particolarmente elevati: si consiglia di raccogliere puntuali informazioni al riguardo dal proprio operatore prima della partenza.

SANITÀ

Nessuna vaccinazione è obbligatoria.

In considerazione delle caratteristiche climatiche dell'isola si consiglia in ogni caso di bere acqua imbottigliata senza l'aggiunta di ghiaccio e fare uso dell'acqua corrente solo se preventivamente bollita.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La cucina cubana rappresenta un mix delle culture gastronomiche spagnole, caraibiche ed africane: le prime due fanno riferimento soprattutto nelle tecniche di cucina, mentre la terza si fa sentire nell'uso delle spezie.

Cuba è stata terra di conquista e colonia spagnola: dall'unione fra i gusti spagnoli e africani, ha origine questa cucina detta gastronomia creola.

Gli elementi base della cucina di Cuba sono:

- la carne, soprattutto quella di maiale, fatta arrosto ma anche fritta o in padella. Con le parti grasse del maiale si fanno i famosi chicharrones, stuzzichini-salatini ideali per quando si beve rum o birra.
- molto utilizzato è l'avocando (aguacate) mangiato anche in insalata
- i frutti di mare (mariscos), le aragoste (langostas) e i gamberoni (camarones) sono cucinati nelle casas particulares e nei paladares nonostante il divieto imposto dal governo.

I piatti tipici cubani sono moros y cristianos, tostones, picadillos, pollo con quimbombó, ropa vieja ecc. Il piatto nazionale è l'ajíaco (una minestra a base di patate, banane, mais, manzo, pollo e carne secca) seguito dal congri. Poi c'è il fufu (un purè di banana condito con mojo, olio e aglio), le mariquitas o chicharritas (banane verdi fritte) e i tostones (fette di banane verdi o fongo, un tipo di banane verdi meno pregiato, spesse due centimetri circa che sono fritte per un po', tolte dalla frittura, schiacciate tra due fogli di cartone e poi rifritte una seconda volta). Nella parte orientale dell'isola, la banana verde e la polpa di cocco costituiscono gli ingredienti di base del bacán.

Tipico prodotto del paese è la manioca (yuca), coltivata in tutte le zone tropicali del mondo per la sua resistenza all'alta temperatura e alla siccità, è una pianta ad arbusto alta 2-3 metri con radici che possono arrivare alla lunghezza di un metro e spessore di circa dieci centimetri, simile alla patata però di colore bianco. Le foglie sono alterne, a lobi multipli, di diverse forme e possono variare dal porpora (in giovane età) al verde chiaro o scuro. I fiori sono piccoli, giallo-verdi, rosa o

porpora, senza corolla. I frutti, capsulari, scoppiano quando raggiungono la maturità. Grattugiando la polpa e separandola dal succo, si prepara un pane simile alle tortillas messicane chiamato casabe. Oggi è mangiato con salsa o carne fritta nella parte orientale di Cuba. Con la manioca vengono, inoltre, cucinati vari dessert casalinghi. Dagli Indios sono stati ereditati l'uso del taro, che qui si chiama malanga e della patata dolce, chiamata boniato.

Tipici dessert sono i frutti (mango, papaya, guava, ananas, lime) o frullati, mentre tra i dolci sono comuni i bunuelos e la guaiabada.

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI**

Indirizzo Ambasciata d'Italia La Avana
5ta Ave. N. 402 esq. 4, Miramar
Tel: (00537) 2045615 r.a.. Fax: (00537) 2045659 - 2045661;
Cellulare di servizio: 005352805417
E-mail: ambasciata.avana@esteri.it
Home page: www.amblavana.esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

Cuba, Autore : Brendan Sainsbury, Luke Waterson - Editore : EDT

Internet:

<http://www.cuba-si.it/wp>

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

“Cuba a modo mio. Antimemorie” di Alfredo Bryce Echenique

Con l'isola della rivoluzione, Alfredo Bryce Echenique ha avuto un rapporto diversissimo da quello dei suoi quasi coetanei García Marquez, Cortázar, Vargas Llosa... Lo scrittore peruviano non è mai stato molto interessato all'aspetto politico dell'esistenza: per lui contano soprattutto i rapporti umani, filtrati alla luce della sua affilatissima ironia. Ma apprende comunque con stupore di essere su una "lista nera" di scrittori che non devono essere invitati a Cuba. Una sera, esule a Parigi, ubriaco perso, ne chiede conto a Roberto Fernández Retamar, poeta e ministro della Cultura cubano. Di lì a poco sarà invitato alla Avana come giurato del Premio Casa de las Américas. E qui cominciano le ripetute avventure a Cuba di Bryce...

“Cuba. Istruzioni per l'uso” di Gianluca Giusti

Descrivere Cuba in poche righe è impossibile tanto particolare è la sua realtà, un paese profondamente affascinante quanto contradditorio, con incredibili bellezze e sconcertanti assurdità. Così attraente da disorientare ma anche da saper "usare" e conoscere per viverla al meglio. Quello che stai per leggere racconta l'atmosfera di Cuba, i suoi colori caldi ma a volte tristi, la sua gente cordiale e spensierata ma non sempre così spensierata e cordiale, il sole e i suoi uragani, la musica e le sue note dolenti e poi le avventure dei suoi carismatici personaggi che hanno contribuito a creare una storia davvero unica e irripetibile, alcuni di loro sono ancora tra noi.

**LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE,
DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIÙ POVERI E PIÙ SOLI.**

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o

accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO
Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di turismo basato sull'amore e il rispetto della natura. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna e zone protette.**
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

- **Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi:** www.aitr.org
- **Siamo membri attivi della rete internazionale ECOLNET, European Ecotourism Network, e ne adottiamo i principi di standardizzazione e controllo:** www.ecotourism-network.eu
- **Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
- » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di
Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

