

ARMENIA

Un trekking inedito nella natura, nella storia e nella cultura armena



SPECIALE PERCHÈ

- Il trekking per il monastero rupestre di Geghard, sito UNESCO
- L'escursione davvero mozzafiato nei canyon fino al Ponte del Diavolo
- Il tuffo in una delle culture più antiche del nostro emisfero, ponte tra oriente e occidente
- La salita a quasi 4000 m di quota sull'antico vulcano Aragats

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il lago di Sevan, la "perla dell'Armenia"
- Il Monte Ararat, la cui vista richiama echi biblici



Un Paese lontano dagli itinerari turistici di massa ma forse proprio per questo affascinante e coinvolgente, capace di abbracciarti e trasportarti in pochi giorni nel cuore della cultura armena, nei meandri ma anche nelle sofferenze della sua storia più e meno recente. Questo viaggio itinerante ci permetterà di conoscere la storia e la cultura dell'Armenia.

Attraverso i trekking giornalieri scopriremo i suoi meravigliosi monasteri, l'incredibile lago Sevan, situato a 2000 metri di altezza, secondo lago d'acqua dolce più alto nel mondo e maggiore per estensione, le sue incredibili montagne e i più diversi ambienti naturali.

Non mancheremo di visitare il museo del genocidio, ma anche di godere delle degustazioni dei vini e del cibo armeno, che insieme alla cultura ed alle suggestioni naturalistiche di questi luoghi sorprenderanno qualsiasi visitatore si affacci con spirito curioso alla scoperta di una terra poco nota ma anche tanto ricca!



Viaggio in Armenia, dove l'Oriente si mescola con l'Occidente

Paese sicuro, ricco di storia e tradizioni, ma ancora poco esplorato dai turisti, è il momento per scoprirlo

Quando arriviamo in un posto nuovo, lontano da casa, dalla nostra cultura, la prima cosa che notiamo di solito sono le differenze: i cartelli scritti con un altro alfabeto, il colore della pelle più chiaro o più scuro del nostro, un caldo costante o tanto altro; a mano a mano che il tempo passa si scava più in profondità, le differenze si riducono e lasciano emergere l'essenza di un luogo. Nel mio viaggio in Armenia è successo proprio così.

All'arrivo di notte, la prima cosa che noto sono le scritte in un alfabeto mai visto: in Armenia si parla una lingua di ceppo indo-europeo, ma che non condivide nulla con altre lingue. L'alfabeto, di 36 lettere a cui ne sono state aggiunte altre 3 nei secoli successivi, è stato creato nel 405 da Mesrop Mashtots e pare che sia uno dei più completi a livello di suoni, per questo per gli armeni è molto facile imparare altre lingue. In effetti, nei giorni seguenti mi accorgo che la maggior parte delle persone che incontro parla almeno 3 lingue: armeno, russo e poi farsi, inglese, francese o anche italiano. I bambini imparano nei primi 3 anni di scuola 3 alfabeti, il loro, quello cirillico e il nostro latino.

So davvero poco dell'Armenia alla partenza: siamo nel Caucaso, un territorio che separa geograficamente Europa e Asia, ma che allo stesso tempo li unisce. Quindi viaggiando in strada si vedono sfrecciare moltissime Lada Zhiguli in condizioni più o meno buone e accanto, soprattutto nella capitale, tante Mercedes.

Il Paese confina a nord con la Georgia, a est con l'Azerbaijan, a sud con l'Iran e a ovest con la Turchia. Di questi 4 vicini, due sono protagonisti di episodi terribili della storia dell'Armenia, geograficamente «colpevole» di essere in una posizione strategica per il passaggio delle risorse. La Turchia è stata la responsabile del genocidio di inizio XX secolo e l'Azerbaijan si è conteso per anni la regione separatista del Nagorno Karabakh con l'Armenia e dopo la guerra del 2020 in cui sono stati uccisi migliaia di giovani armeni, lo scorso settembre (2023) è stato preso il controllo dell'ultima parte del Karabakh, l'Artsakh - sotto cui si riconoscevano oltre centomila armeni, sfollando migliaia di persone, nel silenzio mondiale. Oggi, per l'Iran l'Armenia è un alleato importante per «aggirare» l'embargo. Non basta una settimana per affrontare tutti gli episodi storici che riguardano questo Paese, ma è senz'altro sufficiente per farsi un'idea del suo popolo.

Articolo del 14/06/2024, tratto dalla sezione “Vacanze” della rivista “Vanity Fair”, clicca [QUI](#) per leggere l'intero articolo

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 25 giugno al 5 luglio 2026; dal 30 luglio al 9 agosto 2026; dal 10 al 20 settembre 2026 (11 giorni/10 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons dall'Italia e guide locali parlanti italiano (min. 5 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Andrea Giorgi (iscritto nel Registro Italiano degli Accompagnatori Turistici LA287) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	<p>Escursioni a piedi di difficoltà ; un'escursione di difficoltà sul Monte Aragats; incontri con la popolazione locale; scoperta dei monasteri armeni; approfondimento sulla grande storia del popolo armeno.</p> <p>Le escursioni sono di difficoltà medio/facile, senza dislivelli particolarmente marcati, e accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Per la sola escursione sul Monte Aragats, la salita è di difficoltà media, ma vista l'altitudine raggiunta richiede un maggior impegno.</p> <p><i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i></p>
DOVE DORMIAMO	<p>Hotel 4 stelle a Yerevan, guest-house, boutique hotel e family hotel nelle altre cittadine, come segue:</p> <p>Yerevan x 6 notti: hotel Hayasa 4* o similare Goris x 2 notti: guest-house Red Roof Dilijan x 1 notte: boutique hotel Hover Haghpat x 1 notte: family hotel Qefilyan</p>
PASTI INCLUSI	Mezza pensione, con colazione e cena inclusi, dalla colazione del giorno due alla cena del giorno dieci.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi (al sacco durante i trekking). Le bevande. La cena del giorno uno.
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	<p>Voli di linea A/R per Yerevan (non incluso).</p> <p><i>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.</p>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Passaporto con validità residua non inferiore al periodo di permanenza in Armenia, che non può essere superiore a 180 giorni. • Visto d'ingresso: dal 10 gennaio 2013 i cittadini dell'UE e dei Paesi non UE aderenti all'area Schengen possono entrare in territorio armeno senza visto per un periodo massimo di 180 giorni nell'arco di dodici mesi. • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno. • Tessera sanitaria • Biglietto di andata e ritorno

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

**TRASPORTI
LOCALI**

Pulmino e/o auto condotto da autisti locali.

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 contribuisce 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/YEREVAN – Partenza per l'Armenia

Ritrovo dei partecipanti in aeroporto, incontro con la nostra guida e partenza dall'Italia con volo per Yerevan. Arrivo e dopo il disbrigo delle formalità doganali e il ritiro dei bagagli trasferimento in hotel.

Check-in in hotel, poi cena e pernottamento.

2° GIORNO

YEREVAN – Visita della città

Dopo colazione, visita a piedi della città di Yerevan, il cui centro storico risale al 782 a.C. Oggi Yerevan è una città moderna con bei caffè e ristoranti, teatri e centri culturali.

Visita del Museo della Storia, che custodisce la scarpa più antica del mondo (oltre 6000 anni), trovata nella grotta di Areni.

Trasferimento verso il Memoriale del Genocidio e visita al Museo.

In serata, cena di benvenuto in un ristorante tradizionale armeno, poi pernottamento.

3° GIORNO

DA YEREVAN A GORIS – I monasteri più scenografici per le nostre immagini da sogno

Colazione in hotel a Yerevan e partenza per Khor Virap, attraversando villaggi e vigneti e osservando la vita locale. La nostra prima meta sarà il monastero di Khor Virap, uno dei più belli in Armenia.

Partenza poi per il monastero di Noravank, un grande centro religioso e culturale del 12° secolo, situato a 1.467m di altitudine, in una posizione inaccessibile circondato da una splendida cornice naturale.

Trasferimento nel pomeriggio per la città Goris, una piccola cittadina con circa 20.000 abitanti, splendidamente incorniciata da alte montagne. Immersa in una sorta di "ciotola" di colline verdi e montagne, con interessanti formazioni e numerose grotte abitate nei secoli, la città di Goris è davvero unica, con la sua particolare architettura e il carattere misterioso.

Cena e pernottamento in hotel a Goris.

4° GIORNO

GORIS – Trekking fino al Ponte del Diavolo, passando per siti Unesco e antichi villaggi

Dopo colazione partenza per Khndzoresk e inizio del nostro primo trekking verso il vecchio villaggio di Khndzoresk. Le grotte artificiali, alcune delle quali sono attualmente utilizzati come stalle e magazzini, sono state abitate fino al 1950.

Proseguimento per il Monastero di Tatev (Patrimonio Mondiale UNESCO), un capolavoro architettonico risalente al 10° secolo e spesso chiamato "Il monastero costruito sul bordo del nulla". Il perché lo scopriremo una volta arrivati!

Inizieremo quindi il nostro secondo trekking verso l'incredibile miracolo naturale della gola Vorotan, con il Ponte del Diavolo. L'acqua densa di minerali ha dipinto le pareti della gola Vorotan in rosa e giallo, come un sapiente pittore, e il resto...non vogliamo anticiparlo!

Khndzoresk –

Dislivello: 100m salita/200m discesa – **Lunghezza:** 5 km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 

Ponte del Diavolo –

Dislivello: 60m salita/560m discesa – **Lunghezza:** 6 km – **Durata:** 3:00h – **Difficoltà:**  

Rientro a Goris per cena e pernottamento.


5° GIORNO

DA GORIS A DILIJAN – Dalla Via della Seta alla perla dell'Armenia, il Lago Sevan

Dopo colazione partenza per Karahunge, lo "Stonehenge Armeno", da dove iniziamo la nostra camminata verso la cascata di Shaki, uno dei luoghi più suggestivi dell'Armenia.

Il territorio intorno alla cascata di Shaki è un eccezionale sito architettonico, che esploreremo prima del proseguimento del percorso attraverso straordinari paesaggi di aspre montagne e gole, fino a toccare il percorso storico della Via della Seta, con il Caravanserraglio di Selim.

Raggiungeremo infine il Lago Sevan, la perla dell'Armenia, il più grande lago alpino d'acqua dolce nella regione del Caucaso. Breve visita del Sevanavank, un bellissimo monastero sulla penisola, rifugio strategico per i re armeni di un tempo, e poi partenza per Dilijan.

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 

Cena e pernottamento a Dilijan.

6° GIORNO

DA DILIJAN A HAGHPAT – Un viaggio nel tempo verso il Medio Evo!

Dopo colazione, iniziamo la nostra esplorazione della città di Dilijan, una delle più importanti dell'Armenia, spesso chiamato la "Piccola Svizzera d'Armenia". La nostra camminata inizia dal lago Parz (che vuol dire "puro"), un piccolo e pittoresco lago negli altipiani di Dilijan. Da qui comincia un trekking attraverso boschi rigogliosi e fitti, che emergono improvvisamente in un vasto prato

erboso da dove si scende al villaggio di Gosh, finendo la camminata al mozzafiato monastero medievale di Goshavank, comodamente sistemato sul lato destro del fiume Getik. Il monastero era un centro educativo, spirituale e d'artigianato in Armenia in epoca medievale, e prende il nome del celebre scienziato armeno, il legislatore Mkhitar Gosh.

Partiremo poi per il singolare villaggio Fioletovo, molto particolare in quanto abitato dai molokan, minoranza religiosa di origine russa che ha la singolare usanza di bere latte nei giorni di digiuno, pratica severamente proibita dalla chiesa ortodossa (moloko significa latte in russo). Ma si sa, l'Armenia fa storia a sé! Partenza poi per Haghpatt.

Dislivello: 300m – **Lunghezza:** 6 km – **Durata:** 3:00h – **Difficoltà:** 🐾

Cena e pernottamento ad Haghpatt.

7° GIORNO

DA HAGHPAT A YEREVAN – Il grande trekking dei monasteri

Dopo colazione partenza per i monasteri di Haghpatt e Sanahin. Qui inizieremo la nostra camminata odierna dal complesso monastico di Haghpatt al complesso monastico di Sanahin. Questi monasteri sono tra le opere più prestigiose dell'architettura medievale armena e sono iscritte nella lista del Patrimonio Mondiale UNESCO. I dettagli architettonici e la decorazione di monumenti che appartengono alla stessa epoca hanno molto in comune e ci danno motivo di supporre che essi siano stati creati da architetti appartenenti alla stessa scuola. Rientro a Yerevan nel pomeriggio.

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 9 km – **Durata:** 3:00h – **Difficoltà:** 🐾

Cena e pernottamento a Yerevan.

8° GIORNO

MONTE ARAGATS – La grande ascesa verso la montagna del cielo!

Dopo colazione, partenza per la grande ascesa della Montagna Aragats!

Saliremo verso la cima meridionale del monte (3.880 metri s.l.m.), in un paesaggio suggestivo e panoramico. Il Monte Aragats è la montagna più alta dell'Armenia, e si trova nella provincia di Aragatsotn, che in armeno vuol dire "Il piede dell'Aragats", ed è un vulcano spento la cui ultima eruzione risalirebbe al 3000 a.C. Alla fine dell'escursione rientro a Yerevan.

Dislivello: 700m – **Lunghezza:** 14 km – **Durata:** 7:00h – **Difficoltà:** 🐾🐾

Cena e pernottamento a Yerevan.

9° GIORNO

YEREVAN – Dall'etere alla...tavola, spiritualità e grandi tradizioni enogastronomiche

Dopo colazione, visita del Museo dei Manoscritti di Matenadaran, che raccoglie dei documenti e libri di valore inestimabile.

Proseguimento poi per Zvartnots, un eccezionale esempio d'architettura armena del periodo paleocristiano. Costruita nel 7° secolo, la sua cattedrale fu distrutta da un terremoto nel 10° secolo e le rovine rimasero sepolte fino inizio del 20° secolo, quando i suoi resti sono stati scoperti.

Andremo poi a visitare la Cattedrale di Echmiadzin, il centro spirituale di tutti gli armeni e uno dei più bei esempi d'architettura cristiana, iscritta nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO.

Rientro a Yerevan per una grande cena finale di arrivederci, ennesima occasione di sperimentare i tanti sapori della città colorata in un ristorante tradizionale armeno.

Pernottamento a Yerevan.

10° GIORNO

YEREVAN/GEGHARD/GARNI – Trekking fra gole e antichi tempi pagani

Dopo la colazione partenza per il monastero di Geghard, che si trova sopra la gola del fiume Azat, un magnifico monumento di architettura armena medievale (posto a 1.796m di altitudine), iscritto nella lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO e sorprendente per la chiesa scavata nella roccia.

La strada fino al complesso è allietata dalle donne che vendono pane dolce, frutta secca, il dolce sujukh e vari souvenir.

Inizieremo poi la nostra passeggiata verso la gola di Garni, che ci porterà fino al tempio pagano di Garni. Garni è l'unico tempio pagano sopravvissuto (dal 1° secolo d.C.), circondato da 24 colonne ioniche. L'intera architettura del tempio è un meraviglioso esempio d'arte e la maestria dei dettagli lascia davvero tutti impressionati.

Dislivello: 150 metri – **Lunghezza:** 9 km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 

Rientro a Yerevan nel pomeriggio. Cena in un ristorante locale e pernottamento.

11° GIORNO

RIENTRO IN ITALIA

Trasferimento in aeroporto e partenza per l'Italia. Pasti a bordo.

Arrivo in Italia, saluti con i compagni di viaggio e con la nostra guida e...arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatoria...**

Scarponi da trekking, pile per le giornate/serate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, magliette e pantaloni leggeri e traspiranti, scarpe comode per camminate in città, borraccia, zaino per le escursioni, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, ombrellino per la pioggia, repellente antizanzare, macchina fotografica; adattatore (si veda la voce "Elettricità").

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

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. 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, zaini 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: € 1.650,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 270,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel 4 stelle a Yerevan per sei notti, guest-house, boutique hotel e family hotel nelle altre cittadine, in camere doppie con servizi privati, come indicato nel dettaglio alla voce "Dove dormiamo"; la prima colazione; nove cene (tutte tranne la cena del giorno di arrivo); pulmino per tutta la durata del viaggio con conducente locale e aria condizionata; guide turistiche locali parlanti italiano, per le visite e le escursioni come da programma; quando necessario, guide locali per i trekking; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per l'intera durata del viaggio; le tasse di soggiorno; tutti gli ingressi ai monumenti e siti turistici citati nel programma.

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 (vedi sotto); il volo internazionale A/R dall'Italia per Yerevan; i pranzi (al sacco durante i trekking); le bevande; la cena del giorno uno; 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 viaggiando 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.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai 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

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19
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

Il clima è di tipo continentale, con inverni freddi (fino a 15/20 sottozero a Yerevan e a 20/30 sottozero in altre regioni del Paese), anche se non particolarmente lunghi, ed estati torride (con temperature che possono raggiungere i 40/45 gradi). La primavera inizia intorno alla metà di marzo e ha durata molto breve.

In agosto, generalmente, le temperature medie durante le giornate sono piuttosto alte, si aggirano intorno ai 25-35°C (Yerevan e le zone a sud), mentre la sera le temperature si possono abbassare fino a 15-16 gradi soprattutto nella zona del Lago Sevan e a Nord.

Le temperature sull'Aragats, invece, si aggirano intorno ai 6-8 gradi durante il giorno.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): +3 ore rispetto all'Italia

Ora legale (estiva): +3 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

La lingua ufficiale è l'armeno. Il russo è ampiamente diffuso in tutto il Paese. L'inglese è ancora poco conosciuto e per lo più limitato alla capitale Yerevan.

RELIGIONE

L'Armenia è un paese a maggioranza cristiana. La Chiesa armena vanta una tradizione antichissima, che risale al III secolo d.C. (l'Armenia è considerata la prima nazione al mondo ad aver adottato, nel 301, il cristianesimo come religione ufficiale).

MONETA e BANCHE

Dram Armeno (AMD). La normativa locale non consente pagamenti in valuta diversa da quella locale. Le carte di credito dei principali circuiti internazionali sono facilmente utilizzabili a Yerevan, mentre sono meno diffuse nel resto del Paese.

ELETTRICITÀ

La tensione elettrica, usata nella vita quotidiana, è 220 V, 50 Hz come quasi in tutta l'Europa.

Lo standard delle prese - CEE per lo più senza cavi. I convertitori elettronici, che corrispondono allo standard di diversi paesi, possono essere acquistati nei negozi di attrezzature quotidiane e di elettronica.

Spine di tipo C (europea a 2 poli)

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +374. Il codice di Yerevan è 10. Prefisso per chiamare l'Italia +39.

WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	<p>Non sono richieste vaccinazioni particolari. Consigliamo di portare con sé i medicinali personali, un piccolo pronto soccorso. Importante è non bere acqua che non sia imbottigliata.</p> <p>non esistono vaccinazioni obbligatorie per visitare l'Armenia.</p> <p><i>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).</i></p>
CUCINA	<p>La cucina armena è costituita da ingredienti freschi, genuini e poco grassi e dall'elevato uso di spezie. Piatti tipici della cucina armena sono il khorovats, spiedini di carne alla griglia, il kashlama, agnello bollito, serviti con pane lavash, sottile sfoglia cotta in un forno interrato, e il bozbash, zuppa di agnello o montone. Il pesce non è molto diffuso nella cucina armena, ma le trote e il salmone del Lago Sevan sono squisiti.</p> <p>Gli antipasti sono generalmente costituiti da verdure abbondantemente speziate. Viene fatto largo uso anche della frutta, sia fresca che secca, tanto che il melograno e l'albicocca sono diventati un simbolo nazionale. La frutta viene utilizzata anche per la realizzazione di dolci. Il brandy armeno gode di ottima fama, la leggenda vuole che Winston Churchill e altri potenti del mondo lo preferissero a quello francese. Gli appassionati possono visitare la Yerevan Brandy Company, antica azienda che offre la possibilità di effettuare visite guidate dello stabilimento sul Fiume Hradzan e assaggiare il brandy lì dove viene prodotto. Sono ottimi anche il vino di Areni, la birra locale e i distillati a base di frutta che chiudono ogni pasto armeno. A Yerevan si trovano ristoranti che offrono, in aggiunta alla cucina tipica dell'Armenia, cucina internazionale e piatti di diversi paesi del mondo.</p> <p>Gli appassionati di gastronomia non possono non visitare il mercato coperto Pag Shuka a Yerevan, dove si possono assaggiare frutta, verdura, spezie e altri prodotti tipici della cucina armena.</p>
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	<p>Emergenze: Tel. 911 (numero della Protezione Civile) Polizia: Tel. 102</p> <p>Vigili del Fuoco: Tel. 101 Ambulanze: Tel. 103</p> <p>Ambasciata d'Italia Jerevan Viale Italia, 5</p> <p>375010 Jerevan</p> <p>Tel: +374 (0)10 542335/6/45</p> <p>Fax: +374 (0)10 542341</p> <p>Fax ufficio consolare: +374 (0)10 542301</p> <p>Cellulare di emergenza: +374 91 415244; e-mail: segreteria.jerevan@esteri.it ;</p> <p>pagina web: www.ambjerevan.esteri.it</p>
PER SAPERNE DI PIÙ	<p>Guide:</p> <p>Lonely planet, guida dell'Armenia</p> <p>Internet: www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/</p> <p>Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.</p>
METTI UN LIBRO NELLO ZAINO	<p>"Le Terre di Nairi" di Pietro Kuciukian</p> <p>L'Armenia millenaria, l'Armenia straziata dal terremoto, l'Armenia indipendente: tre viaggi, tre diversi approcci a un popolo, alla sua storia e alla sua evoluzione, attraverso lo sguardo, amoroso e consapevole, di un figlio dell'esilio. Un romanzo d'avventura e, allo stesso tempo, una testimonianza: "I suoi viaggi in Armenia sono contemporaneamente tappe di un processo di riappropriazione di una patria e veridica descrizione di essa, senza sentimentalismi e senza false speranze. E si leggono d'un fiato, come il tessuto di un'avventurosa conquista della saggezza" (dalla Postfazione di Antonia Arslan).</p>

“Armenia e Nagorno Karabakh. Monasteri e montagne sulla via della seta” di Nadia Pasqual

Antichi monasteri cristiani, misteriosi siti archeologici e ancestrali villaggi sparsi tra montagne maestose e antiche vie che collegano Europa e Asia attraverso vallate fiorite, canyon rocciosi e foreste: questa è l'Armenia leggendaria che ancora oggi si offre al viaggiatore. La ricchezza del patrimonio culturale, storico ed artistico di questo piccolo paese del Caucaso, situato in un territorio naturale spettacolare, ripaga chi è alla ricerca di luoghi intatti, non ancora contaminati dal turismo di massa. Gentilezza, allegria e ospitalità trasformano questo viaggio in un'esperienza unica, che fa lasciare il paese con il sorriso negli occhi e la voglia di tornare. Popolazione originaria della terra dell'Ararat, biblico approdo dell'Arca di Noè, gli armeni hanno forgiato la loro identità nazionale fin dall'antichità con l'emergere di potenti regni e l'adozione del Cristianesimo nel 301 d.C. Crocevia di scambi commerciali sulla Via della Seta e terra di invasione di potenti imperi, l'Armenia ha saputo conservare nei secoli la sua unicità, che preserva nell'attuale processo di sviluppo, iniziato con l'indipendenza dall'ex Unione Sovietica nel 1991. La capitale Yerevan è il simbolo della nuova Repubblica Armena, luogo degli affari e della politica, ma anche di divertimento e svago, attrazioni culturali ed artistiche.

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

PERCHÉ 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.

MAGGIORE 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.



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 contribuiti 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 italiana **ACTIVE ITALY**, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: www.activeitaly.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.

FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA
ADERISCE A:



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



ActiveItaly
SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK

rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA