

## Tanzania - TREKKING SUL KILIMANJARO

Un percorso irrinunciabile per gli amanti del trekking

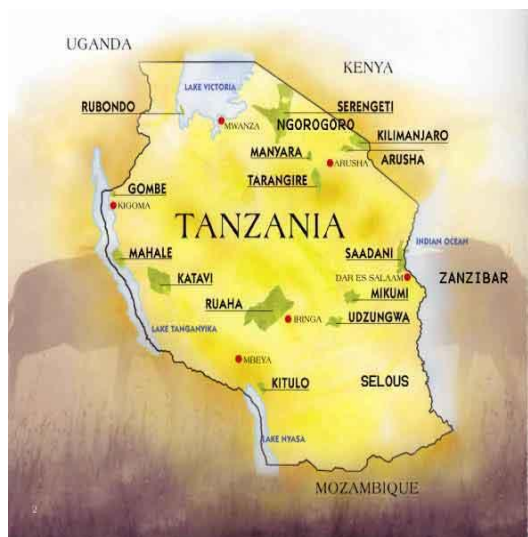


### SPECIALE PERCHÈ

- Scalare la montagna più alta in Africa e la montagna solitaria più alta al mondo
- Le bellezze naturalistiche del Parco Nazionale del Kilimanjaro
- La possibilità di finalizzare il percorso anche senza essere dei superuomini!

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale del Kilimanjaro



In molti appassionati di trekking avranno immaginato se stessi negli ultimi metri dell'ascesa al Kilimanjaro, quando da Stella Point si inizia a calpestare la neve (perenne a queste altitudini) per le ultime due ore di salita, prima di arrivare a Uhuru Peak, il punto più alto del continente africano. In questo viaggio, una vera esperienza che resterà indelebile nella vostra vita, potrete tramutare tutto questo in realtà. Per arrivare in cima abbiamo scelto la Marango Route, anche conosciuta da molti come "Coca-cola route", la via più conosciuta e popolare per l'ascensione al Kilimanjaro. Anche se il percorso può essere compiuto in cinque giorni, noi preferiamo utilizzare un giorno in più (a Horomobo hut, per la precisione) al fine di garantire un acclimatamento migliore. Considerate che allungare la scalata di un giorno aumenta enormemente le possibilità di raggiungere la vetta. Una grande differenza rispetto alle altre vie è che durante il nostro trekking dormiremo negli huts (rifugi), dove potremo acquistare bibite, birra e quanto potrà esserci utile per rilassarci e riprendere le forze dopo la lunga giornata di cammino.



Marangu Gate



Horombo Hut



Zebra Rocks



Stella Point



Uhuru Point



Il Kilimanjaro

Ci sono molte spiegazioni di come il Monte Kilimanjaro ha avuto il suo nome e nessuno può stabilire quale sia la verità. Gli esploratori europei adottarono questo nome nel 1860, affermando che questo era il nome della montagna in lingua swahili, supponendo che Kilimanjaro si potesse scomporre in Kilima (che in swahili significa "collina", "piccola montagna") e Njaro che, per alcune teorie, è un'antica parola swahili con significato di bianco o splendente, mentre per altri è una parola di altre origini. Vi sono infatti affermazioni che la parola "Kilemakyaro" esiste nella lingua dei Chagga, che significa "viaggio impossibile". Ma la verità nessuno la conosce veramente, tanto che viene anche appellata come "Montagna di grandezza" (Mountain of Greatness).

Nel 1880 la montagna, chiamata Kilimandscharo in tedesco, divenne una parte dell'Africa Orientale Tedesca dopo che Karl Peters ebbe persuaso i capi locali a firmare i trattati (la diffusa storia che la regina Vittoria donò la montagna a Guglielmo II di Germania è falsa).

Nel 1889 il Picco Uhuru sul Kibo fu nominato Kaiser-Wilhelm-Spitze, nome utilizzato nell'Impero tedesco fino alla sua sconfitta nel 1918, quando i territori divennero parte del Tanganika, governato dagli inglesi, e il nome venne abbandonato.

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 3 al 12 settembre 2025 (10 giorni /9 notti)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura dall'Italia, guide locali, accompagnatore e cuoco (min. 4 max. 15 partecipanti)
<b>GUIDA</b>	Riccardo Nifosì (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
<b>COSA FACCIAMO</b>	Escursioni a piedi di difficoltà  ; osservazione della flora e della fauna della montagna. <i>Per arrivare in cima al tetto d'Africa non serve essere degli esperti di alpinismo o super allenati, il trekking non è tecnicamente difficile, è bene però arrivare preparati dal punto di vista fisico perché si tratta comunque di un trekking impegnativo.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	"Hotel ad Arusha all'arrivo e alla partenza, in camere con servizi privati: "Huts" durante il trekking (rifugi in legno da 6 a 8 posti condivisi), in campi base semplici ed essenziali, con bagni in comune (solo toilettes e lavandini).
 	
<b>PASTI INCLUSI</b>	Mezza pensione in hotel il primo e l'ultimo giorno; pensione completa durante il trekking
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	Le bevande presso hotel e campi tendati; i pranzi del primo e dell'ultimo giorno
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<b>Voli di linea per Kilimanjaro (non inclusi)</b> <i><b>Perché non includiamo il volo?</b></i> <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>
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passaporto</b> valido per tutta la durata del viaggio e con validità di 6 mesi al momento dell'ingresso nel Paese</li> <li>• <b>Visto:</b> necessario, rilasciato al momento dell'arrivo nel Paese. Da richiedere prima della partenza presso l'Ambasciata di Tanzania a Roma o il Consolato Onorario di Milano. Il modulo di richiesta deve essere scaricato dal sito web: <a href="https://visa.immigration.go.tz/">https://visa.immigration.go.tz/</a> e l'importo relativo deve essere pagato direttamente on-line (circa 50,00 €)</li> <li>• Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno</li> </ul> <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su <a href="http://www.viaggiareassicuri.it">www.viaggiareassicuri.it</a></p>
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	Jeep 4x4 Land Rover o Toyota Land Cruisers o minibus (a seconda del numero dei partecipanti)



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### ITALIA/KILIMANJARO

Partenza dall'Italia con arrivo a Kilimanjaro il giorno successivo. Pernottamento e pasti a bordo.

### 2° GIORNO

#### KILIMANJARO/ARUSHA

Al nostro arrivo all'aeroporto del Kilimanjaro ci sarà il nostro staff locale ad attenderci. Dopo le presentazioni caricheremo i bagagli e ci trasferiremo all'hotel ad Arusha (1 ora circa) per riposare dopo le fatiche del volo.

#### ARUSHA

Situata ai piedi del Monte Meru, la città di Arusha è conosciuta come la capitale per il safari nella Tanzania settentrionale. Serve come ottima base da cui esplorare l'area circostante che include il Monte Meru, il maestoso Monte Kilimanjaro, i parchi nazionali di Arusha, Manyara, Tarangire e Ngorongoro. Arusha è una perfetta località per prendersi un giorno di relax prima o dopo il tour in quanto offre un clima temperato e paesaggi lussureggianti. I visitatori in transito ad Arusha non vedono l'ora di esplorare il parco nazionale del Serengeti, il magnifico Parco Nazionale di Arusha ed affrontare la sfida di scalare il Monte Meru, la quinta montagna più alta dell'Africa, oppure il Monte Kilimanjaro conosciuto come il tetto d'Africa.

*NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.*

### 3° GIORNO

#### Da MARANGU GATE (1. 870m) a MANDARA HUT (2.700m)

Dopo colazione ci trasferiamo a uno dei punti di ingresso del Kilimanjaro National Park, il Marangu Gate. Sbrigheremo le formalità per la registrazione e inizieremo la nostra ascesa passando per la foresta tropicale che si estende fino a circa 3000m di altitudine, con la possibilità di avvistare alcuni animali tra cui le blue monkeys, una specie di scimmie tropicali. Passeremo la prima notte al Mandara Hut, un gruppo di rifugi in legno. Ogni hut (rifugio) ospita 6-8 persone, la corrente è generata con l'energia solare. La capacità totale del campo è 60 persone. L'acqua arriva al campo da una sorgente non lontana. I bagni comuni (solo toilettes e lavandini) sono dietro l'edificio principale del campo.

**Dislivello: 870 m – Lunghezza: 8,2 km – Durata: 3-4 ore**  
**HABITAT: FORESTA MONTANA**

### 4° GIORNO

#### Da MANDARA HUT (2.700m) a HOROMBO HUT (3.720m)

Dal Campo Mandara proseguiremo per un tratto nella foresta per arrivare alla base del Maundi Crater e trovarci nella fascia di transizione tra la foresta e la brughiera. A questo punto potremo scegliere se prendere una breve deviazione per salire fino al bordo del Maundi Crater e godere della vista sul Kibo Crater (consigliamo questa deviazione). Tra boschi di erica arborea, fiori esotici e piante lussureggianti, se saremo fortunati potremo vedere anche qualche esemplare di eiland (una specie di antilope). Dopo circa 6 ore arriviamo a campo di Horombo hut per la cena e il pernottamento.

**Dislivello: 1050 m – Lunghezza: 13 km (incluso il Maundi Crater) – Durata: 6-8 ore**  
**HABITAT: BRUGHIERA**

### 5° GIORNO

#### HOROMBO HUT (3.720m) – Giornata di acclimatamento all'altitudine

Questa giornata è dedicata all'acclimatamento per massimizzare le possibilità di arrivare in cima. Faremo un trekking verso Mawenzi hut, passando oltre Zebra Rocks (circa 3 ore di ascesa e 1.5 ore di discesa), tra rocce vulcanica e una brughiera via via più rada e arida, in cui con un po' di fortuna si potrebbe veder sfrecciare una coppia di duikers, le piccole e agili antilopi della brughiera. La giornata contribuirà anche a far abituare meglio il nostro corpo alla quota, aumentando così le nostre probabilità di successo. E se il cielo sarà sgombro di nubi, potremo anche ammirare la vetta del Kilimanjaro che ci attende. Al rientro dal trekking tempo libero per il relax, cena e una bella dormita.

**Dislivello: 400 m – Lunghezza: 6km – Durata: 3-4 ore**  
**HABITAT: BRUGHIERA**

**6° GIORNO**

**Da HOROMBO HUT (3.720m) a KIBO HUT (4.700m)**

Dopo colazione continueremo a camminare nel deserto alpino. Da Horombo ci sono due sentieri per la "Saddle" (la sella tra i picchi del Mawenzi e Kibo). Il sentiero alto (quello di destra) e il sentiero basso (quello di sinistra). Il sentiero alto è quello percorso in buona parte durante il giorno opzionale dedicato all'acclimatamento. È molto sassoso ed eroso dagli agenti atmosferici. Il sentiero basso è preferibile, più semplice e più corto di circa 1 ora.

Dal Kibo hut, la cima dista solo 1.195 m sopra di noi e partiremo per l'ascesa finale questa notte. Lo staff ci aiuterà e supporterà per preparare tutto ciò che ci serve. Andremo a riposare intorno alle 19:00 per dormire qualche ora.

**Dislivello: 1000 m – Lunghezza: 10km – Durata: 5-6 ore**  
**HABITAT: DESERTO ALPINO**

**7° GIORNO**

**Da KIBO HUT (4.700m) a UHURU PEAK (5.895m) e ritorno a HOROMBO HUT (3.720m)**

Si parte per la vetta! Intorno alle 23.30 ci sveglieremo con tè e biscotti e inizieremo l'ascesa nel buio della notte. Arriveremo a Hans Meyer cave (5.150 m), dove il primo esploratore europeo fece base nella sua esplorazione del vulcano. Il cammino prosegue a zig-zag fino a Gillman's point (5.681m) sul bordo del cratere. Molti escursionisti considerano, non a torto, questo tratto il più difficile sia mentalmente che fisicamente. Arrivati sul bordo del cratere ci aspettano ancora due ore di cammino, la salita si fa nettamente meno marcata ma la rarefazione dell'aria ce la renderà comunque impegnativa; si passa per Stella Point, l'altro "varco di accesso" alla sommità, da cui sale anche la Machame Route, un'altra delle vie di salita, e mentre il sole sorge a est e ci illumina e riscalda proseguiremo lentamente verso Uhuru Peak, il punto più alto del continente Africano! Un traguardo che ricorderemo per tutto il resto della nostra vita!

Il tempo di godersi l'emozione e scattare qualche foto e poi si riparte subito per il ritorno a Kibo hut, che raggiungeremo in discesa in circa 3 ore. Qui godremo di un breve e meritato riposo, per poi recuperare il resto del bagaglio e proseguire per Horombo hut seguendo a ritroso il sentiero dell'andata, dove infine riposeremo stanchi ma orgogliosi del traguardo leggendario raggiunto oggi!

**Ascesa: dislivello: +1200 m – Lunghezza: 5,6 km – Durata: 7-8 ore**  
**Discesa (totale): dislivello: -2200 m – Lunghezza: 16 km – Durata: 6 ore**  
**HABITAT: ROCCIA E GHIACCIO**

**8° GIORNO**

**Da HOROMBO HUT (3.720m) a MARANGU GATE (1.870m) e trasferimento ad ARUSHA**

Dopo colazione proseguiremo la discesa per circa 6 ore, passando da Mandara hut, giù fino al Marangu gate. Qui si potranno ritirare i certificati di vetta: il certificato verde per chi ha raggiunto almeno il Gillman's point (5.681m), quello d'oro per chi ha completato l'ascesa fino alla vetta.

Proseguiremo con mezzo privato per nostro hotel ad Arusha dove potremo rilassarci e rifocillarci. Cena e pernottamento presso il nostro hotel.

**Dislivello: -1920 m – Lunghezza: 19 km – Durata: 6 ore**

**9° GIORNO**

**Trasferimento ARUSHA – KILIMANJARO AIRPORT**

Dopo colazione, ci rilasseremo un po' nel nostro lodge dove, compatibilmente con gli orari dei voli di rientro, potremo anche pranzare. Transfer per l'aeroporto del Kilimanjaro. Partenza per l'Italia con pasti a bordo.

**10° GIORNO**

**ARRIVO IN ITALIA**

Arrivo in Italia, saluti e...arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO  
E ATTREZZATURA  
obbligatori...**

Prima di partire per il trekking e l'ascesa alla vetta del Kilimanjaro è bene preparare tutta l'attrezzatura necessaria. Il trekking non è difficile dal punto di vista tecnico ma è fondamentale avere l'attrezzatura necessaria con sé. Di seguito una sintesi, che verrà meglio dettagliata ai partecipanti nelle informazioni operative finali.

- Borsone/zaino impermeabile da affidare ai portatori (peso max consentito al trasporto: 12 kg, incluso sacco a pelo anche se a noleggio). Vietate valige, soprattutto se rigide.
- Zaino per cibo e attrezzatura giornaliera (capacità consigliata da 20 a 40 lt)
- Sacco a pelo invernale (solitamente -10°C è consigliato). Noleggiabile in loco su prenotazione, al costo di circa 30 USD.
- Giacca impermeabile e antivento (hardshell)
- Coprizaino impermeabile e pantaloni impermeabili, oppure poncho
- 1 paio di ghette leggere che preservano le scarpe dall'acqua, dal fango e dalla polvere
- Borraccia da almeno 1,5 lt
- Torcia elettrica frontale con batterie di riserva
- Piccolo asciugamano per l'igiene personale
- Scarponi da trekking (comodi ed impermeabili)
- 2 paia di calze sottili termiche e diversi paia di calze normali
- 2 pile o maglioni
- 1 sotto giacca/giubbino/gilet antivento
- 1 cambio di biancheria termica (maglia a maniche lunghe, sottopantalone tipo leggings)
- Due paia pantaloni da trekking: uno intermedio e uno invernale
- Cappello invernale o passamontagna, guanti invernali, fascia
- Cappello da sole, occhiali da sole antiriflesso
- Ciabatte tipo piscina o "Crocs" per i campi base (evitare le infradito, scomode con i calzini)

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

**... e consigliati**

Macchina fotografica o videocamera, batterie di ricambio, schede di memoria, binocolo. Adattatore presa tipo inglese (UK). Salviette umidificate (preferibilmente biodegradabili) e/o fazzoletti di carta.

**Bastoncini da trekking o da nordic-walking:** sempre più diffusi, sono sicuramente utili. 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, considerando che dovrete affidarlo ai portatori che dovranno trasportarlo a spalla...

**SALVIAMO L'ORSO**



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSCANO

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](http://www.salviamolorso.it)

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione: € 2.780,00**

(In camera doppia condivisa)

**Supplemento camera singola: € 120,00** (solo 2 notti ad Arusha)

**Sistemazione in singola, solo ad Arusha: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento durante il trekking negli "hut" in legno, in camerate da 6/8 persone; tutti i trasferimenti menzionati nel programma in jeep o in minivan con autista; staff professionale durante la salita al Kilimanjaro (guide, cuoco, portatori); tutti gli ingressi al parco; tre pasti al giorno (cibo fresco) durante il trekking; acqua potabile; rescue fees (pronto soccorso); mezza pensione in hotel il primo e ultimo giorno (bevande escluse); guida locale parlante inglese; Guida Ambientale Escursionistica Four Seasons dall'Italia per tutta la durata del viaggio.

*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 Kilimanjaro; il visto d'ingresso in Tanzania; il sacco a pelo (noleggiabile in loco su prenotazione); le bevande il primo e ultimo giorno; le mance; 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 CO<sub>2</sub> 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

I voli, se non inclusi nella quota di partecipazione, saranno soggetti alle seguenti penali:

- *Voli low cost/charter:* Nessun rimborso dopo l'acquisto
- *Voli di linea:* Penale prevista dalla regola tariffaria

**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.

**Richiedi 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 pacchetto di viaggio  
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 tropicale e le zone costiere sono solitamente calde e umide, ma rinfrescate dalle brezze marine. Ci sono due stagioni delle piogge in Tanzania: la stagione lunga da fine marzo a metà giugno, brevi piogge si trasformano in acquazzoni, spesso accompagnati da violenti temporali. La stagione corta tende ad essere molto meno violenta e va da fine ottobre ai primi di dicembre. Il periodo più caldo va da dicembre a marzo e corrisponde alla stagione secca, mentre i mesi più freschi sono giugno, luglio ed agosto. Nelle aree di alta quota come il Kilimanjaro oppure l'altopiano del Ngorongoro le temperature possono scendere parecchio e sfiorare gli 0°.  
Il clima della Tanzania permette di scalare il Kilimanjaro praticamente in qualsiasi periodo dell'anno, anche se, ovviamente, temperature e precipitazioni variano a seconda della stagione.  
Da dicembre a febbraio le giornate sono più lunghe e le temperature più miti (massime intorno ai 25-30°C), mentre da luglio e ottobre il clima è più secco e le temperature sono più fresche. Anche nei mesi di aprile e maggio, quando le precipitazioni sono più abbondanti, resta comunque possibile visitare il Kilimanjaro.

### FUSO ORARIO

+2h rispetto all'Italia; +1h quando in Italia vige l'ora legale

### LINGUA

Kiswahili e inglese

### RELIGIONE

Cristianesimo e islamismo

### MONETA

Meglio utilizzare i dollari e cambiarli in Italia (spesso in Tanzania viene applicato un cambio da USD a EURO 1 a 1, non certo conveniente per noi). Richiedere in banca banconote non rovinare e di recente emissione, sono accettate banconote di grosso taglio (20, 50 e 100 USD) solo se emesse negli ultimi 10 anni.  
Per le piccole spese è bene avere banconote di piccolo taglio oppure utilizzare la valuta locale.

### ELETTRICITÀ

Tensione: 230 V  
Frequenza: 50 Hz  
Prese di tipo G:





<b>TELEFONO</b>	<p>Il cellulare funziona quasi ovunque (verificare prima di partire di poter effettuare chiamate internazionali ed eventuali costi con il vostro operatore). È possibile acquistare una scheda locale prepagata con traffico dati per utilizzare mail, skype ecc.</p> <p>Per chiamare l'Italia utilizzare il prefisso internazionale +39. Il prefisso internazionale della Tanzania è +255.</p> <p>Spesso nei lodge ed hotel è disponibile la connessione internet o WIFI. A seconda del hotel/lodge è disponibile gratuitamente o a pagamento, siamo in Tanzania, non sempre funziona.</p>
<b>SANITÀ</b>	<p>Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per entrare in Tanzania. Sono consigliate epatite, tifo e profilassi per la malaria. Eventualmente consultare il proprio medico o la ASL.</p> <p>Consigliamo di utilizzare repellente per gli insetti e le zanzariere per evitare punture di insetti e zanzare. Non ci sono molte zanzare e la probabilità di contrarre malattie è molto molto bassa. È comunque meglio essere prudenti ed evitare qualsiasi rischio.</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>
<b>CUCINA</b>	<p>La cucina tipica della Tanzania non differisce da molto da quella Kenyota ed è molto semplice, speziata (in quasi tutte le ricette compaiono il cardamomo ed il cumino), e ruota intorno a pochi elementi centrali: ndizi, ovvero le tipiche banane verdi; Ugali, una pietanza simile alla polenta, preparato con farina di mais bianco o di manioca; riso ampiamente coltivato nel territorio; latte di cocco e manzo stufato.</p>
<b>INDIRIZZI E NUMERI UTILI</b>	<p>Ambasciata d'Italia DAR-ES-SALAAM Indirizzo: Lugalo Road, Plot 316, (Upanga) Recapito postale: P.O. Box 2106 - Dar es Salaam Tel.: +255 22 2115935/6- +255 22 2123010/1 Fax: +255 22 2115938 Cellulare di emergenza: +255 754 777701 Ufficio Commerciale: +255 22 2117369</p>
<b>PER SAPERNE DI PIÙ</b>	<p><b>Guide:</b> Tanzania Autore: Mary Fitzpatrick Editore: Guide EDT / Lonely Planet</p> <p><b>Internet:</b> <a href="http://www.tanzania-gov.it/">http://www.tanzania-gov.it/</a></p> <p>Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: <a href="http://www.viaggiaresecuri.it">www.viaggiaresecuri.it</a>.</p>
<b>METTI UN LIBRO NELLO ZAINO</b>	<p><b>"Terra rossa. Viaggio nel cuore della Tanzania"</b> di Giampaolo Petrucci</p> <p>"I turisti si recano in Africa e guardano senza vedere, intendono senza ascoltare, fotografano senza capire, sfiorano senza toccare. I protagonisti di questo libro sono invece viaggiatori, ossia persone alla ricerca, amanti dell'incontro e poeti dell'ignoto. Il viaggiatore non cerca risposte ma si lascia interrogare e suggestionare dalle persone e dalle cose. In questo viaggio non si cammina sulle strade dell'Africa. Si cammina sulle strade dell'incontro con l'altro, colto nel suo mistero che si rivela solo all'occhio che sa fermarsi sulla soglia. In questo viaggio, le persone e le situazioni non sono idealizzate né demonizzate. Sul filo del racconto le storie, i contesti culturali, le sofferenze sociali, le contraddizioni e le speranze sfilano agli occhi del lettore dentro la loro densità esistenziale." (dalla prefazione di Jean-Léonard Touadi). Il libro è impreziosito da oltre 80 fotografie a colori scattate dall'autore durante il viaggio.</p>

“Ritorno in Tanzania. Esperienze e incontri”, di Francesco Giannola,  
“La regina della pioggia”, di Katherine Scholes,

**LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': 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.

**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.

**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 oltre 30 anni 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 CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### **Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”**

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> 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 CO<sub>2</sub>.

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](http://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](http://www.aitr.org)
- 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

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

CURIOSI DI NATURA  
VIAGGIATORI PER CULTURA