

BAJA CALIFORNIA – On the road con la nostra guida!

Un'avventura innovativa tra deserti, baie incontaminate, balene e ranch sperduti

Mettiti in gioco con la nostra guida per una prima edizione tutta da scoprire.



SPECIALE PERCHÈ

- Le balene grigie e gli innocui squali balena, che popolano queste acque per pochi mesi all'anno
- La visita ad alcune delle antiche Missioni della Bassa California del Sud
- La costa desertica dell'Oceano Pacifico e le spiagge remote del Mare di Cortez

AREA DI RILEVANZA NATURALISTICA

- L'isola di Espiritu Santo, parco nazionale patrimonio Unesco
- Il "deserto" della Bassa California del Sud
- L'isola vulcanica di Coronado



Una straordinaria avventura tra sterminati deserti pieni di vita, cactus centenari, antiche missioni, villaggi abbandonati, antiche tracce di popoli precolombiani e l'incontaminato mare della Baja California che Cousteau definì "l'acquario del mondo". Vi faremo scoprire i luoghi più remoti di questo territorio e i suoi lati più nascosti. La nostra conoscenza unita alla vostra curiosità, renderanno questo tempo indimenticabile. Benvenuti nella Baja California!

Qui ci attende un angolo di paradiso che unisce natura mozzafiato, cultura vibrante e avventure indimenticabili!

Situata sulla costa occidentale del Messico, questa regione è un vero gioiello che offre qualcosa per ogni tipo di viaggiatore. Immagina di passeggiare lungo spiagge dorate bagnate dalle acque cristalline dell'Oceano Pacifico. Le scogliere spettacolari di Tijuana

e le tranquille baie di Ensenada ci lasceranno senza fiato, senza perdere l'opportunità di esplorare i suoi parchi più affascinanti, dove le montagne si ergono maestose e la fauna selvatica è dietro ogni angolo. Per gli amanti dell'avventura, questo è il posto giusto, fra trekking, escursioni, osservazione delle balene e degli innocui squali balena e esplorazione di meraviglie naturali come la Laguna di San Ignacio, famosa per la sua popolazione di balene grigie.

Ma la Baja California è anche un crocevia di culture, dove le tradizioni messicane si mescolano con influenze moderne. Visitando i mercati locali potremo assaporare la deliziosa cucina regionale, dai tacos di pesce freschissimo ai vini pregiati della Valle de Guadalupe, una delle migliori regioni vinicole del Messico, mentre chiacchieriamo un pescatore locale in una taverna, dove sentiremo sulla pelle il calore e l'accoglienza di questa terra.



Isola Espiritu Santo



Whale watching



Baia Magdalena



Antiche Missioni



Deserto di Vizcaino



L'enorme e innocuo squalo balena

WHALE WATCHING

Per un brevissimo periodo, da Gennaio a Marzo, ogni anni qui è possibile avvistare magnifiche balene grigie, che migrano dalle acque fredde dell'Alaska verso le lagune calde e protette della Bassa California per partorire i loro piccoli.

Avremo l'occasione di avvicinarci, durante le nostre escursioni in barca, a queste magnifiche e giocose creature che spesso saltano e si avvicinano alla barca.

Le escursioni vengono effettuate nel rispetto degli animali e dell'ambiente circostante. Prima di salire sulla barca verrà svolto un briefing sulle modalità con cui approcciarsi a queste fantastiche megattere che, con un po' di fortuna, potrebbero anche avvicinarsi alla barca per cercare di creare un contatto con i visitatori.

IL MARE DI CORTEZ

Il Mare di Cortez, situato tra la penisola di Baja California e il continente messicano, è un vero gioiello della natura. Conosciuto anche come il "mare più ricco del mondo", offre un ecosistema straordinario che ospita una varietà incredibile di vita marina, dalle maestose balene grigie ai coloratissimi pesci tropicali.

Immagina di immergerti in acque cristalline, circondato da paesaggi mozzafiato di isole deserte e scogliere spettacolari. Le sue acque sono perfette per lo snorkeling e le immersioni, dove puoi esplorare barriere coralline vibranti e incontrare tartarughe marine e delfini giocosi.

Inoltre, il Mare di Cortez è un paradiso per gli amanti della natura e dell'avventura. Puoi fare kayak tra le isole, osservare gli uccelli migratori o semplicemente rilassarti su una spiaggia incontaminata, godendo di tramonti indimenticabili.

Che tu sia un avventuriero in cerca di emozioni o un viaggiatore in cerca di tranquillità, il Mare di Cortez ha qualcosa da offrire a tutti. Non perdere l'occasione di scoprire questo angolo di paradiso!

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 15 al 27 febbraio 2026 (13 giorni /12 notti, di cui 2 in volo)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons dall'Italia (min. 6 max 10 partecipanti). <i>ATTENZIONE!! Il viaggio è in prima edizione e viene proposto con un'innovativa formula "fly and drive di gruppo", mai testata prima. La nostra guida utilizza un GPS collegato con il nostro referente locale attraverso il quale riceve ogni tipo di informazione sul percorso e sulle attività da intraprendere. I partecipanti collaborano alla buona riuscita del tour. Questa formula innovativa serve ad abbattere i costi di un viaggio altrimenti molto costoso.</i>
GUIDA	Alessandro Abis (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <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 ; le uscite in barca per vedere le balene grigie; le visite alle antiche Missioni; le esplorazioni della costa desertica dell'Oceano Pacifico e delle spiagge remote del Mare di Cortez; i trekking nei parchi e la scoperta dell'isola di Espiritu Santo, e dell'isola vulcanica di Coronado. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel 3 stelle a La Paz (5 notti, 3 all'inizio e 2 alla fine del viaggio), Loreto (1 notte), San Ignacio (1 notte), Guerrero Negro (1 notte). Una notte in campo tendato attrezzato il giorno dell'avvistamento delle balene nei pressi della laguna di San Ignacio (tende doppie con bagno in comune). Una notte in bungalow a San Isidro (bungalow doppi con bagno privato). Alcune delle strutture dove dormiremo: La Paz: hotel Catedral Loreto: hotel Hacienda Suite Guerrero Negro: The Halfway Inn Hotel San Ignacio: hotel Desert Inn Laguna di San Ignacio: campo tendato Kuiyma
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. Due pranzi e una cena al campo tendato. La cena nella notte nei bungalow.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi e le cene tranne due cene e due pranzi (vedi sopra).
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 A/R per La Paz (normalmente con Aeromexico, Air France, Air Europa, KLM o Iberia). <i>Perché non includiamo il volo?</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>
DOCUMENTI	• Passaporto, con validità residua di almeno 6 mesi alla data di arrivo in Messico. • Tessera sanitaria • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno

TRASPORTO	Minivan 10 posti a noleggio condotto dalla nostra guida
BAGAGLI	

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO PARTENZA DALL'ITALIA

Incontro in aeroporto con la nostra guida e con gli altri partecipanti e partenza dall'Italia con volo di linea per La Paz, con arrivo previsto il giorno successivo.

Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO LA PAZ – Arrivo e visita della città

Arrivo all'aeroporto di La Paz. Disbrigo delle formalità doganali, poi trasferimento in hotel in taxi.

Dopo aver lasciato i bagagli visita alla cittadina di La Paz e al suo malecon, pieno di locali, ristoranti e negozi di artigianato.

Cena e pernottamento a La Paz.

3° GIORNO LA PAZ – Escursione all'Isola di Espiritu Santo

Dopo colazione ci recheremo a piedi al porto per la nostra prima uscita in barca al Parco Marino dell'Isola di Espiritu Santo, per ammirare la miriade di pesci tropicali che vivono nelle acque cristalline attorno all'isola.

Avremo la possibilità di esplorare il parco marino e ci regaleremo un momento emozionante facendo uno snorkeling con i leoni marini, esperienza che poche volte ci capiterà nella vita.

Pranzo buffet su una delle bellissime spiagge dell'isola.

Al termine, rientro in hotel a La Paz, poi cena e pernottamento.

4° GIORNO LA PAZ – Escursione in barca per avvistare gli squali balena

Dopo colazione, ci recheremo di nuovo a piedi al porto per la nostra uscita in barca per l'avvistamento dello squalo balena, il più grande pesce esistente al mondo. Cercheremo questo pesce enorme ma innocuo per ammirarlo dalla barca ma anche dal mare, in quanto potremo scendere in acqua (chi lo vorrà...) per nuotare con questo vero colosso marino, per un'emozione davvero unica.

Al termine, rientro a La Paz per il pranzo, poi partenza in minivan per Loreto percorrendo la storica Carretera MX1 (quattro ore circa di auto).

Arrivo nel nostro hotel a Loreto, cena e pernottamento.

5° GIORNO LORETO – Visita delle missioni di San Javier e trekking nel canyon

Dopo colazione, visita all'antica missione di San Javier, il primo insediamento coloniale spagnolo della Bassa California.

Nel pomeriggio effettueremo un'escursione di trekking nelle zone circostanti, e in particolare in un canyon nelle zone adiacenti.

Dati dell'escursione (vai e torna, non anello):

- Lunghezza massima: 10 km circa
- Dislivello positivo: 260 metri circa
- Difficoltà tecnica: media
- Note: possibile presenza acqua per una altezza massima di 50 cm in alcuni punti

Ritorno in hotel a Loreto, poi cena e pernottamento.

6° GIORNO **SAN IGNACIO – Fra scenari da film western e grandi deserti**

Dopo colazione, partenza verso San Ignacio.

Lungo la strada ci fermeremo su una bellissima spiaggia a nord di Loreto, per poi proseguire lungo una strada che taglia il deserto, dalla quale potremo ammirare la sagoma degli antichi vulcani spenti, conosciuti come Les Tres Virgenes.

Attraverso un sentiero che conduce al vulcano, tra Torote (parenti dei baobab) e giganteschi cactus, ammireremo panorami grandiosi e selvaggi che ricordano quelli dei film western.

Dati della escursione (percorso ad anello):

- Lunghezza massima: 9 km circa
- Dislivello positivo: 150 m
- Difficoltà tecnica: facile

Arrivo in hotel a Guerrero Negro, check-in e assegnazione delle camere, poi cena e pernottamento.

7° GIORNO **DESERTO DI VIZCAINO – Un salto indietro nel tempo fra antichi villaggi e deserti preistorici**

Prima colazione in struttura e partenza per un'escursione nel deserto di Vizcaino, patrimonio dell'UNESCO.

Qui cresce una particolare pianta endemica chiamata comunemente Cirio (*Fouquieria columnaris*) che dà il nome alla valle desertica che attraverserete. Il punto più lontano che raggiungeremo sarà quello delle Dunas de Soledad, dune affascinanti che potremo percorrere a piedi lasciandoci cullare dall'atmosfera di questo deserto davvero emozionante.

Dati della escursione:

- Lunghezza massima: 9 km circa
- Dislivello positivo: 150 m
- Difficoltà tecnica: facile

In seguito raggiungeremo un caratteristico pueblo di montagna, dove il tempo sembra essersi fermato. La zona è ricca di pitture rupestri tra le più famose e antiche nel mondo.

Al termine, spostamento verso San Ignacio, check-in in struttura, cena e pernottamento.

8° GIORNO **LAGUNA DI SAN IGNACIO – Avvistamento delle balene ed esplorazione della laguna**

Dopo la prima colazione, ci recheremo verso la laguna per un'uscita in barca per l'avvistamento delle balene grigie, uno dei momenti più emozionanti del viaggio in Bassa California.

Nel pomeriggio, invece, ci dedicheremo all'esplorazione della laguna e delle zone circostanti, attraverso una piccola camminata fino ad una depressione salata.

Cena al ristorante del campo e pernottamento in un campo tendato attrezzato nei pressi della laguna di San Ignacio.

9° GIORNO **LAGUNA DI SAN IGNACIO/SAN ISIDRO – Avvistamento delle balene e la “Scorpion Bay”**

Dopo la colazione, seconda uscita in barca per un secondo avvistamento delle balene grigie.

Rientro al campo e partenza dopo pranzo su un percorso misto sterrato ed asfaltato (circa 120 km) per raggiungere il piccolo villaggio di San Isidro, fondato dai padri gesuiti all'interno di un'oasi lussureggiante.

Sosta su una meravigliosa spiaggia oceanica, la famosa San Juanico, la “Scorpion Bay”, una delle spiagge più famose al mondo per i surfisti.

Cena e pernottamento in bungalow nei pressi di San Isidro.

10° GIORNO **SAN ISIDRO – Trekking e partenza per La Paz**

Dopo colazione, escursione nei dintorni del villaggio e dell'oasi, per esplorare il territorio intorno al fiume, un'area ricca di piante di agrumi, mango e palme da dattero.

Partenza poi per La Paz e tappa ad una splendida spiaggia oceanica lungo il percorso.

Arrivo in hotel a La Paz, check-in e assegnazione delle camere, poi cena e pernottamento.

11° GIORNO **LA PAZ - Trekking nel deserto**

Dopo la prima colazione, partenza da La Paz per una suggestiva escursione nel deserto della Baja California con visita a canyon e spiagge remote.

Dati della escursione:

- Lunghezza massima: 9 km circa
- Dislivello positivo: 100 m
- Difficoltà tecnica: facile

Al termine, rientro in struttura, cena e pernottamento.

12° GIORNO **PARTENZA PER L'ITALIA**

Dopo la prima colazione, trasferimento all'aeroporto di La Paz.

Imbarco per l'Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

13° GIORNO **ARRIVO IN ITALIA**

Arrivo in Italia, saluti con la nostra guida e con il gruppo e... arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori... Scarpe da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina, abbigliamento a strati, consono a temperature diurne più calde e serate fresche (secondo stagione), borraccia, zaino da 30/40 litri, occhiali da sole.

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 ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino. eventuali pantaloni da ciclista.

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 valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

**SALVIAMO
L'ORSO**



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSIANO

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.950,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 700,00

La singola non è prevista per la notte del giorno 8, nel campo tendato nel deserto della Baja California nella Laguna di San Ignacio

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

LA QUOTA COMPRENDE:

hotel tre stelle a La Paz (cinque notti, tre all'inizio e due alla fine del viaggio), Loreto (una notte), Guerrero Negro (una notte), San Ignacio (due notti), in camere doppie con servizi privati; una notte in campo tendato attrezzato il giorno dell'avvistamento delle balene, in tende doppie con servizi in comune; una notte in bungalow, in bungalow doppi con servizi privati; tutte le colazioni; due pranzi e una cena al campo tendato; una cena nella notte nei bungalow; minivan a noleggio condotto dalla nostra guida per tutta la durata del viaggio; un'uscita in barca per la visita dell'Isola di Espiritu Santo; un'uscita in barca per l'avvistamento degli squali balena; due uscite in barca per l'avvistamento delle balene grigie; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica 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 aereo da/per l'aeroporto internazionale di La Paz (Messico); i pranzi e le cene tranne due cene e due pranzi; il fondo cassa carburante, pedaggi, parcheggi e transfer per l'aeroporto (vedi sotto); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FONDO CASSA CARBURANTE: 90,00€ a persona, da versare in loco, verranno utilizzati per carburante, pedaggi, parcheggi e transfer da/per l'aeroporto.

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.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa.

Non è 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 Messico è un Paese sub-tropicale e presenta una gran varietà di climi che si possono ricondurre a tre tipologie:

- Desertico e semi desertico: in alcuni Stati del nord del Paese (Bassa California del Sud, Sonora, Durango, ecc.) con scarse precipitazioni, alta temperatura diurna e bassa temperatura notturna;
- Temperato: sull'altopiano oltre i 2000 metri sul livello del mare (Città del Messico, Puebla, Toluca, San Luis Potosi, Aguascalientes etc.). In inverno il clima è molto secco (a partire dal mese di dicembre), temperatura gradevole nelle ore diurne e forte escursione termica notturna (20° C a mezzogiorno, 5/6° C all'alba). In primavera vi sono scarse precipitazioni, la temperatura è in continua ascesa (25/30° C diurna; 15/20° C notturna). In estate le precipitazioni, generalmente pomeridiane e notturne, sono abbondanti e mitigano il clima, con un abbassamento graduale della temperatura da settembre a dicembre.
- Tropicale: presente su tutte le coste ed al sud di Città del Messico. La temperatura è alta nei mesi invernali (25/30° C) e molto elevata nel resto dell'anno (35/40° C), con piogge nei mesi estivi e possibili fenomeni ciclonici (uragani), orientativamente da giugno ad ottobre.

FUSO ORARIO

-7H rispetto all'Italia

LINGUA

Spagnolo. Dialecti amerindi (náhuatl, maya, mixteco, otomi, zapoteco).

MONETA e BANCHE

Peso messicano (MXN).

Le principali banche sono presenti nelle città principali come La Paz e Cabo San Lucas; molti bancomat accettano carte internazionali.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 127 V. Frequenza: 60 Hz

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +52. Prefisso per chiamare l'Italia +39. In Messico funzionano le reti AMPS e GSM.

SANITÀ

La quasi totalità delle strutture sanitarie pubbliche non rispecchia gli standard europei e comunque non è prevista dalla legislazione nazionale alcuna forma di assistenza pubblica ai cittadini stranieri. Le strutture sanitarie private (che variano da un buon livello ad un medio livello) offrono tutti i tipi

di interventi e cure, tuttavia sono estremamente onerose e potrebbero risultare insostenibili. E' quindi fortissimamente consigliato stipulare, prima della partenza, una polizza sanitaria che offra un'ampia copertura durante l'intero arco del soggiorno in Messico

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 messicana è caratterizzata da sapori intensi e vari, per via della gran varietà di spezie utilizzate. La gastronomia messicana è una delle più ricche del mondo in proteine, vitamine e minerali. Dal 2010 è diventata patrimonio dell'umanità UNESCO.

Quando i conquistadores spagnoli raggiunsero la capitale azteca Tenochtitlán (l'antica città su cui sorge ora Città del Messico), scoprirono che la dieta indigena consisteva principalmente di piatti basati su mais, conditi con peperoncini ed erbe e in genere accompagnati da fagioli e zucca. Nel tempo i conquistadores combinarono la propria dieta composta da riso, manzo, maiale, pollo, vino, aglio e cipolle con il cibo indigeno del Messico pre-Colombiano (che includeva cacao, pannocchie, pomodori, vaniglia, avocado, papaia, ananas, peperoncino, fagioli, zucca, patate dolci, arachidi e tacchino). Il totopo (una "tortilla" di mais salata cotta in forno a legna) potrebbe essere un risultato di questo connubio.

Gran parte del cibo messicano odierno è basato su tradizioni pre-ispatiche, comprese quelle azteche e maya, combinate con lo stile culinario introdotto dai coloni spagnoli. Le quesadilla, per esempio, sono "tortilla" di farina o mais con formaggio, manzo, pollo, maiale e altro ancora. Anche la cucina caraibica ha influenzato alcuni piatti messicani, in particolar modo alcuni piatti regionali di Veracruz e dello Yucatán. Infine l'occupazione francese ha a sua volta contribuito in qualche misura a formare la cucina attuale messicana.

I cibi messicani cambiano da regione a regione ma due elementi sono prevalenti in ogni varietà della cucina messicana; aggiungere il limone verde alla carne e l'uso di salse a base di diversi tipi di chile, come per esempio il Habanero e il Jalapeño.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 911

Ambasciata d'Italia Città del Messico

Av. de las Palmas, 1994 Lomas de Chapultepec 11000 Messico, CDMX

Tel: +52 55 5596 3655

Fax: +52 55 5596 7710, 5596 2472

Cell reperibilità: 00525554372596

E-mail: segreteria.messico@esteri.it Sito web: ambcittadelmessico.esteri.it

Vice Consolati e Agenzie Consolari Onorarie:

(circoscrizione: Stati di Baja California e Baja California Sur) Sig. Edoardo GURGO SALICE

Calle Marcelo Rubio 2030 (entre Allende y Rosales) - Col. Centro 23000, La Paz, B.C.S.

Tel.: 612 1.22.57.28

e-mail: crconsulgurgo@hotmail.com

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

LONELY PLANET: MESSICO

Editore: EDT; Pubblicazione: 02/2024; Prezzo: € 36

"Qui è impossibile non trovare la destinazione ideale per la vostra vacanza, che si tratti di una mite località di mare, di un affascinante pueblo mágico o della madre di tutte le metropoli, Città del Messico."

Internet:

www.visitmexico.com

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

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"LE BALENE LO SANNO",

di Pino Cacucci

editore: Feltrinelli; pagine: 160; prezzo: € 10,00

"Tu dici California e pensi al Golden Gate di San Francisco, alle spiagge sabbiose di Malibu, agli studi cinematografici di Hollywood. E invece, appena più giù, c'è un'altra California, che a metà Ottocento seppe resistere all'avanzata delle truppe statunitensi e conservare la propria integrità e indipendenza. È la Baja California, la California messicana: la più lunga penisola del mondo, quasi duemila chilometri conficcati nel cuore dell'Oceano Pacifico. Pino Cacucci è ritornato nel "suo" Messico per attraversarla e per raccontarla, da sud a nord, da La Paz alla frontiera di Tijuana. Lungo la Carretera Federal I, detta anche Transpeninsular, ha raccolto storie di pirati e tesori sepolti, di gesuiti e missioni abbandonate, di indios e viaggiatori perduti. Sulle orme di Steinbeck, che qui viaggiò nel 1940, ha riscoperto leggende di regine e perle giganti. E ovviamente si è immerso nella strepitosa natura della Baja, nelle sterminate distese di cactus, nel paesaggio lunare delle saline, nelle montagne che hanno forma di donna. E nelle baie d'incanto dove le balene si avvicinano allegre per giocare con le barche dei pescatori. Perché il Messico fu il primo paese, più di sessant'anni fa, a creare riserve protette per questi animali dall'intelligenza misteriosa, e loro lo sanno - lo hanno certamente capito - che gli uomini non sono tutti assassini, e che da queste parti vive un'umanità più autentica, un'umanità più amichevole."

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.

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 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
- 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