

2026 SCHEDA VIAGGIO

Regno Unito – GALLES del NORD

Nel regno dei druidi: Chester e il Parco Nazionale di Snowdonia



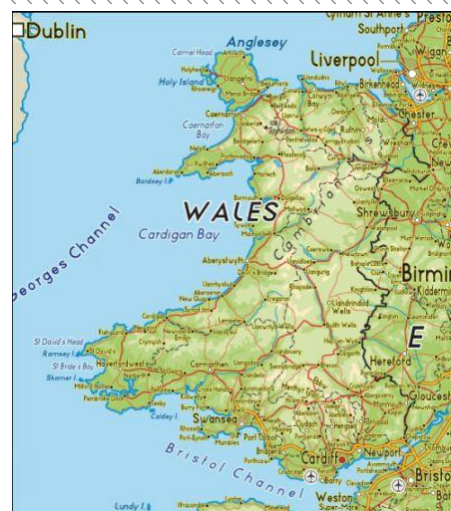
SPECIALE PERCHÉ

- Le meraviglie naturali del parco nazionale di Snowdonia
- La spettacolare Cattedrale di Chester, costruita a partire dal 1093
- Il Castello di Conwy, fortezza normanna voluta da Edoardo I, immersa nella natura gallesse

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale di Snowdonia
- Riserva Naturale di Conwy

Un favoloso itinerario che tocca gli angoli più affascinanti di una terra mistica e insolita. Il Galles ha più castelli per chilometro quadrato che in qualsiasi altra parte del mondo: aggiungi la sua costa frastagliata, le spiagge meravigliose, le valli lussureggianti, i parchi nazionali montuosi e l'immagine di questo paese celtico dalla bellezza intensa e dalla lingua oscura è quasi completa. Dopo aver visitato Chester, città medievale dalle origini romane, dalla cittadina di Betws-y-Coed ci incammineremo alla scoperta del Parco Nazionale di Snowdonia, il più grande parco del Galles al cui interno è ricompreso anche la montagna più alta di tutta l'Inghilterra e del Galles oltre a montagne di modesta altitudine ma di enorme fascino. Tra i fitti boschi si celano villaggi abbandonati, antiche strade romane, miniere in disuso, monumenti preistorici e castelli medioevali. Andremo anche alla scoperta dei resti minerari: si dice che i paesaggi di ardesia di Snowdonia abbiano "coperto il tetto del mondo del XIX secolo" poiché l'ardesia proveniente dalle sue cave veniva esportata ovunque. Oggi questo ambiente fa parte del World Heritage Unesco, in quanto illustra la trasformazione che la rivoluzione industriale e l'estrazione dell'ardesia hanno determinato nel tradizionale ambiente rurale delle montagne e delle valli del massiccio di Snowdon. Il territorio, che si estendeva dalle montagne al mare, ha sfidato i grandi processi industriali intrapresi da proprietari terrieri e investitori di capitali, che hanno rimodellato il paesaggio agricolo in un centro industriale per la produzione di ardesia durante il Rivoluzione industriale (1780-1914). Questo luogo ha svolto un ruolo di primo piano nel settore e ha costituito un modello per altre cave di ardesia in diverse parti del mondo.





Treno per la cima Snowdon



Verso lo Snowdon



Dolwyddelan Castle



Chester



Treno da Betws-y-Coed



Miner's bridge – Betws-y-Coed

IL PORRO E IL NARCISO. Il narciso è uno dei simboli nazionali gallesi. Non è legato a nessun avvenimento o a nessuna leggenda in particolare ma solo ed esclusivamente al fatto che in gallese narciso si scrive e si dice esattamente come porro, e cioè CENHINEN.


Il Porro è invece il reale simbolo del Galles, la leggenda vuole che durante una battaglia contro i Sassoni St. David (patrono del Galles) consigliò ai Britanni Gallesi di indossare sui berretti un porro per distinguersi dai Sassoni. Dopo la mirabile vittoria ottenuta, il porro divenne il simbolo nazionale. E' tradizione tra i reparti militari gallesi mangiare un porro crudo il giorno di St. David.

IL GALLESE. Il gallese è una delle sei lingue celtiche ed è strettamente imparentato col bretone e il cornico; sono invece più deboli i legami col mannese e il gaelico irlandese e scozzese. È una lingua ufficiale in Galles ed è diffuso in prevalenza nelle zone settentrionali e occidentali. Nel corso dell'ultimo secolo il gallese è andato in declino, senza però arrivare mai a estinguersi; attualmente lo parla circa il 20% della popolazione. Fino all'età di 16 anni tutti gli scolari del Galles studiano il gallese, che è inoltre la lingua di insegnamento di un quinto dei bambini delle scuole primarie.



CHESTER. Fondata dai Romani 2000 anni fa, era uno dei principali forti delle Britanni e resta oggi una delle città medievali meglio preservate. Nel caratteristico centro storico, spicca per interesse la passeggiata sulle mura della città, costruite nel primo secolo dai Romani. Dentro le mura, vi è un'ampia scelta di luoghi di interesse, come le torri e le porte, tra cui spicca l'Eastgate Clock, lo storico ingresso della città, oltre alla sontuosa architettura della Cattedrale. Da non perdere i negozi nei Chester Rows, ospitati all'interno di edifici a graticcio con galleria su due piani che risalgono all'età vittoriana e all'epoca Tudor. I musei della città mettono sapientemente in mostra la lunga storia e la cultura locali, dove si può fare un tuffo al tempo dei Romani, visitando la Dewa Roman Experience oppure andate alla scoperta di manufatti, abiti e mobili di epoca vichinga nel Museo Grosvenor.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 6 al 14 agosto 2026 (9 giorni /8 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura (min. 5 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Marta Pelle (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche LA493) <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  ; visite a cittadine, borghi e castelli. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Chester: Indigo hotel - 2 notti (1 notte all'arrivo e 1 alla partenza) https://chester.hotelindigo.com/ Betws-y-Coed: Church Hill Guesthouse - 6 notti https://www.church-hill-house.co.uk/
PASTI INCLUSI	La prima colazione.
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Pranzi al sacco da organizzare giornalmente; cene negli ottimi pub e ristoranti locali. Considerare al giorno per i pasti non compresi: circa GBP 30,00/35,00 <i>NB: In alcuni giorni potrebbe essere necessario fare la spesa per il pranzo al sacco il giorno precedente la partenza per l'escursione.</i>
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 o low-cost per Manchester (non inclusi) <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>
PRENOTAZIONI DEI VOLI	Se vuoi provvedere autonomamente al volo (vedi sopra) fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti: <ul style="list-style-type: none"> Inizio viaggio: alle ore 16:00 – Aeroporto Internazionale di Manchester - TERMINAL 2 Fine viaggio: ultimo giorno, dopo la prima colazione a Chester Trasferimento libero (mezzi pubblici o taxi) Chester/aeroporto di Manchester non incluso (circa 55km). <i>Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:</i> <ul style="list-style-type: none"> che il viaggio sia confermato e in partenza che gli orari di inizio e fine viaggio previsti siano invariati
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Passaporto valido per tutta la durata del viaggio. ETA (Electronic Travel Authorization) – vedi capitolo più avanti Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno <p>NB: dal 1 Gennaio 2021 non è più possibile recarsi in UK con la Carta d'Identità! Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareinsicuri.it</p>
TRASPORTI LOCALI	Tutto il viaggio si svolge con treni e bus locali

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA / MANCHESTER / CHESTER

Incontro con arrivo Manchester Airport. Treno per Chester. Arrivo e sistemazione in hotel. A seconda dell'orario di arrivo, visita di Chester (alcune attrazioni elencate potranno essere visitate il giorno 8): passeggiata sulle mura (Chester City Walls-3kms), Historic Chester Rows, Watergate and Lower Bridge Streets, Chester Cathedral, The Roman Gardens.

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.

2° GIORNO

CHESTER – BETWS-Y-COED. Passeggiata per BETWS-Y-COED lungo i suoi corsi d'acqua

Al mattino ci trasferiamo in treno a Betws-y-Coed, nel cuore del Parco Nazionale di Snowdonia. Dopo aver lasciato i bagagli, a seconda del tempo a disposizione faremo una piacevole passeggiata lungo il fiume Afon Llugwy per arrivare alla confluenza con l'Afon Conwy che seguiremo fino a tornare nei pressi dell'antica cappella di Betws y Coed e della sua attraente stazione.

Dislivello: 0/150m – **Lunghezza:** 3/6km – **Durata:** 1/3:00 ore – **Difficoltà:** 

3° GIORNO

ROMAN BRIDGE – DOLWYDDELAN – PONT Y PANT – SARN HELEN - BETWS-Y-COED

Un breve trasferimento in treno ci porta a Roman Bridge, da dove il sentiero porta al romantico castello di Dolwyddelan, uno dei pochi non influenzati, nello stile, dall'imposizione normanna. Da qui, strade sterrate tra i campi conducono alla strada romana di Sarn Helen, antica via romana di collegamento tra la costa e il bellicoso entroterra. Raggiungeremo il villaggio abbandonato di Rhiwddolion che fino a metà del diciannovesimo secolo, vantava un certo numero di case raggruppate e una cappella che fungeva anche da scuola, tutte al servizio di una piccola comunità di lavoratori delle cave. Ora quasi tutti gli edifici sono in rovina, con solo pochi sopravvissuti intatti. Da qui continueremo a scendere verso il miner's bridge alle porte del paese di Betws-y-Coed che raggiungeremo camminando lungo il fiume. Magnifici panorami, ambiente intatto, e tanta storia caratterizzano il percorso fino a Betws-y-Coed.

Dislivello: 290m – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 4:30 ore – **Difficoltà:** 

4° GIORNO

LLANDUDNO – CONWY CASTLE – CONWY VILLAGE

Il treno del mattino ci porta a Llandudno, vivace cittadina sulla costa. L'autentico aspetto vittoriano di Llandudno, con l'elegante lungomare e gli hotel dai colori pastello, è dovuto al fatto che, a differenza della maggior parte delle altre località, è rimasto sostanzialmente invariato per oltre un secolo. Dopo una gita in tram antico sul Great Orme (opzionale), ci spostiamo nuovamente per visitare Conwy, una pittoresca città murata dominata dalle torri e dai bastioni del suo famoso castello, costruito nel 1283 per domare lo spirito ribelle dei gallesi in seguito alla conquista da parte di Edoardo I.

GREAT ORME: **Dislivello:** 200m in discesa – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 2:00 ore – **Difficoltà:** 

L'escursione prevista potrà variare in seguito all'organizzazione della giornata e dell'orario dei treni

5° GIORNO

SNOWDON DA PEN-Y-PASS

Oggi ci aspetta la cima della montagna più alta del Galles, una delle escursioni più frequentate del parco di Snowdonia. Diversi itinerari permettono di raggiungere la cima, e coloro che non vorranno affrontare la salita potranno usufruire di un treno a cremagliera che un tempo era ad uso delle cave di ardesia (prenotare in anticipo – biglietti a partire da 42GBP a/r). Fantastici panorami si uniscono alla soddisfazione di essere stati su una delle cime più famose di tutta la Gran Bretagna.

ATTENZIONE: Escursione fattibile solo con ottime condizioni meteo; in alternativa, si farà l'escursione nei dintorni di Llanberris descritta più avanti.

Dislivello: 800m - Lunghezza: 13km – Durata: 6:00 ore – Difficoltà: 🐾🐾🐾

DA PENNLYN A LLANBERRIS - ESCURSIONE ALTERNATIVA: dalla stazione degli Autobus ci dirigiamo verso la stazioncina per salire a bordo del treno turistico da Llanberris a Pennlyn Station, lungo il Lago Llyn Padarn. La Llanberis Lake Railway corre lungo parte del tracciato della defunta Padarn Railway, che collegava la cava con Y Felinheli. La ferrovia chiusa nell'ottobre 1961 per riaprire poi dopo dieci anni. Giunti a Pennlyn, ci dirigiamo verso le modeste alture che sovrastano quello che un tempo non troppo lontano fu uno dei giacimenti di ardesia più estesi d'Europa. Arriviamo infine a Llanberris in tempo per una passeggiata per il piccolo centro cittadino.

Dislivello: 170m - Lunghezza: 5km – Durata: 2:00 ore – Difficoltà: 🐾

6° GIORNO

BLAENAU FFESTINIOG, LLECHWEDD DEEP MINE. TAN-Y-BWLCH

Un trasferimento in treno ci porta alla cittadina mineraria di Blaenau Ffestiniog, dove andremo a visitare le uniche cave di ardesia rimaste in attività, le Llechwedd quarries. Un luogo dalla storia unica, ex "capitale mondiale dell'ardesia", dalla bellezza strana e avvincente, dove ghiaioni di frammenti di ardesia cadono giù dalle montagne dai fianchi ripidi, mescolandosi con la grandiosità naturale di Snowdonia.



Al termine del tour, a seconda del tempo a disposizione si farà una breve escursione nei luoghi del caratteristico treno turistico che un tempo portava l'ardesia al porto di Porthmaddog per essere poi esportata in tutto il mondo. Rientreremo lungo sentieri e stradine verso Blaenau Ffestiniog dove il treno della Conwy Valley ci riporta verso Betws-y-Coed**.

Dislivello: 0/150 m – Lunghezza: 9,5/6 km – Durata: 2/3 ore – Difficoltà: 🐾

****Escursione in relazione al tempo a disposizione e agli orari del treno**

7° GIORNO

LLANRWST - GWYDIR CASTLE - LLYN PARC – BETWS-Y-COED

Escursione da Llanrwst verso la collina di Gwydir, facendo prima una sosta al castello di Gwydir per visitarlo: considerata una delle più belle case Tudor del Galles, il castello era in passato la dimora ancestrale della potente famiglia Wynn.



Da qui saliremo sulla collina fino ad arrivare lungo le rive del lago Llyn Parc dove comincia la discesa lungo il sentiero dei minatori che ci riporta verso valle, al ponte di Pont-y-Pan e poi a Betws-y-Coed.

Dislivello: 240m – Lunghezza: 9km – Durata: 3:30 ore – Difficoltà: 

8° GIORNO

BETWS-Y -COED – CHESTER

Treno per Llandudno Junction – cambio per Chester.
Lasciamo Betws-y-Coed con la sua magica atmosfera e ci dirigiamo verso Chester. Dopo aver lasciato i bagagli in hotel ci regaleremo un altro trekking urbano nella città vecchia.


9° GIORNO

CHESTER – MANCHESTER AEROPORTO – ITALIA

In base all'orario di rientro del volo, trasferimento libero per Manchester aeroporto e termine servizi.
Partenza per l'Italia e... arrivederci al prossimo viaggio!

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

ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...

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

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.
Costume da bagno (piscina coperta in entrambi gli alberghi). Macchina fotografica e binocolo.
Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo.
I bastoncini telescopici consigliati ma non indispensabili.
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.

BAGAGLI

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 1580,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola:

€ 410,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; treno aeroporto Manchester – Chester – Betws-y-Coed a/r; biglietti per treni locali da Betws-y-Coed; biglietto per bus Llanberris a/r; ingresso al Castello di Conwy e al Castello di Dolwyddelan; biglietto per tour delle cave di ardesia (Deep Mine Tour); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; spese per visto; volo A/R dall'Italia; i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; spese per trasporti oltre quanto indicato ne "la quota comprende"; treno Chester/aeroporto Manchester; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti oltre quanto indicato ne "la quota comprende"; eventuale treno per Snowdon; eventuale treno turistico Llanberris Lake; biglietto Tram Great Orme da Llandudno; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

ALTRE SPESE NON INCLUSE (attività facoltative)

- Treno turistico da Blaenau Ffestiniog – eventuale (circa 45.00GBP)
- Treno turistico per Cima Snowdon – eventuale (a partire da 45.00GBP a/r)
- Tram per Great Orme – eventuale (12.00GBP a/r)

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 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 contratto di vendita di pacchetti turistici.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO. 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

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ'



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

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

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"

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



SALVIAMO L'ORSO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti,

ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO

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

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

N.B. il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni meteo marine e a discrezione della guida

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto viaggio.

Condizioni di partecipazione 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](#)

ETA – Electronic Travel Authorization

A partire dal 2 aprile 2025, i cittadini dell'Unione Europea dovranno richiedere una Electronic Travel Authorisation (ETA) per entrare nel Regno Unito. L'ETA è un'autorizzazione di viaggio elettronica che si ottiene online tramite app sul sito www.gov.uk e costa circa 12 euro.

La richiesta prevede l'inserimento dei dati del passaporto, una foto e la risposta ad alcune domande di sicurezza. Il tempo medio di risposta è di tre giorni.

L'ETA avrà una validità di due anni e permetterà ingressi multipli a Londra e in tutto il Regno Unito per un massimo di 6 mesi. Non consente di lavorare nel Regno Unito.

CLIMA

15°/28°C – le giornate estive possono essere interrotte da brevi piogge; differenze di temperatura tra il giorno e la notte.

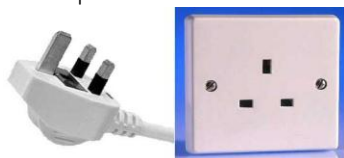
In montagna la temperatura può raggiungere anche lo 0° termico!

FUSO ORARIO

1 ora in meno rispetto all'Italia. (Italia ore 12 – Regno Unito ore 11).

LINGUA

Inglese e Gallese

MONETA e BANCHE	<p>Lira Sterlina britannica (GBP) – British Pound</p> <p>1 euro = 0,80 GBP - 1 GBP = 1,20 Euro (al 01/11/2024)</p> <p>Si consiglia di arrivare in UK con sterline già cambiate dall'Italia (chiedere alla propria banca). Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine ATM (Bancomat) diffuse. Il pagamento elettronico è molto usato anche per piccoli importi. Alcuni servizi ed esercizi adottano il "cash less service", dove non è possibile pagare in contanti</p>
ELETTRICITÀ	<p>Il normale voltaggio elettrico in Gran Bretagna è 240 v, 50Hz a corrente alternata. Le spine hanno però un attacco diverso. È necessario un adattatore di spina.</p> 
TELEFONO	<p>Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +44. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale</p>
WI-FI	<p>Presente in entrambi gli alberghi</p>
SANITÀ	<p>In seguito alla Brexit i cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in UK, in caso di bisogno, saranno sottoposti al pagamento di tutte le cure mediche eventualmente necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale. (NB: tutti i partecipanti sono dotati di assicurazione medico-bagaglio dalla partenza)</p>
CUCINA	<p>Piatti tipici della tradizione del Galles sono:</p> <p><i>Il Cawl.</i> Cawl è la parola Galles per dire zuppa o minestra (la pronuncia è Caul). Può essere considerato un vero e proprio piatto nazionale e viene preparato in tantissime versioni, a seconda della regione in cui si si trova. I primi documenti scritti su questo piatto risalgono al XI Secolo. Il Cawl è nato mettendo a bollire insieme, anche in fasi diverse e in diversi giorni, ortaggi e resti di carne presenti nella dispensa di casa. Il Cawl si trova nei menù di molti pub come soup of the day e anche nei ristoranti presenti nei mercati.</p> <p><i>Le Welsh Rarebit.</i> Si tratta di formaggio fuso, condito in vari modi e servito su del pane tostato. Non ci potrebbe essere nulla di più semplice eppure di così buono. Il nome "rarebit" deriva da trascrizioni errate che si sono susseguite nel corso dei secoli. Si dice che il nome originario fosse Welsh Rabbit. Il piatto è di origine popolare e, con tutta probabilità, sostituiva spesso la carne.</p> <p><i>Le Welsh Cake.</i> Welsh Cake oppure, per dirla in gallese, Picau ar y maen. In inglese questa specie di biscotti si chiamano bakestone. Si tratta di dolcetti che solitamente vengono serviti con il tè. Anche l'origine di questi dolcetti è popolare: venivano impastati, infatti, aggiungendo la frutta secca o l'uvetta che si potevano conservare in dispensa per lungo tempo. Sono simile agli scones ma non sono come loro per una questione di lievitazione.</p> <p><i>La Bara Brith.</i> E' il dolce più diffuso in Galles. Si tratta in realtà di un pane saporito e speziato. È una preparazione dalla pasta molto neutra arricchita di tutto quello che la dispensa concede: solitamente frutta secca e uvetta come se piovesse. È uno di quei dolci capaci di durare anche più di una settimana, se conservati correttamente in dispensa e, molto probabilmente, questo era uno dei compiti della Bara Brith nei tempi antichi.</p>

Il Laverbread. Non è pane, malgrado il nome ma, in tutta probabilità, è stato usato per sfamarsi per tanto, tantissimo tempo... assumendo un'importanza fondamentale per la popolazione gallese. Si tratta di alghe! Quelle del mare. Solitamente sono pulite e cotte e poi mescolate con l'avena o con qualsiasi cosa possa dare loro consistenza. Sono usate come contorno, accompagnamento di altro oppure mangiate così, con del semplice pane. Questo piatto è diffuso in tutte quelle terre che si affacciano sul mare d'Irlanda ma è in Galles che si è registrato l'utilizzo maggiore in cucina.

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI**

Numero unico d'emergenza: 999
AGENZIA CONSOLARE ITALIANA A CARDIFF
Indirizzo: 58 Kings Road, Canton – Cardiff
Orari: 9.30-13.00 di martedì e giovedì
Telefono: +44 29 20341757 - Fax: +44 29 20341757

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide : EDT Lonely Planet, INGHILTERRA e GALLES. Guida completa sul Galles; € 32,00
CARTINE PER I SENTIERI: ottime le OS, OrdnanceSurvey che si possono acquistare ovunque localmente, scala 1: 25.000 e 1: 50.000
Internet: <https://www.visitwales.com/>

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

**METTI UN LIBRO NELLO
ZAINO**

*“i libri sono ali che
aiutano a volare”*



“Sotto il bosco di latte” di Dylan Thomas

Dylan Thomas descrive ventiquattr'ore della vita di un paesino gallese: in un fluire d'alta densità poetica, dove tutto è affidato alla voce e dunque alla parola, le storie e i frammenti di storie dei suoi eccentrici abitanti compongono un ritratto del Galles dove emergono, insieme, humour, tristezza e violenza.

“Fish and chips. Invito al viaggio in Inghilterra e Galles” di Antonello Cresti

Una narrazione, a metà tra la guida e il pamphlet, che ci conduce oltre le mete turistiche classiche, dentro i luoghi meno noti, nel cuore della Gran Bretagna. Cultura, storia, tradizioni, natura... ma anche la riscoperta, oltre i cliché, del carattere affabile e vivace di una nazione.

“Il drago di mezzogiorno” di Pargeter Edith

Galles, XIII secolo. Dopo essere riuscito a unificare sotto la sua bandiera l'intero Paese e a respingere gli attacchi di Re Enrico d'Inghilterra, il principe Llewelyn di Gwynedd si trova ad affrontare la sfida peggiore: il tradimento dei suoi fratelli. Tuttavia, nel difendere fino all'ultima battaglia l'unità del Galles troverà al suo fianco proprio un inglese su cui riporre speranze di pace.

“Nascita di un regno” di Pargeter Edith

Nel Galles del XIII secolo, Llewelyn, terzogenito di lord Griffith, nasce nello stesso giorno di Samson, figlio di una domestica. Quando nel 1240 il fratello David diviene principe di Aberffraw, Griffith, estromesso dal potere, pone la propria famiglia sotto la protezione del re d'Inghilterra. Ma il figlio Llewelyn si ribella: decide di rimanere nel Galles, e di lottare per coronare il suo sogno di un Paese unito e indipendente.

“Il popolo delle montagne nere” di Williams Raymond

Una saga del Galles lunga venticinquemila anni, attraverso centinaia di protagonisti lontani secoli l'uno dall'altro; eppure, accomunati da una memoria legata a linguaggi, luoghi fisici, momenti che durano e mutano con la natura e con l'uomo.

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 impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

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

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

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

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



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

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

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

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

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

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

- **Siamo soci e partner di WWF Travel e abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF**



- 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 soci del network italiano **Ecoturismo Italia**: www.ecoturismo-italia.it
- 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.



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

