

TREKKING SUI MONTI TATRA E CRACOVIA

Polonia: tra miniere di sale, castelli e la memoria della II Guerra Mondiale



SPECIALE PERCHÉ

- Cracovia, il suo centro storico è stato riconosciuto dall'UNESCO come uno dei 12 più preziosi complessi architettonici del mondo.
- Miniere di sale, a Wieliczka, tra le più antiche al mondo, raggiungono una profondità di 327 metri.
- Dolina di Chocholowska, la valle più vasta dei Monti Tatra polacchi.
- Auschwitz e Birkenau, campi di sterminio tra il 1940 e il 1945.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Monti Tatra, catena montuosa caratterizzata da vette altissime, grotte, laghi e freddi torrenti oltre che da una flora e una fauna variegate.
- Valle dei cinque laghi, un sentiero, immerso nella natura e circondato dai laghi, a ridosso delle montagne.
- Gesia Szyla, una vetta dei Monti Tatra, con un panorama mozzafiato.



Un viaggio tra cultura e natura, che inizierà da **Cracovia**, Capitale culturale della Polonia, dove procederemo alla visita della città Vecchia, nel quartiere di **Stare Miasto**, che è ad oggi considerata un monumento mondiale preservato dall'UNESCO, dove troveremo il Mercato dei Tessuti (il più antico d'Europa) e la Basilica di Santa Maria. Proseguiremo poi alla scoperta del **Castello di Wawel**, ex sede del regno polacco, da cui deriva la famosa leggenda del drago, che ad oggi inoffensivo, ci attende all'ingresso del Castello. Nel nostro tour non poteva, purtroppo, mancare la visita ai campi di concentramento di **Auschwitz e Birkenau**, di cui nonostante sappiamo la storia, ne abbiamo letto e studiato libri, questi non renderanno mai l'idea del groviglio di emozioni da cui si viene investiti nel corso della visita al più grande campo di sterminio d'Europa. Il cuore naturalistico del nostro viaggio sarà invece, nei pressi di **Zakopane**, dove esploreremo

i **Monti Tatra**, una catena montuosa inserita nell'elenco delle riserve naturali dell'UNESCO, il cui profilo paesaggistico deve il proprio aspetto alle diverse glaciazioni che hanno interessato l'area nel corso dei millenni, dando vita a splendidi corsi d'acqua e a centinaia di laghi. Qui avranno inizio i nostri trekking, dalla montagna di **Gesia Szyla** da cui avremo un panorama

Trekking sui Monti Tatra e Cracovia 2026

mozzafiato su tutti i Monti Tatra proseguiremo poi verso la **Valle di Gąsienicowa**, alla scoperta dei cinque laghi dove potremo ammirare paesaggi da sogno sull'adiacente **Czarny Staw Gąsienicowy**, ed i rilievi più alti sullo sfondo a confine con la Slovacchia, concluderemo infine con un trekking alla scoperta della **dolina di Chochołowska**. Termineremo il nostro tour con una sosta alle **Miniere di sale di Wieliczka**, quasi 300 km di gallerie con bassorilievi, decorazioni, laghetti e anche uno spazio per fare inalazioni saline: le miniere, infatti, sono un vero toccasana per chi soffre di allergie, grazie al microclima stabile e alla purezza dell'aria.

Non sarà solo un viaggio, ma una vera e propria esperienza, dove ci confronteremo con emozioni forti e paesaggi mozzafiato che sapranno regalare sorprese continue, rendendo quest'avventura indimenticabile!



Castello di Wawel a Cracovia



Miniere di sale a Wieliczka



Auschwitz e Birkneau



Valle dei cinque laghi



Dolina di Chochołowska



Panorama Gesia Szyla

CATENA MONTUOSA E PARCO NAZIONALE DEI MONTI TATRA

I Monti Tatra sono una parte pittoresca e suggestiva della catena montuosa dei Carpazi facente parte del Parco Nazionale dei Tatra. Dove sarà possibile ammirare luoghi straordinari tra laghi glaciali, eleganti grotte, fiumi che scorrono tra i monti, cascate selvagge, valli verdi, villaggi pittoreschi, castelli medievali, sorgenti termali con proprietà curative uniche, panorami mozzafiato dai pendii delle montagne e nuove avventure ogni giorno.

DOLINA DI CHOCHOŁOWSKA

La valle (o dolina) di Chochołowska, si trova dal lato occidentale, ed è la più vasta dei Monti Tatra polacchi ed inoltre era il più grande centro pastorale della regione, qui pascolavano sia ovini che bovini, è infatti possibile scoprire l'affumicatura del formaggio, pratica tipica della zona. Nella parte bassa della valle, le rocce erano formate dall'acqua che scorreva, mentre la parte superiore è stata creata da un ghiacciaio ed oggi è coperta da boschi di abeti rossi ed è la parte più bella, soprattutto in primavera quando fioriscono i crochi.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO Dal 30 maggio al 6 giugno; dal 5 al 12 settembre 2026 (8 giorni /7 notti)

COME Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 15 partecipanti)

GUIDA Riccardo Nifosì (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche-LA709)

Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca [QUI](#)

COSA FACCIAMO Escursioni a piedi di difficoltà ; nella zona di Zakopane (visite culturali a Cracovia e dintorni); visita al centro storico di Cracovia, trekking alla scoperta dei Monti Tatra, visita al campo di Auschwitz e Birkenau, visita alle miniere di sale di Wieliczka.

Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando [QUI](#)

DOVE DORMIAMO 3 notti Zakopane (Monti Tatra)
4 notti Cracovia

PASTI INCLUSI Le colazioni; 6 cene in hotel o ristoranti locali, con acqua inclusa;

PASTI NON INCLUSI Tutti i pranzi; 1 cena a Cracovia;

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.

INIZIO E FINE VIAGGIO **Inizio viaggio: 1° giorno:** Ore 17:00 a Cracovia aeroporto
Fine Viaggio: 8° giorno: Dopo la prima colazione (trasferimento libero in aeroporto)

COME SI RAGGIUNGE **Volo A/R dall'Italia per Cracovia (non incluso)**

Perché non includiamo il volo?

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.

DOCUMENTI

- Carta di Identità o Passaporto validi per tutta la durata del viaggio
- Tessera sanitaria
- Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno

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

TRASPORTI LOCALI

- Minivan privato condotto dalla guida per l'intera durata del viaggio;
- Mezzi pubblici (bus/treni) per gli spostamenti a Cracovia.

FORFAIT TRASPORTI: € 60,00 a persona – *Da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi, biglietti per gli eventuali bus/treni durante gli spostamenti a Cracovia).*

N.B. *In base al numero di partecipanti, in aggiunta al minivan condotto dalla nostra guida, potrà essere utilizzata un'auto a supporto. Per l'eventuale utilizzo della seconda auto, sarà richiesta ai partecipanti, la disponibilità alla guida del secondo mezzo, su base volontaria. Al partecipante che sarà alla guida del secondo mezzo, verrà accordato uno sconto sulla quota di partecipazione al viaggio e non dovrà corrispondere il forfait trasporti.*

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA – CRACOVIA -MONTI TATRA

Partenza dall'Italia con volo di linea per Cracovia

Arrivo incontro con la guida e trasferimento in hotel a Zakopane (circa 1:30 di trasferimento).

Introduzione del viaggio. Cena e pernottamento

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

MONTI TATRA: trekking verso Gesia Szyla

Oggi partiremo per il nostro primo trekking alla scoperta dei Monti Tatra polacchi e ci dirigeremo verso **Gesia Szyla**. Arrivati al parcheggio, avrà inizio il nostro percorso sul sentiero verde, e faremo una sosta alla **Wiktorówki**, chiesa in legno tra le montagne, proseguiremo poi verso **Rusinowa Polana** dove dopo una serie di scalini arriveremo sulla vetta del Gesia Szyla, il panorama che ci troveremo davanti ripagherà tutta la fatica e ci lascerà senza fiato. Prendendo poi il sentiero rosso, arriveremo fino a **Psia Trawka**, e con un tratto leggermente più faticoso ritorneremo al nostro parcheggio. Una volta rientrati nel centro di **Zakopane** ci sarà del tempo a disposizione per visitare il centro della città (**via Krupowki**, la via principale, tra negozi, artisti di strada e l'odore delle specialità tipiche della cucina locale, in una magica e vibrante atmosfera).

Dislivello: 600 m – Lunghezza: 10 km – Durata: 4 ore – Difficoltà: 

Rientro al nostro hotel per cena e pernottamento.

3° GIORNO

MONTI TATRA: trekking verso i cinque laghi

Prima colazione in hotel, si parte per un trekking sui Monti Tatra verso i cinque laghi nella **dolina di Gąsienicowa**. Arrivati al parcheggio prenderemo la funivia, che con un percorso a dir poco suggestivo, ci darà la possibilità di ammirare la valle dall'alto e scorgerne ogni particolarità. Giungeremo a **Kasprowy Wierch**, dove inizierà il nostro trekking alla scoperta dei laghi più belli dei Monti Tatra, tra cui **Zielony Staw Gąsienicowy** e il **Czarny Staw Gąsienicowy** che si trova incastonato fra i principali rilievi, con il Kościelec sulla destra e lo Zawrat sullo sfondo con in mezzo il difficilissimo sentiero dell'Orla Perć. Proseguiremo poi il nostro percorso ma questa volta invece che tornare con la funivia, seguiremo un sentiero a piedi fino al parcheggio.

Dislivello: 600 m – Lunghezza: 15 km – Durata: 6 ore – Difficoltà: 

Terminato il nostro trekking, torneremo in hotel per cena e pernottamento

4° GIORNO

ZAKOPANE – MONTI TATRA – CRACOVIA: trekking nella dolina di Chocholoska

Prima colazione in hotel, partiremo per il nostro ultimo trekking sui Monti Tatra, alla scoperta della **Dolina di Chocholoska**. Arrivati al parcheggio, dopo un breve tratto di strada in cui sarà possibile imbattersi in numerosi allevamenti di mucche e pecore, sarà possibile assaggiare il **oscypki**, tipico formaggio affumicato. Da qui avrà finalmente inizio il nostro percorso seguendo il sentiero verde, fino ad arrivare a **Polana Chocholoska**, il luogo più suggestivo della nostra escursione, dove a pochi minuti potremo visitare la **cappella in legno Jan Chrzciciel**, ristrutturata e utilizzata come scenario per la serie televisiva Janosik, proseguiremo poi per il **Rifugio PTTK** più grande dei Monti Tatra polacchi risalente ai primi anni Trenta del secolo scorso, e concluderemo il nostro percorso fino ad arrivare al parcheggio.

Dislivello: 650 m – Lunghezza: 13 km – Durata: 5 ore – Difficoltà: 

Nel tardo pomeriggio ci sposteremo per rientrare a Cracovia, check-in nell'hotel, cena e pernottamento.

5° GIORNO

CRACOVIA: tour della città

Prima colazione in hotel, nella mattinata scopriremo il centro storico della città. Iniziando il tour con la **Città Vecchia** (patrimonio UNESCO), passando per piazza **Rynek**, la più grande piazza medievale d'Europa dove erge la coloratissima **Basilica di Santa Maria**. Proseguiremo per tutta **Via Reale**, guardando sempre attorno per non mancare torri, porte e il Barbacane (una delle strutture difensive medievali meglio conservate) e raggiungeremo l'affascinante **Mercato dei tessuti**, il più antico in Europa, dove sarà possibile comprare capolavori di artigianato e gioielli tradizionali di ambra. Termineremo la mattinata con la visita del **quartiere ebraico**.

Pranzo in ristorante tipico locale.

Dedicheremo invece, l'intero pomeriggio alla visita del **Castello di Wawel**, magnifica residenza rinascimentale sulla collina del Wawel, visibile da ogni punto della città e che si affaccia proprio sulla **Vistola**. Breve visita e proseguiremo il percorso raggiungendo il fiume e ammirando il **drago Smok**, drago del Wawel, che secondo la leggenda viveva nella caverna all'interno della collina per sputare fuoco: le fiamme escono dalle sue fauci ogni 5 minuti!

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

6° GIORNO

AUSCHIWTZ E BIRKENAU: giornata dedicata alla memoria

Prima colazione in hotel, tempo libero a disposizione per visitare la città in autonomia, fare acquisti di oggetti tipici e souvenir. Successivamente ci avvieremo verso **Auschwitz**, dove ci attenderà un tour con la nostra guida, che inizierà con l'ingresso dal tristemente noto cancello con la scritta **"arbeit macht frei"** ("il lavoro rende liberi") nel campo di Auschwitz e proseguirà poi nel campo di sterminio di **Birkenau**.

L'esperienza comprende la visita alle celle speciali, il Muro della Morte, la camera a gas, il crematorio e la miriade di foto di prigionieri e dei loro oggetti personali, scarpe e valigie ammazzate nelle enormi stanze dei blocchi. Proseguiremo poi con una navetta, alla visita del campo di Birkenau, questo aiuterà ad acquisire un'idea del luogo simbolicamente importante dell'Olocausto e dei crimini nazisti, portando sicuramente a provare forti emozioni ed un grande senso di tristezza. Terminata la visita di entrambi i campi di concentramento, faremo rientro a Cracovia.

Cena e pernottamento in hotel

7° GIORNO

MINIERE DI SALE – CRACOVIA

Prima colazione in hotel, tempo libero a disposizione per gli ultimi acquisti prima della partenza. Successivamente partiremo per la visita alle **Miniere di sale di Wieliczka**, distribuite su ben 9 livelli e raggiungono una profondità di 327 metri.

Durante il nostro percorso di 3,5 km e della durata di circa 3 ore, sarà possibile incontrare stanze sotterranee, laghi, statue e sculture di sale raffiguranti figure storiche e religiose, tutte scolpite dai minatori. Visiteremo la **grotta di Copernico**, la cappella di Sant'Antonio in stile barocco, la **grotta di Janowice**, e **Chapel Kinga**, la cattedrale scolpita interamente nel sale e che prende il nome dalla famosa principessa. Terminata la visita, torneremo a Cracovia. Concluderemo la nostra ultima sera con una cena in un ristorante tipico locale, e pernottiamo in hotel.

8° GIORNO

CRACOVIA – RITORNO

Prima colazione in hotel, e rilascio delle camere.

Trasferimento libero in aeroporto.

Volo di rientro per l'Italia e arrivederci al prossimo viaggio!

N.B.: In base all'orario di partenza del volo, possibilità di un'ulteriore visita individuale della città' (es. il quartiere ebraico di **Kazimierz** che ospitò per circa 600 anni la numerosa comunità ebraica, e che tra sinagoghe e vecchie botteghe oggi è stato riportato "in vita" anche grazie alle numerose riprese cinematografiche di film iconici come "Schindler's List").

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 maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 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 e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.

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

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

SALVIAMO L'ORSO



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

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

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1450,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 340,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel in centro a Cracovia e a Zakopane, in camere doppie con servizi privati; tasse di soggiorno; prima colazione; 6 cene in hotel (o ristoranti locali), con acqua inclusa; guida locale intera giornata per tour di Cracovia; ingressi per Basilica di Santa Maria, Cattedrale di Wawel, Auschwitz e Birkenau, triplo ingresso ai Monti Tatra; ingresso alle Miniere di Sale di Wieliczka; funivia 1 tratta nei Monti Tatra; minivan a noleggio per gli spostamenti durante il tour; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera 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 (vedi sotto); voli A/R dall'Italia per Cracovia; il trasferimento da/per l'aeroporto; tutti i pranzi; 1 cena a Cracovia; le bevande; spese di trasporto (*carburante, parcheggi, pedaggi, biglietti per gli eventuali bus/treni durante gli spostamenti a Cracovia - vedi la voce "Forfait trasporti"*); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

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

FORFAIT TRASPORTI - € 60,00 da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto pubblico a Cracovia (*mezzi pubblici e taxi*) e delle spese di trasporto per minivan e/o auto (*carburante, parcheggi, eventuali pedaggi, assicurazioni supplementari*).

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

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

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

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

Richiedici l'opuscolo informativo completo.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITÀ'



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

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

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

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

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

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

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA
FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

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

CLIMA

Il clima della Polonia è tipicamente continentale, con inverni molto rigidi, associati a temperature molto al di sotto dello zero (specie le minime), ed estati alquanto calde, in particolare nelle aree continentali. L'inverno, da dicembre a febbraio, è molto freddo in tutto il paese; primavera ed autunno mantengono ancora temperature rigide, con qualche giornata più mite.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): 0 ore rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): 0 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

Lingua ufficiale: polacco; diffusa la lingua inglese

MONETA e BANCHE

Złoty (PLN)

1€ = 4,5 zł

ELETTRICITÀ

Presa elettrica di tipo C ed E

Tensione: 230 V

Frequenza: 50 Hz



TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +48. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111 ed è stata distribuita da parte del Ministero competente. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio". <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>
CUCINA	La cucina polacca è molto varia, ma risulta difficile definirne l'origine e la tipicità. La cucina attuale, infatti, è frutto dei cambiamenti storici e delle numerose invasioni che hanno profondamente influenzato la moda culinaria, ed è il risultato della reinterpretazione delle influenze delle cucine tedesca, francese e italiana. L'ingrediente principale è la patata ma sono molto celebri le carni di maiale affumicate e le zuppe. Il pranzo è il pasto principale della giornata, ed è consumato nelle prime ore del pomeriggio. Le portate sono una zuppa, seguita da un piatto generico e verdura, ed infine il dolce accompagnato da tè. Tra le minestre tradizionali il barszcz, una zuppa di barbabietole, il żurek, una minestra di farina di segale acida, la ogórkowa, una minestra di cetrioli, e il kapuśniak, a base di cavoli. Il più celebre e tradizionale piatto polacco è il bigos, uno stufato di carne, cavoli e crauti, con aggiunta di prugne secche ed altre spezie. Tra i piatti celebri i pierogi, ravioli ripieni, a scelta, di formaggio, funghi, frutta, cavoli o carne, i gołąbki, involtini di cavolo ripieni di carne e di riso, i pyzy, gnocchi di patate con o senza ripieno di carne. Tra i piatti a base di pesce da annovarare vi è karp, carpa in gelatina o fritta e śledź, filetti di aringa serviti in diverse salse a base di panna e aceto. Il piatto tipico dello street food è invece il Zapiekanka ovvero un panino aperto condito con funghi bianchi, formaggi e talvolta altri ingredienti, e tostato fino a quando il formaggio si scioglie. Tra i dolci tipici si possono annoverare: makowiec, il cui ingrediente principale sono i semi di papavero, sernik a base di formaggio fresco e piernik a base di miele e spezie
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	Numeri utili: Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE) Consolato Onorario a Cracovia Rynek Główny, 12 31-042 - Cracovia Tel. 0048 12 617 02 08
PER SAPERNE DI PIÙ	Guide : LONELY PLANET: CRACOVIA

Editore: EDT; Pubblicazione: 15 settembre 2016; Prezzo: € 23,75

Internet:

<https://www.lonelyplanetitalia.it/articoli/citta-del-mondo/due-giorni-a-cracovia>

<https://www.polonia.travel/it>

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

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"SE QUESTO È UN UOMO" di Primo Levi,

se questo è un uomo racconta la storia di Primo Levi, prigioniero per circa un anno ad Auschwitz, prima della liberazione; in queste pagine l'autore ci racconta la disumana e disumanizzante vita nel campo: umiliazioni, offese, distruzione fisica e psicologica. Fulcro del libro non è tanto l'orrore della deportazione, delle baracche e delle camere a gas, quanto l'abbruttimento dell'uomo, la sua identità limitata a un numero, la sua riduzione ad animale, per cui esiste solo l'istinto alla sopravvivenza e, quando anche questo viene meno, si riduce ad un'ombra consumata.

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

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

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



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

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la zanzara tigre è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

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

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

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

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

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



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

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

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

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

L'ECOTURISMO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

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

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

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

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

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



- **Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org**
- **Siamo soci del network italiano Ecoturismo Italia: www.ecoturismo-italia.it**
- **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 socio 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