

# 2026

## SCHEDA VIAGGIO

### Speciale agosto

## CORNOVAGLIA, magia d'Inghilterra

Nella terra di Mago Merlino e di Re Artù

**Dal 06 al 14 agosto 2026**



### SPECIALE PERCHÈ

- Lo spettacolo del St Michael's Mount, arroccato su un isolotto separato dalla terraferma durante l'alta marea
- La magica punta di The Lizard, la più meridionale d'Inghilterra
- Gli incantevoli villaggi dei pescatori, dove il tempo sembra essersi fermato

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Mining Landscape, paesaggio minerario cornico, è sito ufficiale UNESCO; inoltre, l'intera Cornovaglia è AONB: Area of Outstanding Nature Beauty, un grado di protezione che la Gran Bretagna assegna ad aree di particolare rilevanza paesaggistica e naturale

Situata nell'angolo sud occidentale della Gran Bretagna, la Cornovaglia è una terra affascinante ricca di miti, leggende e misteri, che da sempre attrae pittori, poeti e scrittori da tutto il mondo, ispirati dalla bellezza di questa lingua di terra stretta tra due mari. Percorreremo gli spettacolari sentieri lungo la costa, attraversando pittoreschi villaggi di pescatori, e cammineremo nell'entroterra tra fattorie, antiche miniere abbandonate e misteriosi cerchi di pietre. Facendo base sulla costa in deliziosi paesini di marinai, ci sposteremo verso la suggestiva Lamorna Cove, frastagliata costiera a picco sul mare; visiteremo la magica isola di granito di St. Michael, raggiungibile a piedi solo quando la bassa marea lo consente, gemella della più famosa Mont Saint Michelle in Normandia, con la quale condivide storie e leggende. Che dire poi di Tintagel, che la leggenda indica come il castello della mitica Camelot, terra di Re Artù e dei Cavalieri della Tavola Rotonda. Per finire, un tuffo nell'arte e nei vicoli di St. Ives, caratterizzata da spiagge color pastello, acque azzurre e innumerevoli gallerie d'arte.





Tintagel Castle



Mount St. Michael



Merry Maidens



St Ives



The Lizard Point



Cape Cornwall








**St Michael's Mount** è un'isola famosa per la sua somiglianza (non solo nel nome) con il Mont Saint-Michel della Normandia (Francia). La somiglianza non è per nulla casuale: anche questo luogo è infatti dedicato all'arcangelo Michele, che secondo la leggenda vi sarebbe apparso nel 495 e al quale dei Benedettini, provenienti proprio da Mont Saint-Michel, vollero dedicare un'abbazia che si può tuttora ammirare. Si pensa che il santo abbia deciso di apparire nelle due isole omonime perché esse simboleggiavano perfettamente il rapporto tra Dio e l'uomo: la terraferma e le isole vengono infatti periodicamente unite e divise dalla marea in analogia al bene e al male che uniscono o dividono Dio e l'umanità.

**La linea di San Michele.** La linea di San Michele è una linea immaginaria che corre per oltre duemila chilometri e collega sette monasteri dedicati all'Arcangelo Michele, tagliando l'Europa partendo dall'Irlanda ed arrivando fino ad Israele, passando per Inghilterra, Francia, Italia e Grecia. Fu tracciata, secondo la leggenda, dal colpo di spada che l'Arcangelo inflisse al Demonio per rimandarlo all'inferno. Il culto di San Michele si diffuse in Occidente grazie soprattutto all'Imperatore Costantino che nel 313 d.C., costruì a Costantinopoli una Basilica dedicata all'Arcangelo. Da quel momento San Michele, riconosciuto da tutte le religioni e rappresentato come guerriero, assurge a massimo simbolo di difensore della fede cristiana e comandante delle milizie celesti, per averla difesa contro Satana. I sette Santuari della Linea di San Michele sono: Skellig Michael (Irlanda), St. Michael's Mount (Gran Bretagna), Mont Saint Michel (Francia), La Sacra di San Michele (Piemonte), Santuario di Monte Sant'Angelo (Puglia), il Monastero di San Michele (Grecia) e il Monastero di Monte Carmelo (Israele).





## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 06 al 14 agosto 2026 (9 giorni /8 notti)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 6 max. 15 partecipanti)
<b>GUIDA</b>	Maria Antonietta Molle (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche – PI750) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
<b>COSA FACCIAMO</b>	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite di borghi e luoghi caratteristici.  <i>Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe e su itinerari non ombreggiati. In alcuni tratti si possono trovare sentieri sconnessi e con fondo bagnato.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	Hotel in tre località:  <div> <div> <b>Boscastle:</b>  <u><a href="#">Riverside</a></u>  (2 notti) </div>   </div> <div> <div> <b>St Just:</b>  <u><a href="#">The Commercial</a></u>  (5 notti) </div>   </div> <div> <div> <b>Wells:</b>  <u><a href="#">Whookey Hole</a></u>  (1 notte) </div>   </div>
<b>PASTI INCLUSI</b>	Tutte le prime colazioni in hotel; 4 cene di 2 portate - 1 a Boscastle; 2 a St. Just; 1 a Wells
<b>PASTI NON INCLUSI</b>	Pranzi al sacco autogestiti: GBP 15,00/20,00 circa al giorno a persona 4 cene in hotel, pub o ristoranti locali: GBP 30,00/35,00 circa al giorno a persona <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>
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.

COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea o low cost per Bristol (non inclusi).
INIZIO E FINE VIAGGIO	<p><b>Inizio viaggio:</b> 06.08.2026 ore 17.15 aeroporto di Bristol</p> <p><b>Fine viaggio:</b> 14.08.2026 ore 07.30 aeroporto di Bristol</p> <p><i><b>NOTA BENE:</b> il trasferimento di fine viaggio, dalla struttura all'aeroporto di Bristol, sarà unico e nell'orario sopra indicato. In base al vostro orario di partenza per il rientro in Italia, sarà possibile visitare autonomamente il centro di Bristol, facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici dall'aeroporto.</i></p>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ETA (Electronic Travel Authorization) – Vedi capitolo più avanti, nella sezione: <i>"Per saperne di più"</i></li> <li>• Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno</li> <li>• Tessera sanitaria TEAM</li> <li>• Passaporto</li> </ul> <p><b>NB: dal 1° Gennaio 2021 non è più possibile recarsi in UK con la Carta d'Identità!</b></p> <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su <a href="http://www.viaggiareassicuri.it">www.viaggiareassicuri.it</a></p>
TRASPORTI LOCALI	<p>Pulmino a noleggio condotto dalla nostra guida.</p> <p><b>Forfait trasporti di € 70,00</b> da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di carburante, parcheggi ed eventuali pedaggi.</p>



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### ITALIA/BRISTOL/BOSCASTLE

Arrivo all'Aeroporto di Bristol, incontro con la guida e partenza per *Boscastle*: il tragitto durerà circa 2H30minuti e ci permetterà di entrare subito nel vivo del viaggio! Nessuno infatti si rende conto di quanto sia lontana e lunga la Cornovaglia, finché non realizza che per raggiungerla si devono superare ben due intere contee: il Somerset e il Devon.  
Sistemazione in hotel 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

#### DA BOSCASTLE A TINTAGEL

Dopo il tanto atteso *English breakfast*, inizieremo l'escursione per Tintagel percorrendo uno dei più suggestivi sentieri costieri dell'intera Cornovaglia. Immersi in un'atmosfera da fiaba, su queste scogliere sferzate dal vento, vi sentirete catapultati proprio nella mitica terra di Re Artù. Proprio a Tintagel avremo l'occasione di visitare le rovine di quello che oggi è considerato il suo primo castello, luogo dove il piccolo Artù fu concepito e Merlino metteva in atto le sue potenti arti magiche. Una terra dove storia e leggenda si mescolano insieme

**Dislivello:** 400 m in salita, 350 m in discesa – **Lunghezza:** 12 km –

**Durata:** 4/5 ore – **Difficoltà:** 

### 3° GIORNO

#### BOSCASTLE/PORT ISACC/MININ LANDSCAPE/ST. JUST

Oggi proseguiremo il nostro viaggio verso l'estremo sud della Cornovaglia e da *Boscastle* raggiungeremo *Cape Cornwall*; lungo la strada faremo una sosta nel delizioso borgo di *Port Isaac*, un meraviglioso paesino di pescatori! Per ammirarlo al meglio faremo una piccola passeggiata sul promontorio e ci fermeremo per pranzo. Nel pomeriggio proseguiremo verso la nostra destinazione finale, *St. Just*: ma le sorprese non sono finite. Concediamoci un piccolo assaggio del singolare ed inconfondibile paesaggio della Cornovaglia nel suo insieme: preparatevi a restare senza parole davanti alle vestigia di un misterioso passato preistorico inglobato all'interno del più moderno paesaggio minerario della regione.

Arrivo a St. Just e check-in in hotel, cena e pernottamento.

**PORT ISAAC Dislivello:** 190m – **Lunghezza:** 4 km – **Durata:** 1 ora + la visita – **Difficoltà:** 

### 4° GIORNO

#### DA CAPE CORNWALL A SENNEN COVE E LANDS END

Oggi partiremo direttamente dal nostro hotel dove inizieremo il nostro tragitto a piedi puntando verso *Cape Cornwall*; da qui seguiremo il sentiero lungo la costa, in direzione sud-est, verso la strepitosa spiaggia di *Whitesand Bay*, presso *Sennen Cove*. Qui ci godremo un meritato relax sulla spiaggia prima di "girare l'angolo" e arrivare a *Lands End* dove raggiungeremo il punto più ad Ovest di tutto il Regno Unito!

Rientro a St. Just, cena e pernottamento.

**Dislivello:** 240m (saliscendi sulla costa) – **Lunghezza:** 11 km –

**Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

### 5° GIORNO

#### ST. IVES

Con la sua atmosfera da riviera, le sue stradine acciottolate e la sua vivace scena artistica, *St. Ives* è una delle mete più gettonate del turismo estivo inglese. Sono ben tre le baie su cui si affaccia, per cui ogni promontorio, balcone o terrazzo che sia regala un panorama unico e indimenticabile. Per decenni questa cittadina è stata meta di riferimento per numerosi artisti e scrittori, tra cui Virginia Woolf e Barbara Hepworth, motivo per cui la famosa *Tate Gallery* londinese decise di installare qui una sua sede distaccata con una collezione permanente di arte moderna e mostre di

artisti contemporanei sempre nuove. Spiagge, gallerie arte, shopping e buon cibo rendono la visita a St. Ives imperdibile per ogni viaggiatore che passi da queste parti!

**NB: la visita di St. Ives è libera e avviene senza guida**

## 6° GIORNO

### GEEVOR MINE e ST. MICHAEL MOUNT

La giornata di oggi sarà dedicata a due visite davvero imperdibili: la seconda certamente più iconica, la prima una chicca meno gettonata, ma davvero emozionante. Durante la mattinata ci immergeremo nella storia dell'industria mineraria di questa regione, un primato per cui la Cornovaglia si è resa famosa in tutto il mondo. Non potevamo quindi perderci la visita alla miniera di Geavor: saranno proprio ex minatori e/o operai della miniera a condurci in un vero e proprio salto nel passato, raccontandoci la storia del loro lavoro e del paesaggio industriale della Cornovaglia. Nel pomeriggio invece raggiungeremo lo spettacolare St. Michael Mount, praticamente la versione inglese di Mont Saint Michel per intenderci! Più raccolta e delicata dell'omonima francese, questa fortezza sul mare regala prospettive uniche sulla baia di Penzance e il fascino di ammirare la potente marea oceanica avanzare ad ogni minuto.

**ST. MICHAEL MOUNT Dislivello: 50 m – Lunghezza: 5 km –**

**Durata: 1 ora + la visita – Difficoltà** 

**NB: Il programma può essere modificato o spostato in base alle condizioni della marea**

## 7° GIORNO

### DA LIZARD POINT A CADGWITH

Dopo colazione, ci sposteremo in pulmino a Lizard Point, vale a dire il punto più a Sud del Regno Unito. Qui inizierà il nostro ultimo trekking costiero della Cornovaglia: noterete qualcosa di diverso da tutti gli altri sentieri percorsi, un paesaggio geologico caratteristico di questa piccola penisola e unico in tutta la Gran Bretagna. Seguendo un'insenatura dietro l'altra, raggiungeremo l'affascinante paesino di Cadgwith, dove ci fermemo per pranzo. Stavolta completeremo il nostro percorso ad anello tagliando per i campi coltivati per tornare al punto di partenza e riprendere il nostro pullmino.

**Dislivello: 200 – Lunghezza: 12 km – Durata: 4:30 ore – Difficoltà:**  

## 8° GIORNO

### ST. JUST - WELLS

Allacciate le cinture, perché stamani ci aspetta un lungo spostamento di avvicinamento a Bristol, circa quattro ore di auto. Questo non significa però che ci lasceremo scappare l'occasione di ammirare qualche bellezza lungo il tragitto: l'ultima notte la passeremo nella magnifica cittadina medievale di Wells e approfitteremo dell'ultimo pomeriggio a nostra disposizione per una piacevole visita del borgo e, ovviamente, della sua maestosa cattedrale, un gioiello di incomparabile valore e, per nostra fortuna, ancora sconosciuto ai più!


## 9° GIORNO

### BRISTOL/ITALIA

Trasferimento in aeroporto nel primo mattino, saluti 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. Macchina fotografica e binocolo. L'abbigliamento per le città è quello tipico d'estate fresca. Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo. 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 molto 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 contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su [www.salviamolorso.it](http://www.salviamolorso.it)



## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

### Quota individuale di partecipazione:

€ 1.820,00

(In camera doppia condivisa)

### Supplemento camera singola: € 460,00

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

#### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; pernottamento e prima colazione; noleggio del minivan per tutta la durata del viaggio; 1 cena a Boscastle, 2 cene a St Just, 1 cena a Wells; ingressi al Castello di Tintagel, alla rocca di St. Michael Mount, alla Geevor Mine, alla Cattedrale di Wells; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica.

*NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.*

#### LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia; i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; spese per carburante, pedaggi e parcheggi (vedi "Forfait trasporti"); le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti salvo quanto dettagliato nella "la quota comprende"; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**FORFAIT TRASPORTI: Euro 70,00 a persona** Da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi ecc.).

#### Ingressi facoltativi (non inclusi nella quota – al 31/12/2025):

- Giardini di St. Michael Mountain 12,00 GBP
- Tate Gallery St Ives 14,00 GBP
- Barbara Hepworth Museum St. Ives 10,00 GBP

**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 CO<sub>2</sub> derivanti dalla partecipazione ai viaggi.

**NOTE:** la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento). Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

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

**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 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

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 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](#)*

### 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 o sul sito [www.gov.uk](http://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 in tutto il Regno Unito per un massimo di 6 mesi. Non consente di lavorare nel Regno Unito.

### CLIMA

18°/30°C – le giornate estive possono essere interrotte da brevi piogge; da considerare le differenze di temperatura tra il giorno e la notte, a volte anche di 15 gradi.

### FUSO ORARIO

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

### LINGUA

Inglese

### MONETA

**Sterlina britannica (GBP)**

1 euro = 0,83 GBP / 1 GBP = 1,20 Euro (al 16/12/2024)

Si consiglia di utilizzare il pagamento elettronico, molto usato anche per piccoli importi. Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine ATM (Bancomat) diffuse.

Nel caso si volesse del contante si consiglia di arrivare in UK con sterline già cambiate dall'Italia (chiedere alla propria banca).

### ELETTRICITÀ

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.



### TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +44. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

### WI-FI

Presente in entrambi gli alberghi

### SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in UK, per effetto dell'Accordo di recesso UE/UK potranno mantenere il godimento dei diritti sanitari pre-brexit e quindi ricevere le

cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria.

*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

Tra le specialità culinarie della Cornovaglia c'è il Cornish Pasty, una specie di panzerotto ripieno di ragù di carne, verdure, patate e cipolle. È nato dall'esigenza dei minatori che nell'800 affollavano le miniere della contea, di portarsi un pasto caldo (o quantomeno tiepido) sul posto di lavoro e mangiarlo con le mani non proprio pulite! Spesso le mogli che preparavano il Pasty incidevano sulla pasta le iniziali del marito, così da evitare confusione e litigi fra gli uomini durante il pranzo. Il Fish and Chip viene offerto sia nei ristoranti che nei fast food lungo la strada. Viene accompagnato da smashed pies (piselli schiacciati) e aromatizzato con l'aceto. E naturalmente non può mancare il Cornish Crema Tea è un tè accompagnato da scones appena sfornati, confettura di frutta e panna.

#### INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE)

**LONDRA - Ambasciata d'Italia**

Indirizzo: 14, Three Kings Yard, London W1K 4EH

Tel: 004420 73122200 - Fax: 73122230

**Consolato Generale d'Italia a Londra**

Harp House 83-86 Farringdon Street, London EC4A 4BL.

Cellulare di emergenza 0044 (0) 7850 752 895

#### PER SAPERNE DI PIÙ Internet:

[www.cornovaglia.com](http://www.cornovaglia.com)

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it).

#### METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

*"i libri sono ali che aiutano a volare"*

**"IL SENTIERO DI SALE"** di Raynor Winn

Il racconto di una rinascita. La storia vera di una coppia che ha perso tutto e che intraprende un viaggio di salvezza lungo la costa ventosa del Sudovest della Gran Bretagna. Solo pochi giorni dopo aver appreso che Moth, suo marito da trentadue anni, ha una malattia incurabile, Raynor riceve la notizia che, a causa di una palese ingiustizia, hanno perso tutto quello che avevano, compresa la casa, che rappresentava anche il loro mezzo di sostentamento. Sono rimasti senza nulla e prendono d'impulso una decisione estrema: mettersi in cammino, con l'essenziale negli zaini, per 1.013 chilometri lungo il South West Coast Path, il fantastico sentiero che si snoda lungo la costa sudoccidentale dell'Inghilterra, dal Somerset al Dorset, attraverso il Devon e la Cornovaglia. Qui vivono nella natura selvaggia, tra rocce e scogliere modellate dalle intemperie, il mare, il vento e il cielo. E passo dopo passo, il loro cammino diventa un viaggio straordinario fatto di intensi incontri e sfide coraggiose, dove alla disperazione si oppone la forza della speranza. Il sentiero del sale è una storia vera, sincera e vitale su come venire a patti con il dolore e sulla scoperta dei poteri curativi della natura.

**"CORNOVAGLIA MAGICA"** di Daphne DuMaurier

Un racconto, un'autobiografia che svela ciò che intimamente ha ispirato le opere di una scrittrice non "sola", come in molti l'hanno definita, ma "solitaria", innamorata della Cornovaglia. L'autrice racconta e rilegge la sua vita attraverso i suoi viaggi e i suoi romanzi ispirati tutti dall'amore per questa terra. Magica, misteriosa, inesplorata, la Cornovaglia è vista e "rivisitata" attraverso gli occhi dell'autrice di Rebecca, Frenchman's Creek e Jamaica Inn. Terminato poco prima della morte della scrittrice, Cornovaglia magica è il racconto del rapporto fra una persona e l'anima di un luogo. Un libro per chi desidera conoscere qualcosa di più su questa autrice così riservata. Per chi ha visto i film tratti dai suoi romanzi. Per chi è semplicemente affascinato da una scrittrice solitaria e dallo spirito della Cornovaglia.

**"LE BIANCHE DUNE DELLA CORNOVAGLIA"** di Pilcher Rosamunde

Prue, una ragazza sensibile e intelligente che non ha ancora trovato una persona in cui credere davvero; Daniel, un pittore di grande talento ma irrequieto; Charlotte, una ragazzina cresciuta senza amore. I loro destini si incrociano in un cottage vicino al mare in Cornovaglia, dove vive Phoebe, la straordinaria ed eccentrica zia di Prue. Forse da questo incontro può nascere un amore, e forse questo amore può dare a tutti una nuova speranza di felicità.

**“IL ROMANZO DI SILENCE”** di Heldris di Cornovaglia

Sofferta riflessione di una fanciulla che, costretta fin dalla nascita dal volere paterno, indossa abiti maschili e inscena un'esistenza sotto il segno dell'ambiguità. Ambigua la sua formazione, che la vede impugnare le armi invece del fuso, ambiguo il suo fascino che ammalia la regina invaghita del/la bel/la giovinetto/a; Le Roman de Silence mostra la sua ambiguità fin dalla penna che l'ha tracciato: di uomo o di donna sotto lo pseudonimo di Heldris di Cornuälle. Silence, un transgender del XIII secolo, si aggira per le corti di Cornovaglia, Inghilterra e Francia, mostrando le sue abilità di guerriero in numerose avventure.

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



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

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e 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](http://www.climatecare.org) o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: [www.aitr.org](http://www.aitr.org)
- Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: [www.activeitaly.eu](http://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



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

