



2026

SCHEDA VIAGGIO

PAKISTAN

Alle frontiere del mondo sotto il mitico Nanga Parbat



SPECIALE PERCHÉ

- Il campo base a 4.000 metri di “un 8000”, il Nanga Parbat, la “Montagna Killer”, alla portata di (quasi) tutti!
- La Moschea Faisal, la più grande moschea del Pakistan nonché una delle più grandi moschee del mondo
- I siti archeologici, i magnifici mausolei, le moschee e i forti
- Le catene dell'Himalaya, l'Hindu Kush e il Karakoram, dove si trovano alcune delle vette più alte del mondo.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- La valle dello Hunza
- La catena montuosa del Karakoram, il K2 e il Nanga Parbat
- Il deserto del Thar



...raggiungere un campo base a 4.000 metri di “un 8.000” con un trekking di media difficoltà non è cosa da tutti i giorni, ma certamente da fare una volta nella vita...qui con noi in Pakistan, sotto la “Montagna Killer”, il Nanga Parbat!

La Repubblica Islamica del Pakistan, conosciuta come la Terra dei Puri, ha una popolazione che si distingue in diversi gruppi etnici che concorrono alla ricchezza culturale del paese.

I suoi paesaggi sono molto diversi, si va dalle cime innevate dell'Himalaya alle coste sabbiose del Mar Arabico. Non a caso è un paradiso per gli amanti delle attività all'aria aperta.

La parte del Kashmir amministrata dal Pakistan comprende alcune delle montagne più alte del mondo, tra cui la seconda per altezza dopo l'Everest, il K2. In Pakistan ci sono ben 25 parchi nazionali. Uno dei più grandi è il Lal Suhana, istituito prima dell'Indipendenza del Paese, che è stato dichiarato dall'UNESCO Riserva della Biosfera.

Sul suo territorio, composto da deserto, foreste e zone umide, sono stati rinvenuti resti risalenti all'antica Civiltà della Valle dell'Indo, che ha prosperato nella zona a partire dal 2.600 a.C.

Durante il nostro viaggio visiteremo Islamabad, capitale del Pakistan, e Lahore, capitale culturale del Paese. Ci immergeremo nella natura pakistana entrando in contatto con la popolazione locale e le sue tradizioni. Visiteremo la valle

dello Hunza, che conta una popolazione centenaria, e la Rocca di Altit, un magnifico forte costruito su una scogliera rocciosa che ci permetterà di godere di uno splendido panorama. Inoltre, visiteremo il vecchio insediamento di villaggi e il bazar di Karimabad. Tutto questo, chiaramente, mentre facciamo trekking sotto alcune delle montagne più iconiche del mondo...e soprattutto mentre raggiungiamo il Capo Base del Nanga Parbat, la "Montagna Killer"!



Lahore



Karimabad



Islamabad



Natura in Pakistan



Valle dello Hunza



Lago Lulusar

La Valle dello Hunza e il campo base della "Montagna Killer", il Nanga Parbat

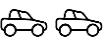


La valle dello Hunza è la destinazione più famosa, a livello di attrazioni naturali e culturali, nel nord del Pakistan. Non a caso James Hilton Novel nel 1933 chiamò Hunza lo "Shangri-La". Il prato delle fate è una terra verde lussureggianti situata ai piedi del Nanga Parbat, un massiccio di 8126m, chiamata "la Killer Mountain", la seconda vetta più alta del Pakistan dopo il K2 e anche la nona del mondo. "Fairy Meadows" offre una vista mozzafiato del Nanga Parbat, ma la vera forza di questa zona è la possibilità, con un'escursione non particolarmente difficile, di andare al campo base di questa gigantesca vetta himalayana.

La Karakoram Highway, l'Ottava meraviglia del mondo

La Karakoram Highway (KKH), chiamata l'ottava meraviglia del mondo, è una strada spettacolare che collega il Pakistan alla Cina attraverso le montagne del Karakorum. Costruita tra il 1959 e il 1979, si estende per 1.300 chilometri e raggiunge il Passo Khunjerab a 4.693 metri, la frontiera asfaltata più alta del mondo. La KKH è un capolavoro di ingegneria che ha superato terreni accidentati e condizioni climatiche estreme.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 6 al 18 luglio; dal 7 al 19 settembre 2026 (13 giorni, 12 notti) <i>Il presente programma, per motivi climatici, è fattibile solo da giugno a ottobre</i>
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons dall'Italia e guide locali parlanti italiano (<i>min. 6 max. 14 partecipanti</i>)
GUIDA	Riccardo Nifosi (Guida Ambientale Escursionistica Four Seasons Natura e Cultura) <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 ai centri principali, ai monumenti più belli; due notti in cottage ai piedi del Nanga Parbat; una serata in una caratteristica "Pamiri". <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
	Impegno richiesto negli spostamenti: buon impegno  Nel tour sono previsti 3 spostamenti lunghi, che non sono evitabili e che fanno parte del viaggio. Per arrivare nelle zone più interne del Paese non esistono altri mezzi se non attraversandolo via terra. Il lungo tragitto è anche l'occasione per ammirare, quasi sempre per la prima volta, il paesaggio mutevole del Pakistan.
DOVE DORMIAMO	Pernottamento in hotel, strutture paragonabili a ottimi tre stelle italiani; due notti in cottage di legno Hotel di riferimento (o similari): Islamabad: Grand Islamabad Hotel/Hill View Hotel Chilas: Shangrila Hotel/Indus Lodge Fairy Meadows: Raikot Sarai Resort/Broad View Cottage Hunza: Eagle's Nest Hotel/Hill Top Hotel Gulmit: Gulmit Tourist Inn/Famree Resort Gilgit: Ramada Hotel/Riveria Hotel Besham/Naran: Hilton Hotel Besham/Northern Retreat Hotel Naran
PASTI INCLUSI	Pensione completa, dal pranzo del secondo giorno alla prima colazione dell'ultimo; acqua durante i pasti e i lunghi spostamenti.
PASTI NON INCLUSI	Le bevande oltre l'acqua.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea per Islamabad (non inclusi). Vi sono buone combinazioni soprattutto con Qatar Airways (via Doha), oppure Turkish Airlines (via Istanbul), Emirates (via Dubai) e Saudia (via Jeddah).
	Perché non includiamo il volo? <i>Perché come forse sai le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> Passaporto con almeno sei mesi di validità residua Visto obbligatorio ed è possibile richiederlo on-line.
	Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Pulmino/van con autista per tutta la durata del viaggio; jeep 4x4 con autista per Fairy Meadows

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO ITALIA – PAKISTAN

Ritrovo in aeroporto dei partecipanti con la nostra guida e partenza per il Pakistan, verso la sua capitale Islamabad.
Pasti e pernottamento a bordo.

***In caso di arrivo notturno, verrà predisposto un check-in anticipato in hotel (early check-in), per potersi rilassare prima dell'inizio della giornata successiva.

2° GIORNO ISLAMABAD – Visita della città

Arrivo all'aeroporto di Islamabad, disbrigo delle formalità doganali e trasferimento privato in hotel (25km, 45' circa).

Dopo un po' di riposo inizieremo il nostro viaggio con un'intera giornata di visita di Islamabad, capitale del Pakistan.

Visiteremo il museo di arte popolare Lok Virsa, la Moschea Faisal, la più grande del Pakistan e la sesta più grande del mondo e infine visiteremo il Monumento Pakistano, simbolo dell'unità nazionale. Visiteremo il vecchio bazar di Rawalpindi e il luogo dove avviene la pittura dei famosi camion pakistani.

Altitudine media di Islamabad: 660 metri; minima 400 metri, massima 1500 metri.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

3° GIORNO ISLAMABAD/CHILAS –Karakoram Highway, l'ottava meraviglia del mondo (parte 1)

Dopo la prima colazione, al mattino presto partiremo per Chilas tramite la Karakoram Highway (KKH, conosciuta anche come l'ottava meraviglia del mondo).

Oggi ci aspetterà un lungo viaggio in pulmino (376km, circa 8 ore), che però potrebbe ridursi a seconda dell'apertura del passo di Babusar, a 4.170 metri, soggetto alle condizioni metereologiche (ma nei mesi in cui programmiamo il tour dovrebbe essere aperto).

Nel tour sono previsti tre spostamenti lunghi, che non sono evitabili e che fanno parte del viaggio. Per arrivare nelle zone più interne del Paese non esistono altri mezzi se non attraversandolo via terra. Il lungo tragitto è anche l'occasione per ammirare, quasi sempre per la prima volta, il paesaggio mutevole del Pakistan, che ci accompagnerà poi nelle sue tante sfaccettature, dalle colline verdi ai grandi laghi fino, naturalmente, alle montagne, le più imponenti del mondo!

Una volta arrivati in hotel relax e a seguire cena e pernottamento.

4° GIORNO CHILAS/FAIRY MEADOWS – Ai confini del mondo, ai piedi dell'immenso Nanga Parbat

Dopo aver raggiunto di buon mattino in un'ora e mezza circa Raikot Bridge, partiremo in jeep per Tattu Village, attraversando strette e tortuose strade di montagna per circa un'ora e mezza, che renderanno il tragitto una vera e propria avventura!

Trasferimento mattutino totale: 72km, 3 ore circa

Da Tattu Village inizieremo un trekking di circa 4 ore che ci condurrà a Fairy Meadows, un altopiano verde, unico nel suo genere, adagiato delicatamente sotto il monte Nanga Parbat (8.126m).

Nel pomeriggio, una volta arrivati, pranzeremo e in seguito potremo goderci un magnifico tramonto sul Nanga Parbat, un meraviglioso monumento della natura alto 8.126 metri!

Dislivello: partenza da 2.900 metri, arrivo a Fairy Meadows a 3.300 metri. Durata: 4 ore.

Cena e pernottamento in cottage di legno a Fairy Meadows (altitudine 3.306 metri) affacciati sul possente massiccio del Nanga Parbat, conosciuto anche come "La Montagna Killer".

5° GIORNO NANGA PARBAT– La giornata dei sogni: il campo base del Nanga Parbat

Dopo la prima colazione, ci attende il nostro appuntamento con la storia!

È il giorno dell'escursione a uno dei campi base del Nanga Parbat, situato a circa 4.000 metri!

Conosciuto anche come la "Montagna Nuda" o la "Killer Mountain" per la sua difficoltà e le numerose sfide alpinistiche che ha presentato, il Nanga Parbat, una delle montagne più iconiche e affascinanti del mondo, si erge maestoso con i suoi 8.126 metri, misura che la rende la nona montagna più alta della Terra. Il percorso ci offrirà panorami mozzafiato e l'opportunità di avvistare la fauna locale, tra cui il raro leopardo delle nevi, camosci e diverse specie di uccelli alpini.

Durata del trekking: 4 ore

Pranzeremo poi al Beyal Camp a 3.550 metri, un suggestivo punto di sosta che offre una vista spettacolare sulla possente parete Rupal, la più alta parete rocciosa del mondo, che si innalza per oltre 4.600 metri. Nel tardo pomeriggio torneremo a Fairy Meadows, dove faremo un'escursione sul lungolago, tra prati verdi e meravigliosi scorci perfetti per bellissime foto ricordo.

La vista del Nanga Parbat riflesso nelle acque calme del lago sarà un'immagine che rimarrà impressa per sempre nei nostri cuori.

Cena e pernottamento in cottage.

6° GIORNO GILGIT/HUNZA – Avventura tra le montagne

Dopo la prima colazione faremo un'escursione di due ore circa che ci riporterà a Tattu Village attraverso scenari sempre mozzafiato. Terminato il trekking mattutino, trasferimento in jeep verso Raikot Bridge.

Da lì partiremo verso Hunza con il pulmino. Lungo il percorso ci fermeremo nel punto in cui le catene montuose del Karakoram, dell'Himalaya e dell'Hindukush si incontrano.

A seguire ci fermeremo nella città di Gilgit per pranzo, dopodiché ci dirigeremo verso Hunza. Durante il tragitto ci fermeremo in un punto panoramico da dove potremo ammirare il monte Rakaposhi (7788 metri) e, dopo un tè, continueremo per Hunza.

Trasferimento totale: 176 km, 5 ore circa

All'arrivo, trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate. Cena e pernottamento.

7° GIORNO KARIMABAD – Tra antiche fortezze e tramonti indimenticabili

Dopo la prima colazione ci sposteremo in pulmino nella vicina Karimabad e visiteremo la Rocca di Baltit, un antico edificio fortificato che un tempo era il palazzo reale degli antichi sovrani dello stato di Hunza.

In seguito visiteremo la Rocca di Altit, un tempo residenza dei principi dello Hunza.

Proseguiremo con la visita di Karimabad e del suo bazar, e in serata ci recheremo a Eagles Nest, famoso punto panoramico che offre una vista spettacolare del tramonto.

Trasferimenti totali: 40 km, 1 ora

Rientro in hotel a Hunza per cena e pernottamento.

8° GIORNO ATTABAD/HUSSAINI – Un'immersione tra magnifici panorami e tradizioni locali

Dopo la prima colazione partiremo verso il lago Attabad, per fare un giro in barca sulle sue acque cristalline.

La giornata sarà anche dedicata, oltre che ai panorami scenografici del lago Attabad, anche ad un incontro con la vita e la comunità locale, prima facendo visita a una scuola e successivamente assisteremo alla tessitura dei tappeti a Korgha da parte delle donne locali.

Proseguiremo per altri 20 minuti fino al villaggio di Hussaini, dove visiteremo i suoi ponti sospesi.

Trasferimenti totali: 38 km, 2 ore circa

Trasferimento in hotel a Gulmit e sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

9° GIORNO UPPER BORITH/PASSU – Il fascino di Passu: dal ghiaccio al fuoco

Dopo la prima colazione ci attende un'altra giornata molto intensa e dalle grandi emozioni. Prima ci dirigeremo in pulmino verso Upper Borith e, da lì, faremo una breve escursione fino al punto panoramico del ghiacciaio Passu per immortalare i suoi incredibili panorami.

Poi continueremo verso il villaggio di Passu. Nel pomeriggio visiteremo il villaggio e una "Pamiri", abitazione locale tipica.

Ceneremo nella Pamiri, per poi terminare la serata davanti a un falò con musica tradizionale.

Trasferimenti totali: 13 km, 40' circa

A seguire pernottamento a Gulmit.

10° GIORNO GILGIT – Sull'antica Via della Seta

Dopo la prima colazione partiremo per Gilgit; durante il tragitto faremo una breve sosta al punto panoramico del monte Rakaposhi per ammirare il panorama e scattare stupende fotografie.

Arrivati a Gilgit visiteremo il bazar e, in seguito, il Buddha di Kharga, un sito archeologico situato circa 9 km fuori dalla città di Gilgit, dove è presente un'incisione rupestre buddhista risalente al VII secolo.

Trasferimenti totali: 131 km, 3 ore circa

Trasferimento in hotel a Gilgit e sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento

11° GIORNO RAKAPOSHI/BESHAM – Karakoram Highway, l'ottava meraviglia del mondo (parte 2)

Dopo la prima colazione torneremo a percorrere la Karakoram Highway. Ci aspetta quindi una giornata di viaggio, ma sarà comunque interessante, poiché durante tutto il tragitto i nostri occhi saranno sollecitati da numerose bellezze.

Infatti, faremo una breve sosta al punto panoramico di Rakaposhi per scattare indimenticabili fotografie. Ci fermeremo poi per pranzo a Chilas e poi proseguiremo verso Besham/Naran lungo l'autostrada del Karakorum (KKH) attraverso Kohistan.

Se il passo Babusar sarà aperto, passeremo per Babusar fino a Naran attraverso una valle verdeggianti con una breve sosta fotografie al passo Babusar e al lago Lulusar.

Trasferimenti totali: 240 km, 7 ore circa

Trasferimento in hotel a Besham e sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

12° GIORNO TAXILA – ISLAMABAD – Sulle orme del Buddismo

Dopo la prima colazione ci dirigeremo verso Islamabad e lungo il tragitto visiteremo il museo e i siti archeologici di Taxila, oggi Patrimonio dell'UNESCO. Un bellissimo viaggio sulle orme della cultura e della religione buddista.

Una volta arrivati a Islamabad come sera di saluto al Pakistan ceneremo in uno dei ristoranti più famosi della città.

A seconda degli orari del volo, breve pernottamento e trasferimento mattutino oppure andremo direttamente in aeroporto per prendere il nostro volo.

13° GIORNO ISLAMABAD – ITALIA

Volo di ritorno per l'Italia. Saluti finali con la nostra guida e...arrivederci al prossimo viaggio!

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. 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!

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

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: **€ 2.070,00**

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 450,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

transfer da e per l'aeroporto di Islamabad; pernottamento in hotel in camere doppie con servizi privati; pensione completa, dal pranzo del 2° giorno alla 1° colazione dell'ultimo (o la cena in caso di partenza notturna); acqua durante le cene e nel minivan; pulmino con autista locale per tutta la durata del viaggio; guida locale parlante inglese per tutta la durata del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; jeep per Fairy Meadows; tutti gli ingressi ai parchi e alle attrazioni visitate; tutte le attività previste dal programma.

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); volo A/R dall'Italia per Islamabad; il visto; le bevande oltre l'acqua; le spese personali e le mance; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: **€ 40,00** obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di 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 viaggiano 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.

ATTENZIONE! Ti ricordiamo che dopo due viaggi in un anno in Italia il terzo viaggio in Italia lo paghi la metà (a esclusione dei periodi di Capodanno e Pasqua).

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 incluso 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 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 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.

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. <i>Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca QUI</i>
CLIMA	Continentale nel centro-nord del Paese (con estati molto calde ed inverni relativamente miti) e subtropicale nel sud. I mesi da luglio a settembre sono in genere caratterizzati da piogge torrenziali a causa dei monsoni. Molto caldo e umido nel sud a partire da marzo fino a dicembre.
FUSO ORARIO	Ora solare (invernale): +4 ore avanti rispetto all'Italia Ora legale (estiva): +3 ore avanti rispetto all'Italia.
LINGUA	L'urdu L'inglese è la lingua veicolare soprattutto nelle principali città, mentre nelle zone rurali prevalgono le lingue locali
RELIGIONE	Musulmana
MONETA e BANCHE	Rupia Pakistana Si può cambiare direttamente all'aeroporto di arrivo, presso gli hotel o gli istituti di credito (è opportuno tenere le ricevute dei cambi effettuati, per eventuali controlli in frontiera). Carte di credito accettate generalmente ovunque nelle grandi città: Visa e Mastercard.
ELETTRICITÀ	Voltaggio di 220V CA 50 Hz. Le prese per la corrente sono di tipo europeo a due spinotti (prese di tipo C e G). In alcuni hotel potrebbe essere necessario un adattatore.



TELEFONO Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia 0092. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale. Nel Paese è attiva una rete mobile: i principali operatori sono Mobilink, Uphone, Telenor, Warid.

WI-FI Presente nelle grandi città nelle strutture alberghiere, bar, ristoranti e centri commerciali. Rete instabile nelle zone rurali. Possibilità di acquistare SIM CARD con operatori locali.

SANITÀ Vaccinazione contro la febbre gialla per viaggiatori superiori ad un anno di età, provenienti da zone a rischio di trasmissione febbre gialla e per viaggiatori che abbiano transitato per più di 12 ore in aeroporti di zone a rischio trasmissione. Per ulteriori consigli in merito a vaccinazioni raccomandate ma non obbligatorie, si raccomanda di consultare il proprio medico.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA La cucina pakistana è composta da numerose cucine regionali, ognuna delle quali ha diversi piatti tipici. Ne elenchiamo alcuni:

Biryani

Piatto popolare nel Paese composto da riso aromatizzato combinato con una miscela di carne condita, verdure e spezie tradizionali.

Il riso viene fritto prima di essere cotto con gli altri ingredienti, conferendogli un sapore di nocciola impedendogli di attaccarsi l'uno all'altro.

Aloo Keema

L'alo keema (chiamato anche keema aloo) è un piatto tradizionale pakistano e dell'India settentrionale preparato con carne macinata e patate.

Haleem

Una zuppa densa a base di grano, lenticchie, piselli gialli e carne che viene cotta a lungo a fuoco basso. Tutti gli ingredienti sono cotti per così tanto tempo che si fondono in un'unica salsa densa. Può essere servita con riso, guarnito con erbe fresche e lime.

Viene spesso venduto dai venditori ambulanti come spuntino, ma è anche preparato per vacanze e celebrazioni.

Habshi Halwa

Questo amato dolce viene prodotto combinando latte, zucchero, grano germogliato, burro chiarificato, spezie aromatiche e noci. Solitamente è aromatizzato con cardamomo, zafferano, acqua di rose o essenza di kewra e la sua consistenza croccante deriva da noci tritate come pistacchi, noci, mandorle e anacardi.

Jalebi

Un dessert che nella sua forma base viene creato combinando la farina con yogurt o burro chiarificato, nonché bicarbonato di sodio o lievito per creare una pastella che viene poi versata in schemi circolari direttamente nell'olio sfrigolante

INDIRIZZI E NUMERI UTILI	Numeri utili: <ul style="list-style-type: none"> •Emergenze: 051 – 9207663 •Polizia: : 051- 9246594 - 9246597 •Ambulanze: 1122 •Soccorso stradale: 051 – 9261992 – 9261993
---	---

Ambasciata d'Italia a Islamabad: Plot n. 196-208, Street 17, Sector G-5 Tel.: +92 51 2833183/184/185/186/187/188/90
Cellulare per emergenze (attivo ore di chiusura degli Uffici): +923008549966.

PER SAPERNE DI PIÙ	Guide: Pakistan – di John King, Bradley Mayhew – Editore: Lonely Planet Informazioni sulla sicurezza, scheda del Paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it
-------------------------------	--

Internet:
<https://tourism.gov.pk>

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO	"Pakistan dreaming. Un'avventura da Islamabad alle montagne del Karakorum" di Marco Rizzini
---	---

Dall'11 settembre il Pakistan è finito dietro la lavagna dei cattivi e da vent'anni è uscito dai radar del turismo mondiale. Marco Rizzini ha voluto andare oltre questa etichetta, vedere con i suoi occhi, ascoltare con le sue orecchie la realtà di questo luogo considerato inospitale e pericoloso. Il risultato è più di un viaggio: una lunga avventura on the road in un paese che sa ancora stupire, ospite di famiglie accoglienti, tra ottimo cibo, montagne indomabili e orizzonti sconfinati, una fede totalizzante, metropoli roventi di uomini e ovini. Per capire il cuore di un popolo fiero e generoso, difficilmente addomesticabile.

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:
COMBATTIAM
OLI 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.

MAGGIOR 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**
- **Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

**FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA**
ADERISCE A:



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



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