

Grecia - SIFNOS

Alla scoperta della Grecia più autentica e tradizionale



SPECIALE PERCHÈ

- L'architettura cicladica, caratterizzata da tradizionali case bianche
- L'antico borgo di Kastro, una fortezza pittoresca situata su una roccia precipitosa
- Un'occasione unica per assaggiare quella che viene considerata da molti la migliore cucina della Grecia

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Una parte di Sifnos, è area protetta ed inserita nella rete europea dei siti naturali protetti NATURA 2000



Sifnos, nell'arcipelago delle Cicladi, meno nota delle sue sorelle più famose come Mykonos e Santorini, conserva intatto il fascino tipico delle isole greche: acque cristalline, case bianche e cupole blu, taverne in riva al mare. Le facili escursioni adatte a tutti, l'ospitalità dei suoi abitanti, l'incanto della sua natura e le molte tradizioni ancora vive nella vita dell'isola la rendono ancora più affascinante. Percorreremo sentieri con panorami che emozionano per la loro bellezza, avvolti dall'aroma di timo, salvia e mirto, per raggiungere insenature e calette dove il mare ha tutte le sfumature del blu. Assaggeremo la vera cucina di Sifnos, rinomata fin dai tempi dell'impero ottomano, con ricette antiche che si basano sull'utilizzo dei prodotti locali. Legumi, carne, formaggi, miele di timo, erbe aromatiche come ingredienti e recipienti di ceramica per cuocere lentamente nel forno a legna, per un vero viaggio enogastronomico "a contorno" delle nostre camminate!



Sifnos



Chiesa Sette Martiri



Anfore, Sifnos



Windmill, Sifnos



Kastro, Sifnos



Monastero di Profitis Elisas


LE MINIERE DI SIFNOS

Dopo essere stata colonizzata da popolazioni di ceppo ionico, Sifnos divenne una piccola polis arricchendosi grazie alle miniere di elettro (lega naturale di oro e argento).

Grazie a questa importante risorsa, lo stato finanziò uno splendido tesoro a Delfi che gli fruttò un diritto di precedenza nella consultazione dell'oracolo.

Fu anche una delle prime polis a coniare moneta, in argento e in elettro. Le miniere permisero una delle prime esperienze di redistribuzione delle ricchezze, visto che tutti i cittadini ricevettero uno "stipendio" dallo stato, pagato con i proventi delle miniere (in cui lavoravano degli schiavi). Verso il III secolo a.C. le miniere iniziarono ad esaurirsi, mentre i livelli inferiori si riempirono di acqua di mare, causando il declino dell'isola.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 25 aprile al 3 maggio; dal 19 al 27 settembre 2026 (9 giorni/8 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 4 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Stefano Vicini (guida e fondatore del sito www.slowsifnos.com) <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 ed escursioni ai centri principali; trekking soft verso le spiagge più belle dell'isola; degustazione di prodotti locali; visite ai monasteri. <i>Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel 3 stelle al centro di Sifnos per cinque notti: hotel Smaragdi Hotel 3 stelle al centro di Atene per tre notti.
PASTI INCLUSI	Prima colazione in hotel ad Atene e a Sifnos; tre cene, due a Sifnos e una ad Atene; una cena degustazione di prodotti locali a Sifnos.
PASTI NON INCLUSI	Quattro cene; i pranzi al sacco autogestiti.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea o low-cost per Atene (non inclusi). Il traghetto A/R veloce da Atene-Pireo a Sifnos (incluso). <i>Perché non includiamo il volo?</i> <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
PRENOTAZIONI DEI VOLI	Se vuoi provvedere autonomamente al volo (vedi sopra) fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio viaggio: alle ore 18:30 – Atene • Fine viaggio: alle ore 09:00 – Atene <i>Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:</i> <ul style="list-style-type: none"> • che il viaggio sia confermato e in partenza • che gli orari di inizio e fine viaggio previsti siano invariati
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • 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.viaggiareassicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Bus pubblici, taxi a Sifnos (inclusi). Il traghetto A/R veloce da Atene - Pireo a Sifnos (incluso).

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA – ATENE

Partenza dall'Italia. Arrivo ad Atene, trasferimento in hotel. Rilascio dei bagagli.
Se avremo tempo potremo fare una prima passeggiata esplorativa nel centro della città.
Cena in ristorante locale tipico. Rientro 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

VISITA DI ATENE

Andremo alla scoperta di una città che molti giudicano in maniera frettolosa, ma che invece, oltre alle vestigia del passato, ha saputo rinnovarsi ed assumere l'aspetto di una capitale moderna.
Attraverso le caratteristiche stradine di Monastiraki e Thissio raggiungeremo la zona archeologica, dove visiteremo non solo la parte più conosciuta quale l'Acropoli, ma anche alcuni spazi sicuramente di grande fascino come la Torre dei Venti, l'agorà Romana, la collina della Stoa.

Concluderemo questa parte con la visita del nuovo museo dell'Acropoli. Dopo una breve sosta in uno dei tanti caffè della zona continueremo la nostra conoscenza della città. Partendo da Piazza Syntagma, dove affacciano sia il Parlamento che i grandi alberghi di inizio '900, ci inoltreremo verso la zona dell'Accademia, della Biblioteca Nazionale e dell'Università. Attraverso il quartiere di Exarhia raggiungeremo infine il quartiere di Kolonaki per visitare il museo Benaki, che attraverso i suoi reperti permette di percorrere in poco tempo molta della storia della nazione greca.

Infine nel nostro percorso di conoscenza della città andremo a visitare una delle ultime opere che abbelliscono la capitale greca. Si tratta di uno spazio multiculturale, sorto sul luogo dove sorgeva l'Ippodromo di Atene e rimasto abbandonato per decenni.

Si tratta della Fondazione Niarchos, costruita su progetto dello studio di Renzo Piano.

Qui hanno sede adesso l'orchestra nazionale nonché la Biblioteca nazionale.

La vista dalla terrazza del complesso è splendida: da un lato Atene, sparsa sulle sue colline, dall'alto il Golfo Saroniko.

Per la cena raggiungeremo il Pireo, il porto di Atene.

Attività della giornata

- Visita dello spazio archeologico dell'Acropoli
- Visita del museo dell'Acropoli
- Giro per il centro di Atene
- Visita Museo Benaki
- Cena in ristorante con cucina di Creta

3° GIORNO

MARE INCONTAMINATO E LA RELIGIOSITA' E LE TRADIZIONI CULINARIE DI SIFNOS

In mattinata prenderemo la nave veloce per Sifnos. Appena arrivati, trasferimento in hotel.

Inizieremo poi le nostre attività! Prima con il bus e poi con un breve sentiero raggiungeremo una delle zone più suggestive di Sifnos; su un piccolo promontorio scoglioso sorge il monastero dedicato alla Madonna di Chrissopighi, patrona di Sifnos. Nella chiesa si venera un'icona dipinta in ricordo del salvataggio da un naufragio di un gruppo di pescatori dell'isola.

La vicina spiaggia di Apokofto e la caletta di Saures con i suoi ciottoli levigati che si rispecchiano nell'acqua

trasparente sono luoghi ideali per un approccio al blue dell'Egeo e per chi lo desiderasse, un bagno rinfrescante.

Da Chrissopighi, con un sentiero che si snoda sempre con vista sul mare raggiungeremo il piccolo borgo di pescatori di Faros. Di qui dopo una breve sosta rientreremo ad Artemonas.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 2,55 km – **Durata:** 2:00 ore – **Difficoltà:** 

Per la serata raggiungeremo la località di Kato Petali dove avremo modo di fare conoscenza con le specialità gastronomiche di Sifnos.

Sifnos è famosa per la sua cucina. In passato i suoi cuochi erano richiesti dalla corte di Costantinopoli e ancora oggi per i greci Sifnos è sinonimo di buona cucina.

La sua qualità è legata al tramandarsi di ricette antiche che si basano sull'utilizzo dei prodotti locali. Avremo modo di assaggiare alcuni di questi piatti e di conoscere le modalità di preparazione degli stessi.

Attività della giornata

- Arrivo a Sifnos
- Visita della Panaghia di Chrissopighi
- Sosta al mare a Chrissopighi
- Sentiero da Chrissopighi a Faros
- conoscenza delle specialità gastronomiche delle Cicladi e cena

4° GIORNO

UNA GIORNATA DI TREKKING SUL MARE FRA MILLE SFUMATURE DI BLU

Oggi intraprenderemo un'escursione alla baia di Fikiada, una profonda insenatura che termina con una spiaggia di sabbia fine e un mare con tutte le tonalità del blu. Poco in alto, una chiesetta con un portico offre uno spazio ombreggiato e una scala porta al mare e ad un piccolo molo. L'inizio del sentiero si raggiunge con i mezzi pubblici. La prima parte è una stretta strada in terra battuta e dopo circa 1,5 km inizia il sentiero vero e proprio, abbastanza agevole, che si snoda in quota offrendo uno splendido panorama sul mare e solo nell'ultima parte discende ripidamente verso Fikiada.

A Fikiada rimarremo l'intera giornata per godere dello splendido mare. Qui faremo anche il pranzo al sacco. Il ritorno lo faremo lungo il sentiero che, passando per l'antica fattoria di Moussia ci porterà costeggiando il mare verso Platis Gialos. Di qui con il bus rientreremo in albergo.

Dislivello: 450 m – **Lunghezza:** 5,5 km – **Durata:** 4:30 ore – **Difficoltà:** 

Cena in ristorante locale e pernottamento.

Attività della giornata

- escursione verso la baia di Fikiada
- giornata al mare
- pranzo al sacco
- ritorno nel tardo pomeriggio

5° GIORNO

CAMMINARE FRA LA CULTURA DI SIFNOS

Oggi ci dedicheremo alla conoscenza di alcuni aspetti della storia culturale di Sifnos.

Da Artemonas con una breve passeggiata si raggiunge Aghios Lukas, piccolo borgo completamente pedonale che attraverseremo per andare a Kato Petali dove ci inoltreremo lungo un sentiero per raggiungere, dopo circa 3 km il bel monastero di Vrissi risalente al 1600.

Visiteremo questo bellissimo monastero che custodisce numerosi tesori d'arte.

Di qui ancora con una breve passeggiata raggiungeremo il sentiero che conduce, con una breve salita, all'antica Acropoli del periodo miceneo (XIII secolo A.C.) di Aghios Andreas, situata su una delle colline che

dominano Sifnos.

Avremo modo di vedere la struttura dell'antico insediamento e di visitare l'annesso museo che raccoglie utensili e manufatti ritrovati durante gli scavi che hanno portato alla luce l'Acropoli.

Discenderemo dall'Acropoli verso Apollonia e i suoi vicoli. Di qui verso Artemonas per una breve sosta in albergo.

Dislivello: 500 m – **Lunghezza:** 4,5 km – **Durata:** 4:00 ore – **Difficoltà:** 

Nel pomeriggio visiteremo l'antico insediamento veneziano, il Kastro di Sifnos, con la suggestiva chiesa dei Sette Martiri proiettata nel mare. Le case di questa località sono costruite sulla sommità dell'altura che domina il porto che fu il principale scalo dell'isola sino al XIX secolo e in modo da formare una barriera difficilmente penetrabile a forma, come dice il nome, di castello.

È bello inoltrarsi all'interno dei vicoli animati da una serie di caffè e taverne.

Attività della giornata

- Visita del Monastero di Vrissy
- Visita all'Acropoli micenea e al museo di Aghios Andreas
- Visita del Kastro veneziano e della chiesa dei Sette Martiri

6° GIORNO

VERSO IL NORD DI SIFNOS: ROCCE, UCCELLI MARINI E IL SAPORE GENUINO DEL FORMAGGIO

Oggi ci dedicheremo a una piacevole escursione nella parte nord di Sifnos dove il tempo sembra essersi fermato. Qui il panorama è molto diverso da quello di Artemonas e Apollonia. È più aspro e selvaggio. La rossa terra argillosa, la vegetazione bassa, le numerose capre e pecore si stagliano sull'azzurro intenso del cielo e del mare. La natura selvaggia favorisce la presenza di uccelli, rapaci e non, che vedremo volteggiare in alto nel cielo.

Dall'abitato di Artemonas prenderemo quello che era, sino a circa 40 anni fa il sentiero che collegava il centro con tutta la parte nord dell'isola. Raggiungeremo la Panaghia Mangana immersa nel verde e con un bel cortile dove sostare all'ombra. Di lì scenderemo verso la nuova strada e con un bus raggiungeremo la baia di Cheronissos. Avremo la possibilità di fare un bel bagno per poi con una breve passeggiata di 15 minuti raggiungere la chiesa di Aghio Georgios posta sulla sommità del promontorio più a nord di Sifnos. Qui faremo un breve spuntino.

Si riprenderà quindi il cammino per risalire e andare a conoscere uno degli aspetti più antichi e più genuini di Sifnos: la pastorizia e la produzione del formaggio.

Il formaggio di Sifnos è di alta qualità e per il "manura", formaggio stagionato di latte di pecora o capra, è stata avviata la procedura per ottenere il marchio DOP, e viene prodotto secondo metodi antichi tramandati nel tempo.

Andremo quindi a visitare un luogo di produzione di formaggio dove si potrà incontrare il produttore facendosi descrivere il metodo di produzione ed eventualmente acquistarne direttamente i prodotti. Presso il produttore consumeremo anche un piccolo spuntino a base di prodotti locali.

Dislivello: 300 m – **Lunghezza:** 4,5 km – **Durata:** 4:00 ore – **Difficoltà:** 

Cena in ristorante locale e pernottamento.

Attività della giornata

- Escursione verso la chiesa di Panaghia Mangana per poi proseguire verso la baia di Cheronissos
- Sosta al mare
- Pranzo al sacco presso Aghio Georgios
- Visita a un luogo di produzione di formaggio
- Incontro con il pastore e spiegazione del metodo di produzione
- Degustazione dei prodotti locali

7° GIORNO

PASSEGGIANDO IN ZONE INCONTAMINATE E LA TRADIZIONE DELLE CERAMICHE

Oggi avremo modo di inoltrarci nella parte più “nascosta” e incontaminata di Sifnos, ricca di verde e di testimonianze delle antiche e tradizionali attività dell’isola.

Tutta questa è zona naturale protetta ed inserita nel programma Natura della Comunità Europea.

Con l’autobus raggiungeremo il sentiero che dal monastero di Firoghia conduce verso questa zona dell’isola. Prima avremo modo di visitare un centro di studio e di preghiera molto importante nei secoli passati, il monastero di Skafi.

Si attraversa poi una zona di agricoltura e pastorizia ed è facile incontrare persone del luogo che si spostano con asini e muli. Per il pranzo al sacco ci fermeremo presso la chiesa di Aghio Ianni di Mavro Horio (villaggio nero). Inizieremo subito dopo la discesa verso la baia di Vathy, che si offre alla vista con la sua lunga spiaggia. Arrivati alla spiaggia di Vathy ci fermeremo per una sosta al mare. Alcune taverne e bar offrono la possibilità per un pasto o uno spuntino.

Dislivello: 350 m – **Lunghezza:** 5 km – **Durata:** 4:30 ore – **Difficoltà:** 

Nel pomeriggio ci recheremo a visitare uno dei più antichi laboratori di ceramica.

Il laboratorio, rimasto uguale a sé stesso nel corso degli anni, sorge in riva al mare, nella caletta di Tsopos, in fondo alla grande baia di Vathy. La visita al laboratorio riporta indietro nel tempo, ad una tradizione che affonda le sue radici nell'antichità, più di 2000 anni prima di Cristo, quando Sifnos rappresentava il centro principale dello sviluppo e della diffusione dell'arte della ceramica nelle Cicladi.

Sarà l'occasione per scoprire una tradizione antica, incontrare i maestri ceramisti, padre e figlio, vederli lavorare e magari cimentarsi, sotto la loro guida, con il tornio.

Si risalirà poi fino alla strada da dove un autobus ci condurrà verso Artemonas.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

Attività della giornata

- Escursione in zona naturale protetta fino alla baia di Vathy
- Visita del monastero di Skafi
- Sosta sulla spiaggia di Vathy
- Visita a un laboratorio di ceramica
- Incontro con maestri ceramisti

8° GIORNO

UN ULTIMO TUFFO NEL BLU DELL’EGEO

La mattina ci attende il mare cristallino della piccola baia di Poulati. Scendendo verso il mare avremo modo di sostare nel cortile della chiesa di Panaghia Poulati circondata da ulivi. Proseguendo la discesa si arriva ad una caletta scogliosa con acqua trasparente e un faraglione intorno al quale volteggiano gli uccelli marini. Rientro ad Artemonas per un pranzo di saluto tutti insieme.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 2,5 km – **Durata:** 2:00 ore – **Difficoltà:** 

Nel primo pomeriggio ci sposteremo al porto di Sifnos per prendere la nave che ci porterà ad Atene in serata.

Attività della giornata:

- Visita della Panaghia Poulati
- Bagno al mare
- Ritorno ad Atene

9° GIORNO

ATENE – ITALIA

Dopo la prima colazione rilascio delle camere e trasferimento individuale in aeroporto per il volo di rientro. In base all'orario del proprio volo possibilità visitare altri elementi caratteristici della Capitale greca.

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, pila tascabile, 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!

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti.

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 1.170,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 320,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento per cinque notti in hotel 3 stelle a Sifnos (vedi sopra "Dove dormiamo") e ad Atene, in camere doppie con servizi privati e prima colazione; traghetto A/R veloce da Atene - Pireo a Sifnos; tre cene, due a Sifnos e una ad Atene; una cena degustazione prodotti locali a Sifnos in occasione della visita al luogo di produzione; taxi per il trasferimento dal porto di Sifnos agli appartamenti; biglietti autobus per i trasferimenti locali; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio (tranne l'ultimo giorno ad Atene); il penultimo giorno ad Atene metteremo a disposizione del gruppo un assistente dal porto all'hotel.

NB: la nostra guida italiana Four Seasons vive a Sifnos e non partirà dall'Italia con i partecipanti ma attenderà il gruppo direttamente all'arrivo in Grecia, ad Atene.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia per Atene; i pasti non espressamente inclusi e le bevande; trasferimento a/r aeroporto - albergo ad Atene; 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

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.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



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

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

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

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

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

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

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

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

CLIMA

Il clima è meraviglioso tutto l'anno. La calura estiva è mitigata dal "meltemi" (vento del nord, secco, periodico, chiamato in greco anche "etesian", che significa annuale, gradito durante le torride estati greche).

Le Isole Cicladi si trovano nella parte centrale del Mar Egeo e hanno un clima mediterraneo, con inverni miti e moderatamente piovose ed estati calde e soleggiate. Per effettuare escursioni, il periodo migliore è la primavera, dal mese di aprile.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): + 1 ora rispetto all'Italia

Ora legale (estiva): + 1 ora rispetto all'Italia

LINGUA

Greco moderno; inglese

MONETA e BANCHE EURO

Sono accettate carte appartenenti a circuiti: MasterCard, Visa, Visa Electron, Cirrus, Maestro e CartaPlus.

Prima di partire assicuratevi che il vostro bancomat sia abilitato per l'estero.

Il pagamento tramite bancomat è molto diffuso in Grecia, tuttavia i negozi più piccoli potrebbero accettare solamente contanti.

Le banche e gli uffici postali rispettano il seguente orario: dalle 7:30 alle 14:00 dal lunedì al venerdì.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 220 – 240 volt CA 50 Hz.

La Grecia utilizza le prese di tipo C, F, L



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +30. Prefisso per chiamare l'Italia +39.

Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

WI-FI

Presente in tutte le strutture alberghiere.

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".

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

Sifnos è stata sempre famosa per la sua cucina e i suoi cuochi erano reputati i migliori, tanto da venire espressamente richiesti dalla corte di Costantinopoli. Ancora oggi per i greci Sifnos è sinonimo di buona cucina. La sua qualità è legata al tramandarsi di ricette antiche che si basano sull'utilizzo dei prodotti locali. La cucina greca è una cucina da "piatto unico", essenzialmente basata su legumi, ortaggi, yogurt, formaggi e carne come maiale, pollo e agnello.

Il Cibo a Sifnos è: Buono, per il suo sapore e la sua qualità, ma anche perché espressione di tradizioni sociali e familiari tramandate nel tempo. Pulito, perché prodotto secondo tecniche antiche che salvaguardano l'ambiente naturale. Giusto, perché prodotto da piccoli agricoltori e allevatori locali che vendono direttamente i loro prodotti e vivono di questo. L'offerta gastronomica è ricca e varia, il pasto spesso consiste in un piatto di souvlàki, spiedino di agnello o pollo, servito con un contorno d'insalata greca (con pomodori, peperoni, olive nere, anelli di cipolla rossa) ed una fetta di feta.

I metodi di cottura più utilizzati sono la brace e la frittura seguiti dalla cottura al forno. Nel forno infatti viene cucinata la famosissima mousakà, un pasticcio di melanzane simile alla nostra parmigiana, ma arricchito con ragù di carne e besciamella densa, ed i dolmà, involtini di foglia di vite ripieni di riso e carne.

Vivamente consigliato è il rito dei mezè, una serie di antipasti accompagnati dal celebre ouzo, che talvolta tra polpettine, formaggi, tzatziki ed olive superano spesso le trenta portate costituiscono un vero e proprio pasto. Tra i mezè per eccellenza lo tzatziki (una salsa a base di yogurt, cetrioli, aglio e menta), la fava (purea di lenticchie gialle) e la feta saganàki.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i paesi membri della UE)
- Polizia turistica: 1571

Ambasciata d'Italia ad Atene, Odos Sekeri, 2 - 106 74 Athens
Tel: 0030/210/36.17.260 - 36.17.263 - 36.17.273/4

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:

Isole della Grecia – di Aa. Vv. – Editore Lonely Planet

Internet:

www.sifnostrails.com

www.sifnos.gr

www.visitgreece.gr

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

Petros Markaris: "La lunga estate calda del commissario Charitos".

Dario e Lia Del Corno: "Nella terra del mito" - Viaggiare in Grecia con dei, eroi e poeti.

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

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

GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!



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

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

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

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

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

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

- 1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
- 2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

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



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

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

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

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

L'ECOTURISMO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

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

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

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

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

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



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



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



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



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