

# ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

## TIGULLIO – PORTOFINO E LA RIVIERA DI LEVANTE

Camminare a passo lento tra borghi e mare cristallino e natura



### SPECIALE PERCHÈ

- Lontana dai tradizionali circuiti turistici, c'è una Liguria che guarda il mare con distacco
- Dalla focaccia al profumo del basilico, il sapore è di casa in ogni borgo
- A metà strada tra passato e futuro, la Liguria moderna possiede un cuore antico

### ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Attraverseremo la lecceta secolare di Montallegro, fonte di ispirazione per il filosofo Nietzsche
- Assaggeremo i piatti della tradizione ligure
- Pescheremo lungo i caruggi di Sestri Levante, rimasta nel cuore di Andersen e alla quale rimarrà per sempre legato

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il parco regionale di Portofino
- Lecceta secolare di Montallegro
- Le scogliere di Punta Manara



Liguria e mare sono un connubio perfetto ma, in pochi sanno che, basta fare due passi verso i monti e ci troviamo in una zona ricca di fascino e storia. La Riviera di Levante, e in particolare la zona del Golfo del Tigullio, grazie alla sua bellezza e al suo fascino, ha incantato numerosi artisti del passato, da Andersen a Ezra Pound. La storia di questo territorio ci porta in dietro nel tempo già all'epoca degli antichi romani che conoscevano "Portus Delphini", come Plinio chiamò la moderna Portofino del suo "Naturalis Historia". Per arrivare al medioevo con Chiavari e il suo castello sino al trattato di Rapallo che nel 1920 sancì l'annessione di Gorizia, Trieste, Zara e Pola

al Regno d'Italia. Negli anni 30 del 900, a Santa Margherita Ligure, Guglielmo Marconi, fece i suoi primi esperimenti sulle onde radio, trasmettendo dal Grand Hotel Miramare sino al suo panfilo Elettra. La natura che ci circonda non è certo da meno, lungo i sentieri del Tigullio la fanno da padroni il rosso dei corbezzoli maturi e il profumo dell'elicriso. A guardarci dall'alto, come se volessero "proteggerci" abbiamo il Monte Penna, già conosciuto dagli antichi celti liguri che lo consideravano un Dio, il Dio Pen e il Monte Maggiorasca che, con i suoi 1804m, è la vetta più alta dell'Appennino ligure e divide le provincie di Genova, Piacenza e Parma. Ogni territorio ha nella cucina il suo primo biglietto da visita e qui, mentre passeremo per questi borghi marinari, il profumo della focaccia ci accompagnerà sino all'ora di cena quando potremmo

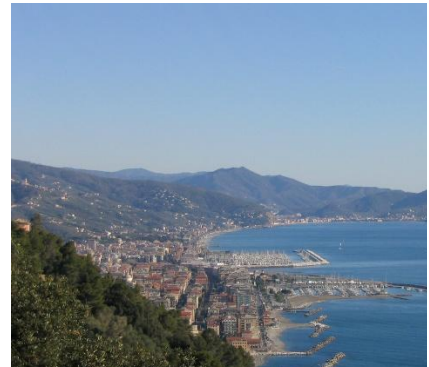
assaggiare le migliori specialità della cucina genovese, dai pansoti, una sorta di "raviolo" ripieno di un miscuglio di erbe fresche che crescono spontanee nelle coste liguri, il cosiddetto "preboggion" e un particolare tipo di formaggio fresco leggermente acidulo, la genovesissima "prescinsêua", conditi con la tradizionale "salsa di noci", alla farinata o fainà in dialetto, una torta salata molto bassa, preparata con farina di ceci, acqua, sale e olio extravergine di oliva.



Punta Baffe



Punta Manara



Chiavari-Lavagna



Rapallo



Portofino



Vista su Sestri Levante

**Liguria e mare** sono un connubio perfetto ma, in pochi sanno che, basta fare due passi verso i monti e ci troviamo in una zona ricca di fascino e storia. La Riviera di Levante, e in particolare la zona del Golfo del Tigullio, grazie alla sua bellezza e al suo fascino, ha incantato numerosi artisti del passato, da Andersen a Ezra Pound. La storia di questo territorio ci porta in dietro nel tempo già all'epoca degli antichi romani che conoscevano "Portus Delphini", come Plinio chiamò la moderna Portofino del suo "Naturalis Historia". Per arrivare al medioevo con Chiavari e il suo castello sino al trattato di Rapallo che nel 1920 sancì l'annessione di Gorizia, Trieste, Zara e Pola al Regno d'Italia. Negli anni 30 del 900, a Santa Margherita Ligure, Guglielmo Marconi, fece i suoi primi esperimenti sulle onde radio, trasmettendo dal Grand Hotel Miramare sino al suo panfilo Elettra. La natura che ci circonda non è certo da meno, lungo i sentieri del Tigullio la fanno da padroni il rosso dei corbezzoli maturi e il profumo dell'elicriso. A guardarci dall'alto, come se volessero "proteggerci" abbiamo il Monte Penna, già conosciuto dagli antichi celti liguri che lo consideravano un Dio, il Dio Pen e il Monte Maggiorasca che, con i suoi 1804m, è la vetta più alta dell'Appennino ligure e divide le province di Genova, Piacenza e Parma. Ogni territorio ha nella cucina il suo primo biglietto da visita e qui, mentre passeremo per questi borghi marinari, il profumo della focaccia ci accompagnerà sino all'ora di cena quando potremo assaggiare le migliori specialità della cucina genovese, dai pansoti, una sorta di "raviolo" ripieno di un miscuglio di erbe fresche che crescono spontanee nelle coste liguri, il cosiddetto "preboggion" e un particolare tipo di formaggio fresco leggermente acidulo, la genovesissima "prescinsêua", conditi con la tradizionale "salsa di noci", alla farinata o fainà in dialetto, una torta salata molto bassa, preparata con farina di ceci, acqua, sale e olio extravergine di oliva.

## COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

### **Ti racconteremo la nostra Liguria "insolita"**

*Cullati dal paesaggio, scoprirete luoghi intrisi di storie sacre e profane. Dalle apparizioni mariane alle streghe dei boschi, dalle ricche dimore nobiliari ai resti di un'antica casa di alchimisti. Un territorio che racconta del suo passato fatto di marinai e contadini che si è sempre difeso dai tentativi di invasione ma che ha anche saputo apprendere dalle altre culture. Un luogo che ha incantato poeti e pittori di ogni epoca e che incanterà anche voi.*

.....

### **Esperienze gastronomiche originali**

*Alle prese con un vero mortaio in marmo, impareremo quanta fatica e quanta soddisfazione c'è dietro un piatto di trofie al pesto.*

.....

### **Turismo lento e sostenibile**

*Camminare piano per scoprire i suoni e i sapori di tradizioni antiche che, lontano dai circuiti turistici, sanno essere accoglienti e gentili.*


.....

### **Idee di marketing creativo**

*Challenge gustosa: Dopo aver imparato a mangiarla come un vero genovese e a nominarne le varie unità di misura della focaccia (slerfa, pittinin, tocco), la assaggeremo ad ogni angolo del golfo e stileremo la nostra personale classifica da condividere sui social per aiutare i futuri camminatori. .*

.....

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 19 al 22 marzo; dal 30 maggio al 02 giugno 2026 (3 notti/4 giorni)
<b>COME</b>	Week-end di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura (Min 5; Max 15 persone)
<b>GUIDA</b>	Manuel Zucchini (Iscritto nel registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche LI217) <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>	<p>Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini, enogastronomia locale.</p> <p><i>Le escursioni sono di difficoltà <b>medio-facile</b>, accessibili a tutti coloro che sono abituati a camminare per distanze approssimative di 10 km con dislivelli di massimo 600 m. I percorsi saranno parzialmente ombreggiati e il fondo potrà presentarsi sconnesso e fangoso a ridosso dei giorni di pioggia.</i></p> <p><i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i></p>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	Hotel 3 stelle a Rapallo.
<b>PASTI INCLUSI</b>	Le prime colazioni e le cene in hotel o in un ristorante locale (bevande escluse)
<b><u>PASTI NON INCLUSI</u></b>	Tutti i pranzi al sacco; le bevande ai pasti.
<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.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	Auto o Treno
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio</li> <li>• Tessera sanitaria</li> <li>• Normative specifiche per i minori. Maggiori info su <a href="http://www.viaggiaresicuri.it">www.viaggiaresicuri.it</a></li> </ul>
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	Spostamenti con treni e mezzi pubblici.
<b>INIZIO E FINE DEL VIAGGIO</b>	<p><b><i>Se vuoi provvedere autonomamente al treno fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inizio viaggio:</b> alle ore 14:30 – direttamente in hotel a Rapallo</li> <li>• <b>Fine viaggio:</b> alle ore 14.45 circa – stazione ferroviaria di Rapallo</li> </ul> <p><i>(partenza del treno dalle ore 15.15)</i></p>



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

## 1° GIORNO

**RAPALLO – Un pomeriggio tra arte e storia**

Nel primo pomeriggio, ritrovo dei partecipanti in hotel; sistemazione e presentazione del viaggio. Il pomeriggio sarà dedicato alla scoperta di Rapallo, con particolare attenzione agli aspetti storici e culturali della cittadina. Con la possibilità di visitare le botteghe storiche del centro storico.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

*NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.*

## 2° GIORNO

**RAPALLO/CHIAVARI – Tra antichi sentieri e spiritualità**

La mattina prenderemo l'unica funivia della regione, grazie alla quale potremo vedere il golfo dall'alto e in pochi minuti saliremo al santuario di Montallegro.

Immersi nella lecceta che circonda il santuario arriveremo fino alla cima del monte Castello da dove sarà possibile ammirare contemporaneamente il monte di Portofino ed il monte Penna. La natura della lecceta custodisce un passato ricco di tradizioni e leggende popolari non del tutto dimenticate, mentre il più recente santuario ci riporta ad un culto mariano al quale i rapallesi sono molto legati.

Percorrendo antichi sentieri arriveremo al centro di Chiavari, cittadina dai portici signorili e misteriosi.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

**Dislivello: 600m – Lunghezza: 12km – Durata: 6:00h – Difficoltà:** 

## 3° GIORNO

**SESTRI LEVANTE/ANELLO DI PUNTA MANARA - Una giornata di trekking dalla "città dai due mari" a Punta Manara e un laboratorio sul pesto fatto a mano**

Sestri Levante è il tipico borgo marinaro ligure, si affaccia sul mare e si inerpica sulle nostre montagne. Per la sua conformazione fisica prende il nome di "città dai due mari", attraverseremo il centro storico sino ad arrivare all'imbocco del sentiero che attraversa il promontorio.

Già dopo pochi minuti di cammino, potremmo godere di un panorama unico, ammirando, in un solo momento la "Baia del Silenzio" e la "Baia delle Favole" e saremo circondati dalla macchia mediterranea con i suoi inconfondibili profumi. Arrivati a Punta Manara, ci ritroveremo a metà tra Sestri Levante e Riva Trigoso. Da qui, lo sguardo si perderà sino al Monte di Portofino e, con un po' di fortuna, sino alla Corsica. Ma lo spettacolo non finisce guardando il mare, se ci voltiamo vediamo il nostro appennino con le sue montagne ricche di storia.

A seguire parteciperemo a un laboratorio esperienziale culinario in una delle più caratteristiche trattorie locali nel quale apprenderemo la ricetta del famosissimo pesto alla genovese!

Rientro in hotel, cena e pernottamento

**Dislivello: 250m – Lunghezza: 5km – Durata: 5:00h – Difficoltà:** 

## 4° GIORNO

**SANTA MARGHERITA LIGURE/PORTOFINO – Una passeggiata lungo la costa ligure fino all'incantevole Portofino**

Percorreremo la panoramica passeggiata lungo la costa che da Santa Margherita Ligure ci porterà nella località di Paraggi, da qui, imboccheremo la "Via dei baci" che ci porterà in una delle piazze più famose del mondo, la "Piazzetta di Portofino".

Ma Portofino non è solo la piazzetta e i suoi negozi, ci incammineremo infatti lungo il sentiero che ci porterà al faro, da dove potremmo ammirare una vista splendida che va da Genova a Sestri Levante.

Rientreremo a Rapallo per recuperare i nostri bagagli in hotel. Partenza per i luoghi di origine.

Ci prepariamo ai 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, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

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

**... e consigliati** Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.

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

*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 MARSIANO

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](http://www.salviamolorso.it)

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione:****€ 390,00***(In camera doppia condivisa)***Supplemento camera singola: € 100,00****Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.****LA QUOTA COMPRENDE:**

pernottamento in hotel in camere doppie con servizi privati; prima colazione e le cene (bevande escluse); tassa di soggiorno; laboratorio per la preparazione del pesto alla genovese; Assistenza di Guida Ambientale -Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

**LA QUOTA NON COMPRENDE:**

spese di apertura pratica (vedi sotto); tutti i trasporti e i trasferimenti del viaggio; i pranzi al sacco; le bevande ai pasti; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00** 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.

**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. *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.

**PER SAPERNE DI PIÙ****LA NOSTRA  
FILOSOFIA**

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

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

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

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

**CLIMA**

Il clima della Liguria è mediterraneo e mite. La presenza del mare e delle montagne vicine mantiene le temperature stabili e limita gli eccessi.

Gli inverni sono generalmente poco freddi, soprattutto sulla costa, con temperature che raramente scendono sotto i 5–7 °C.

Le primavere sono piacevoli e soleggiate, con temperature moderate.

Le estati sono calde ma spesso ventilate, quindi meno afose rispetto ad altre zone d'Italia.

Gli autunni restano miti, ma sono il periodo con piogge più frequenti, soprattutto tra ottobre e novembre.

La vicinanza tra mare e Appennini crea differenze tra costa ed entroterra: lungo il mare il clima è più dolce, mentre all'interno può essere più fresco e piovoso.

È un clima che invita alla lentezza, alla contemplazione e ai soggiorni che curano l'animo

**CUCINA**

La cucina ligure, semplice e saporita, mischia ingredienti poveri di terra e mare con un uso abbondante di erbe aromatiche e olio d'oliva. Nei secoli si è arricchita grazie alle influenze mediterranee che ancora oggi ci ricordano di un popolo di marinai e contadini. Troviamo piatti squisiti come il pesto, le trofie, la farinata, la torta pasqualina, specialità di mare come il cappon magro e dolci più frugali come il pandolce, i gubeletti e i quaresimali.

**PER SAPERNE DI  
PIÙ****Guide:**

Liguria Vagabondaggi letterari in riviera – Letizia Cavicchioli - Polaris Editore

**METTI UN LIBRO  
NELLO ZAINO**

*"Ossi di seppia"* di Eugenio Montale

Raccolta di poesie di uno dei più importanti autori del 900

*"Un incantevole aprile"* di Elizabeth von Armin

Il libro racconta la storia di quattro donne inglesi, molto diverse tra loro, che decidono di trascorrere un mese di vacanza insieme in un castello affacciato sul mare in Liguria, vicino a Portofino, durante il mese di aprile.

Il soggiorno in Italia, immerso nella natura, nel sole e nella bellezza del paesaggio, diventa per tutte un'esperienza trasformativa. Il clima, il silenzio e la libertà favoriscono introspezione, riconciliazioni e cambiamenti interiori: le tensioni iniziali lasciano spazio alla comprensione reciproca, alla rinascita emotiva e a una nuova apertura verso gli altri. Durante il mese, anche i mariti di Lotty e Rose raggiungono il castello, e il viaggio si rivela l'occasione per riscoprire l'amore e la comunicazione all'interno delle coppie. Per ciascuna donna, aprile rappresenta un momento di rinnovamento, in cui



la bellezza esteriore del luogo riflette una trasformazione interiore.

*“Ridammi la mano”* di Ernesto Anderle (Roby il pettirosso)

Le più belle canzoni e le frasi più significative di Fabrizio De André interpretate dal disegno romantico di Ernesto Anderle

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

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

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



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

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

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

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

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

**COSA POSSIAMO FARE A CASA.**

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

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

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



# VIAGGIA NATURALE



## IL TURISMO SOSTENIBILE

### COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

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

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

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

### L'ECOTURISMO

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

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

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

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

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

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



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

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.  
Da 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 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 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](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)
- 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