

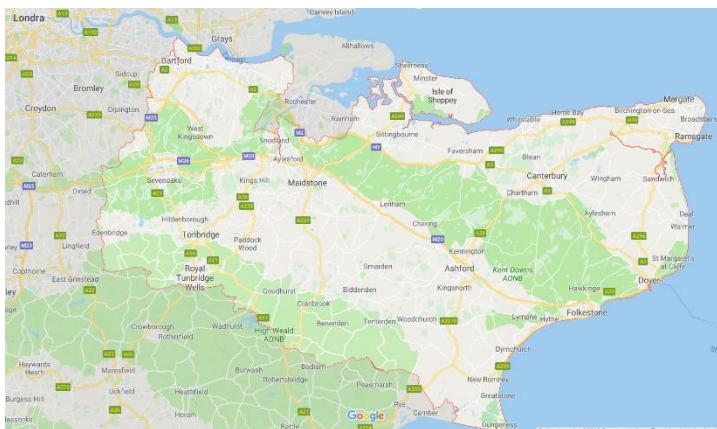
2026

**SCHEDA VIAGGIO****INGHILTERRA - KENT: magico e avvolgente****Nella terra di Canterbury e delle coste dalle bianche scogliere****SPECIALE PERCHÉ**

- Raggiungere a piedi le famosissime bianche scogliere di Dover
- Il giardino fiorito d'Inghilterra, con al centro la famosissima Canterbury
- Il borgo medievale di Sandwich, castelli, cattedrali e i resti del tumultuoso passato immersi in verdi vallate

**AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA**

- High Weald, Area of Outstanding Natural Beauty
- Kent Downs, Area of Outstanding Natural Beauty



Il Kent, regione costiera a sud-est di Londra, è noto come il Giardino d'Inghilterra. Qui campagna, mare e bellezza sono collegati tra loro in maniera indissolubile, e i piccoli villaggi sembrano cristallizzati nel tempo della fondazione della cattedrale di Canterbury, con le loro case a graticcio e le torri normanne. Per non parlare della variegata costa che cinge la regione, che, a cominciare dalla prima ad opera di Giulio Cesare, ha visto guerre e invasioni nel corso dei secoli, a testimonianza delle quali restano fortezze di ogni forma, torri romane e linee difensive di diversi periodi storici. Ma la cosa più affascinante di questa regione, oltre alla varietà di ambienti, è la sua atmosfera "remota", nonostante sia così ben accessibile: ci sono pochi altri posti in cui Londra, pur essendo vicina, si senta così lontana, rendendo la contea una delle migliori destinazioni per una vacanza di scoperta pura.

nonostante sia così ben accessibile: ci sono pochi altri posti in cui Londra, pur essendo vicina, si senta così lontana, rendendo la contea una delle migliori destinazioni per una vacanza di scoperta pura.



Cattedrale di Canterbury



Lungo il North Downs Way



Le bianche scogliere di Dover



Giardini di Sissinghurst



Castello di Leeds



Canterbury

---

*Siamo talmente abituati a chiamare il panino anche "sandwich" che ormai questa parola inglese ha preso piede pure in Italia. Ma da dove viene questo termine, associato in tutto il mondo a due fette di pane con in mezzo un salume o del formaggio? Il nome proviene da un conte inglese vissuto nel XVIII sec. nella città di Sandwich, situata nella regione del Kent nel sud dell'Inghilterra.*

*John Montagu IV conte di Sandwich era solito pranzare al tavolo di lavoro. Per non perdere tempo, impegnato fra carte geografiche e rotte di mare, il nobile cominciò a chiedere al proprio maggiordomo un pasto veloce, da potersi consumare senza spostarsi nella sala da pranzo.*

*Fu lo stesso conte a suggerire che gli venisse servita della carne in mezzo a due pezzi di pane, così da gustare un piatto sostanzioso senza perdere troppo tempo.*

*L'idea pare nata negli anni '60 del Settecento, venne subito apprezzata dagli amici del conte di Sandwich, tanto che molti cominciarono a ordinare "lo stesso piatto che sta mangiando Sandwich" così da associare il nome del nobile a quello del panino.*

*I maligni dicono che in realtà Montagu inventò il pasto per non allontanarsi dal tavolo da gioco e continuare a sfidare gli altri nobili senza doversi fermare un attimo.*

*E così quello che nacque come un pasto nobiliare è diventato oggi un modo di mangiare universale, amato da tutti e diffuso in tutto il mondo.*

---

## INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 6 al 13 giugno 2026 (8 giorni /7 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Marta Pelle ( <i>iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche</i> )  <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visita a luoghi e borghi caratteristici.  <i>Viaggi senza difficoltà particolari che non richiedono esperienza specifica ma soltanto un minimo di impegno e una buona forma fisica.</i>  <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i>
DOVE DORMIAMO	Hotel a Canterbury
PASTI INCLUSI	Prima colazione in hotel; una cena
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Pranzi al sacco da organizzare giornalmente; cene negli ottimi pub e ristoranti locali. <i>Considerare al giorno per i pasti non compresi: circa GBP 35,00/40,00</i>
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	<ul style="list-style-type: none"><li>- Volo A/R per Londra Gatwick (<b>non incluso</b>)</li><li>- È possibile volare su altri aeroporti di Londra, con appuntamento alla stazione di Londra St. Pancras o direttamente a Canterbury</li></ul>
ORARI DI INIZIO E FINE VIAGGIO	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Inizio viaggio:</b> ore 13:30<ul style="list-style-type: none"><li>– stazione dei treni dell'Aeroporto Internazionale di Londra Gatwick. È necessario prendere un aereo che arrivi entro le 12:30 per avere il tempo di recuperare i bagagli e raggiungere la stazione in tempo.</li></ul></li> <li>● <b>Oppure in alternativa:</b> ore 14:30<ul style="list-style-type: none"><li>– Stazione ferroviaria di Londra St.Pancras</li></ul></li> <li>● <b>Fine viaggio:</b> ore 12:00<ul style="list-style-type: none"><li>– Aeroporto Internazionale di Londra Gatwick. È necessario prendere un volo di ritorno in partenza dopo le 14:30.</li></ul></li></ul>
TRASPORTI LOCALI	Mezzi pubblici, treno o pullman. <i>Vedi nota "Forfait trasporti": Forfait trasporti di € 250,00 da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di carburante, parcheggi ed eventuali pedaggi.</i>
SALVIAMO L'ORSO	 <p>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 <a href="http://www.salviamolorso.it">www.salviamolorso.it</a></p>

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO  
06.06.2026

### ITALIA / LONDRA / CANTERBURY

Arrivo a London Gatwick, appuntamento con la guida e trasferimento a Londra per prendere il treno per Canterbury; sistemazione in albergo, e giro a piedi di orientamento a seconda del tempo a disposizione.

*Fondata dai Romani, Canterbury è una città medievale bellissima il cui centro storico è parzialmente cinto dalle antiche mura ed è caratterizzato da strette viuzze e case a graticcio. Canterbury ospita una tra le più antiche e importanti chiese cristiane d'Inghilterra: venne costruita nel VII secolo dal monaco Agostino, inviato da Papa Gregorio Magno in Inghilterra con il compito di evangelizzare la regione del Kent. La Cattedrale, in meraviglioso stile gotico inglese, fu distrutta nel corso delle invasioni dei Vichinghi e ricostruita successivamente, prima dai Sassoni e più tardi dai Normanni, dopo la conquista del 1066.*

*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  
07.06.2026

### WYE AND THE NORTH DOWNS

La nostra prima mattina nel Kent sarà dedicata alla visita della stupenda Cattedrale. Successivamente, ci trasferiremo nel grazioso borgo di Wye, che si raggiunge con un breve trasferimento in treno.

Da qui, partiremo per un percorso circolare tra le colline delle North Downs, seguendo un tratto del sentiero "North Downs Way" lungo sentieri pacifici attraverso terreni agricoli prima di salire ripidamente sulle praterie calcaree della Wye National Nature Reserve e discendere poi nuovamente verso Wye, apparso una volta nel programma televisivo della BBC "The Perfect Village", votato nel 2013 come il terzo migliore luogo dove vivere nel Regno Unito.

Dislivello: 150 m –Lunghezza: 11 km –Durata: 3:30 ore–Difficoltà:

3° GIORNO  
08.06.2026

### CASTELLO DI LEEDS

Il Castello di Leeds si erge da oltre 900 anni al centro di un largo fossato, ed è spesso pubblicizzato come "il castello più bello del mondo". In effetti, visitare il castello, con il suo carico di storia e gli oltre 500 ettari di splendidi parchi e giardini, è un'esperienza veramente indimenticabile.

Dapprima una roccaforte normanna, poi proprietà di sei regine inglesi, usato da Enrico VIII e dalla sua prima moglie Caterina d'Aragona come residenza, infine elegante ritiro del primo Novecento per personaggi influenti e famosi, è oggi uno degli edifici storici più visitati in Gran Bretagna.

4° GIORNO  
09.06.2026

### CANTERBURY-WHITSTABLE

Per questa escursione partiamo da Canterbury a piedi in direzione nord. Lasciato il paese alle nostre spalle ci dirigiamo verso la costa attraversando una zona tranquilla e rilassante del Kent, caratterizzata da piccoli boschi, giardini e casette tipiche.

Nella prima parte del percorso passeremo proprio davanti alla famosa università del Kent. Alla fine del nostro percorso raggiungeremo l'elegante Whitstable, con un corso di graziosi negozi e caffè e un "lungo-oceano" costellato di localini e banchetti per assaggiare le ostriche che vengono coltivate proprio di fronte.

Ci godremo qualche ora di libertà in riva all'Oceano, in questa splendida ex-cittadina di pescatori.

Dislivello: 110 m –Lunghezza: 11 km –Durata: 3:30 ore–Difficoltà:

5° GIORNO  
10.06.2026

DA ST MARGARET'S AT CLIFFE A DOVER castelli e bianche scogliere

Le bianche scogliere di Dover hanno rappresentato, per secoli, la porta di accesso all'Inghilterra. Celebrate in poesie, canzoni, dipinti e fotografie, per i romani dovettero sembrare come impenetrabili, per questo forse scelsero un approdo più a est per iniziare l'invasione di conquista. In alto, sopra le scogliere, il maestoso castello di Dover segnava la seconda linea di difesa, aumentata in epoca napoleonica dalle imponenti strutture di Western Heights, utilizzate anche durante l'ultima Guerra. L'escursione di oggi tocca tutti questi punti, iniziando da St Margaret, luogo da dove tradizionalmente i nuotatori iniziano la traversata verso la Francia, visibile in giornate serene, a soli 37 km di distanza.

Dislivello: 300 m –Lunghezza: 12 km –Durata: 5 ore–Difficoltà: 

6° GIORNO  
11.06.2026

SISSINGHURST AND CRANBROOK

Varia escursione che dal villaggio di Sissinghurst famoso per i giardini creati da Harold Nicolson e sua moglie, Vita Sackville-West, attorno i resti del Castello di Tudor, ci condurrà a Cranbrook, un tempo ricca cittadina del commercio della lana. Una fantastica gita che permette la visita di quello che è considerato il più bel giardino d'Inghilterra.

Dislivello: 100 m –Lunghezza: 10 km –Durata: 3:30 ore–Difficoltà: 

7° GIORNO  
12.06.2026

CHILHAM: I vigneti d'Inghilterra

Dopo aver ammirato la bellezza delle zone costiere, torneremo ad addentrarci più profondamente nel Kent rurale. A pochi minuti di treno da Canterbury, infatti, si nasconde il villaggio di Chilham, al cui centro sorge il castello, prima fortezza di Enrico VIII e poi magione giacobita. Il villaggio è circondato da boschi e vigneti: questa è, infatti, una delle aree in cui si sta sviluppando la viticoltura inglese per via del clima mite e della morfologia collinare del territorio. L'escursione ad anello che faremo attraversa boschi e campi e fa parte delle *Lost Landscapes Walk*, una collana di camminate che riscoprono sentieri dimenticati d'Inghilterra: un percorso vario che conduce, fra fitti boschi e ampi pascoli, a luoghi sospesi nel tempo, fino al delizioso centro di Chilham.

Dislivello: 120 m –Lunghezza: 14 km –Durata: 5 ore–Difficoltà: 

8° GIORNO  
13.06.2026

CANTERBURY/ LONDRA/ ITALIA

Dopo la colazione, trasferimento a Londra e termine servizi. Partenza per l'Italia.

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...

Scarpe da trekking, pantaloni lunghi per le escursioni, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex ®) o mantellina, ghette, coprizaino, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

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

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Costume da bagno (per i più coraggiosi, un bagno nelle acque del Kent...) Macchina fotografica. Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo acquistato al supermercato.

<b>BAGAGLI</b>	Si raccomanda di utilizzare bagagli comodi da trasportare perché tutti i trasferimenti sono previsti con i mezzi pubblici. Il viaggio fa base in un unico hotel, quindi il bagaglio principale verrà lasciato in camera e sarà necessario avere uno zaino per le escursioni giornaliere.
----------------	--

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione:** **€ 1.350,00**

(In camera doppia condivisa)

**Supplemento camera singola: € 450,00**

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

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel a Canterbury, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; una cena; ingressi alla Cattedrale di Canterbury e al Castello di Leeds; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia per Londra Gatwick; i pasti non espressamente inclusi e le bevande; spese per trasferimenti e trasporti locali; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

### FORFAIT TRASPORTI: EUR 250,00 a persona

*Versata al momento della prenotazione, a copertura delle spese di trasporto locali (treni, autobus, pullman di linea o taxi se necessari).*

### ALTRÉ SPESE NON INCLUSE (da pagare in loco)

Ingressi non inclusi (prezzi al 01/12/2024):

- South Foreland Lighthouse 8,00 GBP
- Sissinghurst Gardens: 19,00 GBP

**SPESE DI APERTURA PRATICA:** **€ 30,00** obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO<sub>2</sub> derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

Per coloro che 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.

**IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO.** In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del contratto di vendita di pacchetti turistici. I voli, se non inclusi nella quota di partecipazione, saranno soggetti alle seguenti penali:

- *Voli low cost/charter:* Nessun rimborso dopo l'acquisto
- *Voli di linea:* Penale prevista dalla regola tariffaria

### 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 TRANQUILLITÀ'

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



#### POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

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

#### POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19. Richiedi l'opuscolo informativo

### IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

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

### PER SAPERNE DI PIÙ

#### LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.  
Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

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

#### ETA – Electronic Travel Authorization

A partire dal 2 aprile 2025, i cittadini dell'Unione Europea dovranno richiedere una **Electronic Travel Authorisation (ETA)** per entrare nel Regno Unito. L'ETA è un'autorizzazione di viaggio elettronica che si ottiene online tramite app o sul sito [www.gov.uk](http://www.gov.uk) e costa circa 12 euro  
La richiesta prevede l'inserimento dei dati del passaporto, una foto e la risposta ad alcune domande di sicurezza. Il tempo medio di risposta è di tre giorni.  
L'ETA avrà una validità di due anni e permetterà ingressi multipli in tutto il Regno Unito per un massimo di 6 mesi. Non consente di lavorare nel Regno Unito.

#### CLIMA

15°/30°C – le giornate estive possono essere interrotte da brevi piogge; differenze di temperatura tra il giorno e la notte.

#### FUSO ORARIO

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

#### LINGUA

Inglese

#### MONETA e BANCHE

Lira Sterlina britannica (**GBP**) - British Pounds

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

In caso di valuta contante si consiglia di cambiare gli Euro in Italia.

Banconote da 50 GBP poco pratiche da usare per spese correnti

Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine ATM (Bancomat) diffuse.

Il pagamento elettronico è molto usato anche per piccoli importi.

---

ELETTRICITÀ	Il normale voltaggio elettrico in Gran Bretagna è 240 v, 50Hz a corrente alternata. Le spine hanno però un attacco diverso. È necessario un adattatore di spina.
-------------	--



---

TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +44. Prefisso per chiamare l'Italia +39. <b>NB:</b> Le nuove norme per il roaming nel Regno Unito dopo la Brexit prevedono che il "Roam like at Home UE" non si applichi più automaticamente, ma la situazione varia in base all'operatore telefonico. Da Gennaio 2026, molti operatori come TIM, Windtre, Iliad, Kena hanno reintrodotto costi aggiuntivi o tariffe internazionali, mentre altri hanno lasciato i piani invariati. Pertanto, vi invitiamo a controllare lo stato del vostro piano tariffario all'estero, con specifica per il Regno Unito, direttamente con il vostro operatore prima della partenza.
WI-FI	Presente nella struttura alberghiera
SANITÀ	<i>Nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).</i>
CUCINA	La cucina di Canterbury e quella del Kent non presentano sostanziali differenze con quella inglese.

#### Full English Breakfast

Per gli inglesi è il pasto principale della giornata, in quanto il pranzo generalmente prevede solo un veloce spuntino. La English Breakfast è servita praticamente in tutti i caffè, ristoranti e pub aperti dal mattino. La colazione inglese è perfetta per iniziare la giornata con il pieno d'energia! La colazione è quasi sempre servita come unica portata.

Nel piatto, oltre al pane tostato, ci saranno uova al tegamino o strapazzate, bacon, salsicce di maiale, baked beans (fagioli in salsa di pomodoro), pomodori e funghi. Di solito è possibile ordinare dal menu altre specialità tipiche da aggiungere al piatto, ad esempio bubble and squeak (frittelle di patate e verdure), hash browns (frittelle di sole patate tagliate a pezzetti piccoli) o le classiche patatine fritte.

#### Fish and Chips

È forse il piatto più famoso della cucina inglese. Servito già nel diciannovesimo secolo, era molto diffuso tra la classe operaia inglese. Filetti di pesce, fritti in una pastella di farina e birra.

La scelta di solito prevede cod (merluzzo), haddock (eglefino, simile al merluzzo ma più delicato), plaice (platessa), skate (razza) sempre serviti con patatine fritte, crema di piselli (mushy peas) e salsa tartara (una maionese con dragoncello e cetriolo).

Un'alternativa più veloce al fish and chips è il fish fingers sandwich: bastoncini di pesce fritto serviti tra due fette di pane bianco.

#### Sausages and mash (o bangers and mash)

Letteralmente salsicce e puré di patate (mashed potatoes). La carne è quasi sempre di maiale ma molti pub e ristoranti offrono salsicce di cinghiale (wild boar).

Immancabile la gravy sauce, riduzione di brodo di carne e verdure, da versare sul piatto.

#### Le tradizionali Pie

Tortini di pasta brisé ripieni, serviti con puré di patate e verdure. È un piatto unico tra i più tradizionali, apprezzato sin dall'epoca dell'Impero Romano.

I ripieni classici sono Steak and Kidney (bocconcini di bistecca di manzo e rognoni cotti nella birra) e Chicken and Mushroom (crema di pollo e funghi). I ristoranti e pub offrono sempre delle

---

alternative vegetarie, la più comune è Cheese and Onion (ripieno cremoso di formaggio cheddar e cipolle).

#### **Shepherd's Pie**

Da non confondere con le tradizionali pie a tortino. Si tratta di un pasticcio gratinato con un fondo di ragù d'agnello con carote e piselli, ricoperto da uno strato di puré di patate. La variante più nota prevede, al posto del macinato d'agnello, carne di manzo (Cottage Pie).

#### **Sunday Roast**

Il piatto principe dei giorni festivi e della domenica, il Sunday Roast. Un arrosto di carne al forno, servita a fette con patate, verdure e salsa gravy.

La scelta prevede tre diversi tipi di carne, le varianti sono: Manzo (beef) servito con yorkshire pudding (tortino di pastella al forno) e horseradish (salsa di rafano). Maiale (pork) con cotenna croccante e salsa di mele. Agnello (lamb) con salsa alla menta e salsa di mirtilli rossi. Pollo (chicken) servito con stuffing (farcitura a base di carne di salsiccia, verdure e pan grattato).

Molti pubs e ristoranti servono l'alternativa vegetariana: (Nut Roast o VegRoast), un polpettone a base di zucca, noci e verdure.

#### **Jacket Potato**

Pietanza molto diffusa e solitamente a buon prezzo che sfrutta uno degli alimenti base della cucina inglese. La JP è una patata cotta al forno con tutta la buccia ed incisa a croce, nell'incisione viene fatto sciogliere un pezzetto di burro. I condimenti vengono inseriti all'interno dell'incisione a fine cottura. Tra i più diffusi, baked beans o formaggio cheddar.

#### **Chicken Tikka Masala**

Pollo in salsa curry e spezie! È paradossalmente considerato uno dei piatti tipici della cultura britannica, nonostante gli ingredienti e il nome provengano dalla tradizione culinaria indiana. Le origini di questo piatto sono praticamente sconosciute e non ne esiste una ricetta ufficiale, ma circa una cinquantina di versioni differenti. Molto diffuso nei pub.

#### **Burgers and fries**

I classici panini con hamburger di carne. A differenza delle grandi catene di fast-food, i burger serviti nei pub e ristoranti inglesi sono un vero e proprio pasto completo, dove alla qualità dei prodotti è unita un'attenta preparazione.

La carne utilizzata è quasi sempre manzo o petto di pollo. Servito con patate fritte o, in alternativa, Onion Rings (anelli di cipolla fritti in pastella) con salse quali maionese, ketchup, burger sauce (un mix formato da due parti di maionese ed una di ketchup) o brown sauce (versione più dolce e speziata del ketchup). Questo piatto, insieme ad una pinta di birra, rappresenta per gli inglesi una semplice, ma gustosa cena fuori casa.

---

#### **INDIRIZZI E NUMERI UTILI**

Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE) o 999

#### **AGENZIA CONSOLARE ITALIANA A LONDRA**

Indirizzo: Harp House, 83-86 Farringdon St, Londra - EC4A 4BL

Orari: 9.00-12.00 dal lunedì al venerdì

Telefono: +44 2079365900

---

#### **PER SAPERNE DI PIÙ**

#### **Guide:**

EDT Lonely Planet, Inghilterra. € 22,00

Carta England-edizioni Touring Club, € 9,95;

**CARTINE PER I SENTIERI:** ottime le OS, Ordnance Survey che si possono acquistare ovunque, scala 1:25.000 e 1 :50.000

**Internet:**

<https://www.visitkent.co.uk/>

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

METTI UN LIBRO  
NELLO ZAINO

**"I RACCONTI DI CANTERBURY"**

di Geoffrey Chaucer – Editore: BUR

I Canterbury Tales furono concepiti intorno al 1386, durante un soggiorno nel Kent, e successivamente rielaborati e continuati senza sosta. Si tratta di una raccolta di 24 novelle nelle quali Chaucer ha tracciato una sintesi del Medioevo borghese. Alcune storie sono contenute all'interno di una cornice narrativa, narrata da un gruppo di pellegrini durante un pellegrinaggio dal Southwark a Canterbury, per visitare la tomba di san Tommaso Becket nella Cattedrale di Canterbury. Chaucer iniziò a scrivere l'opera intorno al 1387, con l'intenzione di far raccontare ad ogni pellegrino quattro storie differenti: due sulla via per Canterbury e le rimanenti altre due sulla via del ritorno.

**"Il GGG"**

di Roald Dahl - Editore: SALANI

Sofia non sta sognando quando vede oltre la finestra la sagoma di un gigante avvolto in un lungo mantello nero. È l'Ora delle Ombre e una mano enorme la strappa dal letto e la trasporta nel Paese dei Giganti. Come la mangeranno, cruda, bollita o fritta? Per fortuna il Grande Gigante Gentile, il GGG, è vegetariano e mangia solo cetrionzoli; non come i suoi terribili colleghi, l'Inghiotticicciaviva o il Ciuccia-budella, che ogni notte s'ingozzano di poppoli, cioè di esseri umani. Per fermarli, Sofia e il GGG inventano un piano straordinario, in cui sarà coinvolta nientemeno che la Regina d'Inghilterra.

**"LE BIANCHE SCOGLIERE DI DOVER"**

di Walter Serra - Editore: 0111 Edizioni

Cosa induce Pierre a mollare tutto e a recarsi sopra quella bianca scogliera con il cuore in tumulto? Non può sapere che là lo aspettano Eveleen e inaspettati scenari. O forse sì? Se quell'incontro fortuito riesce a generare in loro l'avvio di un primo sentimento, l'irruzione del francese sconvolge Steve, che da mesi vive nell'ombra della ragazza. Non c'è tempo per fermarsi a riflettere, non in quel luogo. I due decidono di scoprire cosa provano l'uno per l'altra attraverso un viaggio a Venezia, una fuga obbligata. Là si immagazzinano nella magica città lagunare, ne assaporano gli scorci, si perdono fra calli e campielli, spensierati. Ma non è la stranezza di alcuni incontri a farli tornare indietro, piuttosto un destino crudele che chiede di essere compiuto.

**"GRANDI SPERANZE"**

di Charles Dickens - Editore: Salani

*Charles Dickens non ha certo bisogno di presentazioni: è l'autore di "Oliver Twist", "David Copperfield", "Il Circolo Pickwick" e molti altri capolavori della letteratura britannica. Lo scrittore nacque nel 1812 a Portsmouth, e passò parte della sua vita nel Kent: da bambino abitò a Sheerness e Chatham, mentre negli ultimi 14 anni della sua vita risiedette a Higham.*

La vicenda di questo splendido romanzo di Dickens – uno dei migliori per coerenza e compattezza costruttiva e per maestria stilistica – ruota intorno a un'illusione che segna irreparabilmente la vita di Pip, il protagonista, un ragazzo del popolo: abbagliato dalle «grandi speranze», lungo il percorso dall'infanzia alla maturità le vede svanire una dopo l'altra; all'indefinita trepidazione dell'attesa si va sostituendo la disillusione tragica, iscritta nitidamente sulle rovine e sulla morte.

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.



## 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 contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

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

Per saperne di più sui progetti, visita [www.climatecare.org](http://www.climatecare.org) o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

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



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



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

**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**

CURIOSI DI NATURA  
VIAGGIATORI PER CULTURA