



2026 SCHEDA VIAGGIO

REGNO UNITO – GALLES SUD E CENTRO

Nei Parchi Nazionali di Pembrokeshire Coast e Brecon Beacons



SPECIALE PERCHÈ

- I panorami dell'UNICO Parco Nazionale Costiero del Regno Unito, il Pembrokeshire Coast N.P.
- La spettacolare Cattedrale di St. David, luogo di pellegrinaggio sin dal medioevo
- La pittoresca cittadina dei libri: Hye-on-Wye dove ogni negozio è una libreria!

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale della Costa del Pembrokeshire
- Il Parco Nazionale di Brecon Beacons.....



Un favoloso itinerario che unisce due degli angoli più affascinanti di una terra mistica e insolita. Dalla cittadina medievale di Saint David ci incammineremo lungo la splendida costa a strapiombo sul mare, abitata da colonie di uccelli migratori e foche. Ci sposteremo poi verso il centro per raggiungere il cuore del Galles nel Parco Nazionale di Brecon Beacons, dove tra alture e brughiere si celano cattedrali abbandonate, antiche strade romane, miniere in disuso. I Brecon Beacons sono una delle zone più affascinanti e suggestive dell'intero Galles, dove verdi vallate si alternano a cime impervie e selvagge. I borghi che visiteremo sono considerati delle piccole perle: Tenby, graziosa cittadina costiera medievale, un tempo costantemente sotto attacco dei pirati, Hye-on-Wye la famosa città dei libri e Brecon, sede di una delle più belle cattedrali gotiche inglesi. Un viaggio meraviglioso nella sua variegata interezza, che unisce i colori brillanti della costa con le colline violacee di erica dell'entroterra: un itinerario inaspettato proprio perchè così ricco e allo stesso tempo così sottovalutato, un'occasione per godercelo lontano dalle mete del turismo di massa.



Pembrokeshire Coast National Park



Tenby



Carew Castle



Abbazia di Llanthony



Hye-on-Wye



Brecon

IL PORRO E IL NARCISO. *Il narciso è uno dei simboli nazionali del Galles, ma come mai? A quanto pare questo simbolo allegorico non è legato a nessun avvenimento o a nessuna leggenda in particolare ma solo ed esclusivamente al fatto che in gallese "narciso" si scrive e si pronuncia esattamente come "porro", e cioè CENHINEN. In realtà, il Porro è il vero simbolo del Galles: la leggenda vuole che, durante una battaglia contro i Sassoni, St. David (patrono del Galles) consigliò ai Britanni Galesi di indossare sui berretti un porro, per distinguersi dai Sassoni. Dopo la mirabile vittoria ottenuta, grazie anche all'aiuto di Saint David, il porro divenne il simbolo della loro autonomia e così è giunto fino a noi oggi. E' tradizione, tra i reparti militari galesi, mangiare un porro crudo il giorno di St. David, il 1° Marzo.*

IL GALLESE. *Il gallese è una delle sei lingue celtiche sopravvissute fino ai nostri giorni, insieme a bretone, cornico, mannico, il gaelico irlandese e scozzese. È una delle lingue ufficiali del Galles ed è diffuso in prevalenza nelle zone settentrionali e occidentali del Paese. Nel corso dell'ultimo secolo il gallese è andato in declino, senza però arrivare mai a estinguersi; attualmente lo parla circa il 20% della popolazione.*



HIE-ON-WYE LA CITTA' DEL LIBRO. *Un vero paradiso per chi ama i libri, un'immensa libreria a cielo aperto. Al confine tra il Galles e l'Inghilterra, questa piccola cittadina ha una storia che ruota intorno alla figura di Richard Booth, un libraio che, nel corso degli anni '60, aprì la prima libreria di libri usati in una vecchia stazione dei pompieri. Nel 1977 proclamò la cittadina uno stato indipendente e si autonomò suo monarca, al solo fine di proteggere e salvaguardare i suoi negozi di libri. Oggi la città dei libri conta poco più di 1800 abitanti e 40 librerie specializzate in diversi generi, con migliaia di libri usati ed edizioni rare. Passeggiando per le stradine della cittadina medievale o visitando i giardini del Castello, potrete trovare scaffali di libri all'aperto e divanetti per poterli sfogliare.*

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 15 al 23 agosto 2026 (9 giorni /8 notti)	
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura (min. 8 max. 15 partecipanti)	
GUIDA	<i>Maria Antonietta Molle (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche)</i> <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 a cittadine, borghi e castelli. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI	
DOVE DORMIAMO	<i>Saundersfoot:</i> Malin House 4 notti (o equivalente)	<i>Crickhowell:</i> The Manor Hotel 4 notti
PASTI INCLUSI	La prima colazione	
PASTI NON 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 25,00/30,00</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	Voli di linea o low-cost per Bristol (non inclusi) Perché non includiamo il volo? <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>	
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Passaporto valido per tutta la durata del viaggio. • ETA (Electronic Travel Authorization) – vedi capitolo più avanti • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno <p>NB: dal 1 Gennaio 2021 non è più possibile recarsi in UK con la Carta d'Identità! Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresecuri.it</p>	
TRASPORTI LOCALI	<ul style="list-style-type: none"> • Pulmino a noleggio condotto dalla nostra guida. • Forfait trasporti: € 60,00 da versare al momento della prenotazione a copertura delle spese di trasporto non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi ecc.). 	
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	<p>Se vuoi provvedere autonomamente al volo (vedi sopra) fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inizio viaggio: alle ore 17:30 – Aeroporto Internazionale di Bristol • Fine viaggio: alle ore 10:00 – Aeroporto Internazionale di Bristol <i>(partenza del volo dalle ore 12.00)</i> <p><u>Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:</u></p> <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 	

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA/BRISTOL/SAUNDERSFOOT

Arrivo a Bristol e trasferimento a Saundersfoot (circa 3 ore di trasferimento).
Cena leggera prevista lungo il tragitto, sistemazione in hotel e pernottamento.

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

2° GIORNO

PEMBROKESHIRE NATIONAL PARK: da Saundersfoot a Tenby

Da Saundersfoot, inizieremo la nostra esplorazione della costa gallese per arrivare fino al delizioso paesino di Tenby, un luogo davvero scenografico con la sua graziosa cittadina racchiusa nelle mura, le sue case georgiane in colori pastello e la sua lunga spiaggia dorata che guarda l'isola di Caldey. Giunti al paesino, avremo un po' di tempo per visitare le strette viuzze medievali che traboccano di coloratissimi negozi, ristoranti, pub, pasticcerie e sale da tè.

Dislivello: 380 m – Lunghezza: 8,5 km – Durata: 3:30 h – Difficoltà: 

3° GIORNO

PEMBROKESHIRE NATIONAL PARK - Coast Path da Abereddy a St. David

Da Tenby ci dirigiamo in pulmino verso nord, fino alla interessante cittadina di St. David, santo patrono del Galles. Il Pembrokeshire Coastal Path ci guida nuovamente lungo le sue coste, che qui offrono veramente uno spettacolo di prima grandezza, con scure scogliere a picco sull'oceano, candide spiagge nascoste dalle maree, rigogliosa flora e interessante fauna, tra cui le foche grigie che di soliti si avvistano mentre nuotano tra le insenature. Dal vecchio villaggio minerario di Abereddy ci incammineremo lungo uno dei più suggestivi tratti di questo sentiero costiero: il mare, infatti, sarà il protagonista ci accompagnerà per tutto il tragitto fino all'arrivo a St. David. L'origine dell'insediamento risale al sesto secolo quando St. David fondò qui il suo monastero, già importante ai tempi dell'invasione normanna; qui si sviluppò un gruppo di edifici che rappresentarono a lungo il massimo splendore dell'architettura medievale gallese.

Dislivello: 400 m – Lunghezza: 13 km – Durata: 5:00 h – Difficoltà: 

4° GIORNO

PEMBROKESHIRE NATIONAL PARK: Coast&Castles: Pembroke, Angle Peninsula

Prima tappa sarà la vivace cittadina di Pembroke, dove potremo visitare il maestoso castello normanno che sovrasta tutto l'abitato, dimora della dinastia dei Tudor e luogo di nascita di Enrico VII. Da qui, ci dirigiamo verso la costa ovest, a raggiungere la Angle Peninsula, un luogo suggestivo e sferzato dal vento. Oltre la West Angle Bay c'è Thorne Island, con il suo forte vittoriano. Il forte è uno dei sette, risalenti alla seconda metà del XIX secolo, a protezione della baia. Costruiti per difendersi da una minaccia della Francia che non ebbe seguito, le fortificazioni furono in seguito soprannominate Palmerston's Follies in onore di Lord Palmerston, Primo Ministro dell'epoca. Lungo il percorso, il villaggio di Angle era un tempo una vivace comunità di pescatori. La sua unica strada è affiancata da diversi edifici medievali, tra cui una cappella del pescatore, una colombaia e l'eccezionale Tower House a tre piani, recentemente restaurata dall'Ente Parco Nazionale. Risalente alla fine del 1300, la Tower House fu costruita come dimora fortificata per i signori del maniero di Angle, in un momento di tensioni politiche con la Francia o contro le incursioni dei pirati.

Dislivello: 440 m – Lunghezza: 15km – Durata: 5:30 h – Difficoltà: 

5° GIORNO

Hay-on-Wye - Brecon

Oggi ci aspetta il trasferimento verso l'entroterra, direzione Crickhowell all'interno dei Brecon Beacons ma prima, ci dirigeremo verso Carew Castle, romantico maniero del XII secolo al centro di un'isola fluviale.

Un breve viaggio in pullmino ci porterà verso il confine tra Galles e Inghilterra, per fare sosta nel delizioso borgo di Hay-on-Wye, ovvero la prima città del libro europea. Un grazioso, minuscolo paesino, quasi

unicamente dedicato alla compravendita di libri, di ogni taglio, prezzo, epoca, lingua e argomento. A ogni angolo di strada occhieggia una libreria: la principale attività degli abitanti, consiste nel raccogliere libri da tutte le parti del paese, portarli qui, restaurarli e venderli.

Infine, arriveremo a Crickhowell per sistemarci nel nostro nuovo, confortevole hotel. Siamo all'interno del Brecon Beacons National Park, che protegge uno paesaggi più autentici e impressionanti del Regno Unito.

6° GIORNO**BRECON BEACONS NATIONAL PARK - Canal Walk, da Talybont-on-Usk alla cattedrale di Brecon**

L'itinerario di oggi ci porterà indietro nel tempo, ripercorrendo l'antico canale che, tra il 1792 e il 1812, venne progettato per collegare Brecon con Newport, in modo che il materiale delle cave di Trefil potesse essere trasportato su chiatte.

All'epoca le strade nell'area erano terribili e fu quindi più economico costruire un canale piuttosto che costruire una strada attraverso le montagne e le valli del Galles meridionale. Seguiremo una parte del Canale del Monmouthshire e termineremo la nostra escursione giornaliera con la visita fino alla famosa cattedrale di Brecon.

Dislivello: circa 120 m – **Lunghezza:** 12,5 km – **Durata:** 4:30 h – **Difficoltà:** 

7° GIORNO**BRECON BEACONS NATIONAL PARK - Llanthony Priory e Bal Bach**

La valle di Ewyas è una stretta e remota insenatura delle Black Mountains, che fa da sfondo ideale per le suggestive rovine dell'Abbazia di Llanthony, che visiteremo una volta ridiscesi dalle alture.

Da qui un magnifico itinerario ci riporta al punto di partenza attraverso boschi e valli coltivate.

Dislivello: 500m – **Lunghezza:** 14 km – **Durata:** 5:00 h – **Difficoltà:** 

8° GIORNO**BRECON BEACONS NATIONAL PARK - the Fan-y-Big**

Una delle più belle e panoramiche escursioni del parco, ci porterà oggi a camminare tra valli e monti nella zona più impervia e meno abitata del parco, fino a raggiungere con uno spettacolare itinerario la cima piatta del Fan-y-Big, dove si potrà ammirare (meteo permettendo) uno dei più impressionanti panorami delle verdeggianti colline dei Brecon Beacons da 719 m s.l.m. Certo non una cima da record, ma comunque un'escursione di tutto rispetto, provare per credere!

Dislivello: 430 m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 4 h – **Difficoltà:** 

9° GIORNO**BRISTOL/ITALIA**

Dopo la colazione, trasferimento verso l'Aeroporto di Bristol e partenza per l'Italia.

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

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

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni.

Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Costume da bagno (piscina coperta in entrambi gli alberghi).

Macchina fotografica e binocolo. Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo. I bastoncini telescopici consigliati ma non indispensabili.

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. *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 MARSCANO

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:

€ 1550,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 540,00

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

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; noleggio di pulmino per tutta la durata del viaggio; ingresso al Castello di Pembroke; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia per Bristol; visto ETA; i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; spese per carburante, pedaggi e parcheggi; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti ad eccezione del Castello di Pembroke; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAIT TRASPORTI: euro 60,00 a persona; Da versare a copertura delle spese di trasporto non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi ecc.).

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.

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*

<p>PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'</p> <p>Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assicurance.</p>	
<p>POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO</p>	
<p>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</p>	
<p>POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"</p>	
<p>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</p>	

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

15°/28°C – le giornate estive possono essere interrotte da brevi piogge; differenze di temperatura tra il giorno e la notte. Sulle alture la temperatura si abbassa notevolmente!

FUSO ORARIO

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

LINGUA

Inglese e Gallese

RELIGIONE

Prevalentemente cristiana, con una forte tradizione protestante.

MONETA e BANCHE

Lira Sterlina britannica (GBP) – British Pound

1 euro = 0,80 GBP - 1 GBP = 1,20 Euro (al 01/11/2024)

Le carte di credito internazionali (Visa, Master, American Express ecc.) vengono accettate presso i più importanti esercizi commerciali, negli alberghi e in quasi tutti i negozi.

I contanti, specialmente in monete, possono tornare utili in alcuni casi, la guida vi consiglierà in proposito direttamente in loco.

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.

NB: 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 in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

SANITÀ

In seguito alla Brexit i cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in UK, in caso di bisogno, saranno sottoposti al pagamento di tutte le cure mediche eventualmente necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale.

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

Piatti tipici della tradizione del Galles sono:

Il **Cawl**. **Cawl** è la parola Galles per dire zuppa o minestra (la pronuncia è Caul). Può essere considerato un vero e proprio piatto nazionale e viene preparato in tantissime versioni, a seconda della regione in cui si si trova. I primi documenti scritti su questo piatto risalgono al XI Secolo. Il Cawl è nato mettendo a bollire insieme, anche in fasi diverse e in diversi giorni, ortaggi e resti di carne presenti nella dispensa di casa. Il Cawl si trova nei menù di molti pub come soup of the day e anche nei ristorantini presenti nei mercati.

Il **Welsh Rarebit**. Si tratta di formaggio fuso, condito in vari modi e servito su del pane tostato. Non ci potrebbe essere nulla di più semplice eppure di così buono. Il nome "rarebit" deriva da trascrizioni errate che si sono susseguite nel corso dei secoli. Si dice che il nome originario fosse Welsh Rabbit. Il piatto è di origine popolare e, con tutta probabilità, sostituiva spesso la carne.

Le **Welsh Cake**. Welsh Cake oppure, per dirla in gallese, Picau ar y maen. In inglese questa specie di biscotti si chiamano bakestone. Si tratta di dolcetti che solitamente vengono serviti con il tè. Anche l'origine di questi dolcetti è popolare: venivano impastati, infatti, aggiungendo la frutta secca o l'uvetta che si potevano conservare in dispensa per lungo tempo. Sono simili agli scones ma non sono come loro per una questione di lievitazione.

Il **Bara Brith**. E' il dolce più diffuso in Galles. Si tratta in realtà di un pane saporito e speziato. È una preparazione dalla pasta molto neutra arricchita di tutto quello che la dispensa concede: solitamente frutta secca e uvetta come se piovesse. È uno di quei dolci capaci di durare anche più di una settimana, se conservati correttamente in dispensa e, molto probabilmente, questo era uno dei compiti del Bara Brith nei tempi antichi.

Il **Laverbread**. Non è pane, malgrado il nome ma, in tutta probabilità, è stato usato per sfamarsi per tanto, tantissimo tempo... assumendo un'importanza fondamentale per la popolazione gallese. Si tratta di alghe! Quelle del mare. Solitamente sono pulite e cotte e poi mescolate con l'avena o con qualsiasi cosa possa dare loro consistenza. Sono usate come contorno, accompagnamento di altro oppure mangiate così, con del semplice pane. Questo piatto è diffuso in tutte quelle terre che si affacciano sul mare d'Irlanda ma è in Galles che si è registrato l'utilizzo maggiore in cucina.

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI**

Numeri utili: Emergenze: 999 per Polizia, Vigili del Fuoco e Ambulanze

AGENZIA CONSOLARE ITALIANA A CARDIFF

Indirizzo: 58 Kings Road, Canton – Cardiff

Orari: 9.30-13.00 di martedì e giovedì

Telefono: +44 29 20341757 - Fax: +44 29 20341757.

**PER SAPERNE DI
PIÙ**

- **Guide:** EDT Lonely Planet, GALLES Guida completa sul Galles
- **CARTINE PER I SENTIERI:** ottime le OS, OrdnanceSurvey che si possono acquistare ovunque localmente, scala 1: 25.000 e 1: 50.000
- **Internet:** [Visit Wales](http://VisitWales.com)

Informazioni sulla sicurezza, scheda del Paese e notizie utili: www.viaggiare Sicuri.it

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"Sotto il bosco di latte" di Dylan Thomas

Dylan Thomas descrive ventiquattr'ore della vita di un paesino gallese: in un fluire d'alta densità poetica, dove tutto è affidato alla voce e dunque alla parola, le storie e i frammenti di storie dei suoi eccentrici abitanti compongono un ritratto del Galles dove emergono, insieme, humour, tristezza e violenza.

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

"Fish and chips. Invito al viaggio in Inghilterra e Galles" di Antonello Cresti

Una narrazione, a metà tra la guida e il pamphlet, che ci conduce oltre le mete turistiche classiche, dentro i luoghi meno noti, nel cuore della Gran Bretagna. Cultura, storia, tradizioni, natura... ma anche la riscoperta, oltre i cliché, del carattere affabile e vivace di una nazione.



“Il drago di mezzogiorno” di Pargeter Edith

Galles, XIII secolo. Dopo essere riuscito a unificare sotto la sua bandiera l'intero Paese e a respingere gli attacchi di Re Enrico d'Inghilterra, il principe Llewelyn di Gwynedd si trova ad affrontare la sfida peggiore: il tradimento dei suoi fratelli. Tuttavia, nel difendere fino all'ultima battaglia l'unità del Galles troverà al suo fianco proprio un inglese su cui riporre speranze di pace.

“Nascita di un regno” di Pargeter Edith

Nel Galles del XIII secolo, Llewelyn, terzogenito di lord Griffith, nasce nello stesso giorno di Samson, figlio di una domestica. Quando nel 1240 il fratello David diviene principe di Aberffraw, Griffith, estromesso dal potere, pone la propria famiglia sotto la protezione del re d'Inghilterra. Ma il figlio Llewelyn si ribella: decide di rimanere nel Galles, e di lottare per coronare il suo sogno di un Paese unito e indipendente.

“Il popolo delle montagne nere” di Williams Raymond

Una saga del Galles lunga venticinquemila anni, attraverso centinaia di protagonisti lontani secoli l'uno dall'altro; eppure, accomunati da una memoria legata a linguaggi, luoghi fisici, momenti che durano e mutano con la natura e con l'uomo.

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 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