

2026

ITALIA, OGNI PASSO UNA STORIA

Non solo sentieri ma esperienze originali da condividere

PARCO DEL CILENTO

Un tour che unisce trekking, cultura, avventura e buon cibo



SPECIALE PERCHÈ

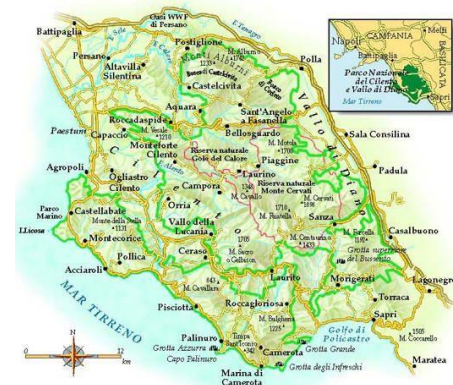
- Grotte, fiumi e sorgenti, dalle Gole del Calore alle Grotte di Pertosa
- Il Monte del Cilento Antico, il Sentiero del Mediterraneo, la visita ai parchi archeologici
- La visita alla Certosa di San Lorenzo, a Castelnuovo Cilento ed ai piccoli borghi e paesi dei cilentani.

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Assaggiare una mozzarella di bufala direttamente in fattoria dopo aver visto i Templi di Paestum
- Passare attraverso un cunicolo di roccia per propiziare cose belle e compiere riti millenari
- Ascoltare i racconti degli abitanti di Castelnuovo Cilento e ammirare sculture di ciottoli tra arte e follia

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni
- Le Grotte di Pertosa
- La costa del Cilento



La caratteristica di questo tour è la varietà: ogni giornata è diversa dalla precedente, le attività si susseguono in modo sempre stimolante, avventuroso ma mai eccessivo, giornate piene ma senza correre, e la sera cibo gratificante e buona compagnia completeranno un viaggio nuovo che tocca tutto il meglio del Cilento. Tante attività riunite in un solo tour, dall'archeologia, a Velia e a Paestum, ai grandi trekking, dalla salita sul Monte della Stella fulcro del Cilento Antico al noto Sentiero del Mediterraneo, dalla storia, che ascolteremo nei racconti alla Certosa di San Lorenzo e nel borgo di Castelnuovo Cilento, all'avventura, nelle grotte di Pertosa e nelle gole del Parco del Cilento.

Insomma, visitando il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano e Alburni, angolo sconosciuto e affascinante della Campania, sarà possibile ammirare un'infinità di aspetti. Esploreremo il cuore selvaggio e meno frequentato del

secondo Parco più grande d'Italia, che si estende dalla costa tirrenica fino ai piedi dell'Appennino Campano - Lucano, comprendendo le cime degli Alburni, del Cervati e del Bulgheria. Il parco è ricco di grandiosi boschi e corsi d'acqua che si fanno strada tra splendide montagne calcaree, dove trovano rifugio le ultime lontre.



FOUR SEASONS
NATURA E
CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



Grotte dell'Angelo Pertosa - Auletta



Monte della Stella-Cilento Antico



Sentiero Novi Velia al Santuario



Gole del Calore- Felitto



Poseidonia-Paestum



Elea-Velia-Ascea

PARCO NAZIONALE DEL CILENTO VALLO DI DIANO E ALBURNI

Il Parco Nazionale del Cilento Vallo di Diano e Alburni, secondo parco in Italia per dimensioni, si estende dalla costa tirrenica fino ai piedi dell'appennino campano-lucano, comprendendo le cime degli Alburni, del Cervati e del Gelbison, nonché i contrafforti costieri del M. Bulgheria e del M. della Stella. Alle straordinarie emergenze naturalistiche, dovute alla notevole eterogeneità del territorio, si affiancano il carattere mitico e misterioso di una terra ricca di storia e cultura: il richiamo della ninfa Leucosia, alle spiagge dove Palinuro lasciò Enea, dai resti delle colonie greche di Elea e Poseidonia, alla splendida Certosa di Padula. E quanto altro potrete trovare in una terra ancora tutta da scoprire.

GROTTE DELL'ANGELO DI PERTOSA-AULETTA

Le Grotte di Pertosa-Auletta sono l'unico sito speleologico in Europa dove è possibile navigare su un fiume sotterraneo, addentrandosi verso il cuore della montagna. Il fiume Negro nasce in profondità e vi offre un affascinante e inconsueto viaggio in barca, immersi in un silenzio magico, interrotto soltanto dal fragore degli scrosci della cascata sotterranea. Le grotte si estendono per circa tremila metri nel massiccio dei Monti Alburni, in un percorso ricco di concrezioni, dove stalattiti e stalagmiti decorano ogni spazio con forme, colori e dimensioni diverse, suscitando stupore ed emozione. La visita guidata prevede un viaggio di oltre un chilometro, con 400 metri da percorrere in barca navigando sul fiume sotterraneo, per giungere alla cascata interna e visitare la Sala del Paradiso, per poi continuare sul ramo settentrionale scoprendo la maestosità della Grande Sala, le particolarità della Sala delle Spugne e il fascino del Braccio delle Meraviglie.

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

Ti racconteremo la nostra Italia "insolita"

La nostra Italia segreta: visiteremo Castelnuovo Cilento, borgo ricco di identità, dove l'arte di Guerino Galzerano, artista tra genio e follia riconosciuto a livello nazionale, anima vicoli e spazi pubblici, incluso il cimitero comunale. Le sue sculture surreali, realizzate con ciottoli di fiume e di mare, sono l'espressione di un genio visionario che, dopo una vita turbolenta, ha trasformato il suo paese in un museo a cielo aperto, raccontando attraverso "cose" e "case" la memoria e l'anima del territorio.

.....

Esperienze gastronomiche originali **"Dal produttore al consumatore"**

Visiteremo una delle Tenute Agricole più autenticamente biologiche della Campania, premiata per l'eccellenza del gelato al latte di bufala. Qui degusteremo mozzarella e ricotta di bufala appena fatta, per un'esperienza genuina e indimenticabile.

"Cibo e Tradizione"

Ogni giorno, oltre al pranzo al sacco, la guida locale vi farà assaporare specialità tipiche della tradizione mediterranea di questa terra, arricchendo la memoria dei sensi e permettendovi di immergervi in modo autentico e partecipato nei luoghi che visiterete.

"Cene Cilentane"

Ogni sera ci attenderà una cena a base di piatti tipici locali, per concludere la giornata in un'atmosfera conviviale e rilassante

.....

Cultura + emozione

Quando i monumenti e la storia ci regalano emozioni vivissime, da sentire quasi sulla pelle, in un tour che tocca ben tre siti dell'Unesco:

Gli impressionanti Templi di Paestum, dove attraverso sapienti racconti della nostra guida di sembrerà di sentire il suono degli scalpellini che hanno cesellato queste meravigliose opere dell'uomo;

Una Torre angioina sui resti di una città greca che ha coniato il pensiero occidentale e dato vita ai paradossi di matematica.

La storica Certosa di Padula, per conoscere la storia dei luoghi che stiamo attraversando esaltati dalla magnificenza dei dettagli.

.....

Turismo lento e sostenibile

Un pellegrinaggio, per salire fino al Santuario della Madonna della Stella (San Mauro Cilento) lungo una strada che una volta i pellegrini percorrevano scalzi e con 100 ceri in testa!

La natura, nello scenario bucolico e fresco delle Gole del Calore, allietati dal rumore delle acque che ci accompagneranno lungo il cammino.

Fra sentieri e mare, camminando su e giù lungo le spiagge del Sentiero del Mediterraneo e godendoci un pic-nic direttamente con i piedi nella sabbia e nell'acqua.

.....

Idee di marketing creativo

Durante il tour vi proporremo un innovativo contest di viaggio, dal titolo "Scatta l'Italia nascosta". Al termine del tour ogni partecipante invierà al gruppo WhatsApp creato dalla nostra guida la foto migliore fatta durante il tour. Apriremo un sondaggio nel gruppo dove i votanti sarete...voi stessi (peccato che non potrete votare la vostra foto...)! Alla fine sveleremo il premio che riceverà la foto più bella.

Escursioni a sorpresa: "Italy Mystery Trip": il giorno 3 una volta ultimato il trekking lungo il Sentiero del Mediterraneo ci fermeremo a...non ricordiamo dove, a volte capita! Altrimenti, che Mystery Trip sarebbe?!

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 23 al 28 giugno; dal 22 al 27 settembre 2026 (6 giorni/ 5 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 6 max. 18 partecipanti)
GUIDA	Fernanda Quaglia (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🐾🐾; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e ai siti Unesco; visita alle Grotte di Pertosa Auletta; trekking di costa; enogastronomia locale. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel o Agriturismo 3*
PASTI INCLUSI	Prima colazione; tre pranzi al sacco; le cene in hotel.
PASTI NON INCLUSI	Tre pranzi al sacco; le bevande.
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"> • Mezzi propri (riduzione di 100,00€ sulla quota viaggio) • Treno stazione FFSS Salerno
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiasesicuri.it
TRASPORTI LOCALI	<ul style="list-style-type: none"> • Minivan o pullman privato con autista. • Auto propria
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	<p>Inizio viaggio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treno: ore 14:30 - Stazione FFSS di Salerno** • Auto propria: ore 16:00 - Grotte di Pertosa <p>Fine viaggio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treno: ore 14:30 - Stazione FFSS di Salerno** • Auto propria: ore 13:00 – Certosa di San Lorenzo – Padula

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **GROTTE DELL'ANGELO DI PERTOSA AULETTA – Visita guidata alle grotte e arrivo in struttura**

GIORNATA DEDICATA ALLA SPELEOLOGIA. Partenza dalle città di provenienza per la prima tappa del nostro tour, le grotte di Pertosa/Auletta (distanti 81 km, 55' dalla Stazione di Salerno). Appuntamento alle grotte alle ore 15.00. La visita inizierà alle ore 16.00. Questa prima escursione sarà una delle più straordinarie, un degno inizio di un viaggio sorprendente. Le Grotte di Pertosa-Auletta presentano due unicità: sono le uniche grotte in Italia dove è possibile navigare un fiume sotterraneo, il Negro; sono le sole in Europa a conservare i resti di un villaggio palafitticolo risalente al II millennio a.C. al loro interno. Attraverso percorsi segnati, comodi ed illuminati da un impianto di ultima generazione, l'escursione si trasforma in una piacevole avventura. Il fiume offre un affascinante ed inconsueto viaggio in barca, immersi in un silenzio magico, interrotto soltanto dal fragore degli scrosci della cascata sotterranea. Nel pomeriggio, proseguimento verso la nostra struttura ricettiva (107 km, 1 h 30' circa), check-in e sistemazione nelle camere assegnate. Cena, presentazione del tour 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 **IL MONTE DEL CILENTO ANTICO – Monte della Stella da San Mauro Cilento e Costa del Cilento**

GIORNATA DEDICATA AL PELLEGRINAGGIO. Dopo colazione partiremo per una giornata tra cielo, pietra e memoria, per camminare lungo uno degli itinerari più suggestivi del così denominato "Cilento Antico". Arrivati a San Mauro Cilento, si raggiunge la via del monte fino a Piano della Fontana per iniziare a salire verso la cima del Monte della Stella, anticamente Monte Cilento, luogo simbolico e geografico che svetta a 1131 metri tra la costa e l'entroterra. Attraverseremo Vallone Cupo, tra sorgenti nascoste, distese di felci e boschi ombrosi, fino a raggiungere la "Pietra del Mulacchio", scolpita dal tempo e dalla leggenda. Dalla vetta, lo sguardo si aprirà su un paesaggio che abbraccia la storia: tra Poseidonia ed Elea, tra montagna e mare, tra passato e presente. La discesa sul versante sud-est ci guiderà tra affioramenti rocciosi, passaggi dinamici e sentieri, in un viaggio che unisce natura, geologia e spirito di scoperta dove ogni passo racconta una storia.

Dislivello: 400m – Lunghezza: 7km – Durata: 5:00h – Difficoltà: 

Nel pomeriggio, si passa dalla montagna al mare per concederci qualche ora a livello mare, per un ultimo aperitivo dell'anno al tramonto. Nel tardo pomeriggio rientro in agriturismo, preparativi per il Cenone che faremo tutti insieme nell'agriturismo, brindisi di fine anno e pernottamento.

3° GIORNO **IL SENTIERO DEL MEDITERRANEO – Da Marina di Camerota a Cala Bianca, Baia Infreschi e Pozzallo e Visita al Borgo Marinaro**

GIORNATA DEDICATA AL TREKKING COATIERO. Dopo colazione partiremo in direzione di Marina di Camerota (42km, 50' circa), luogo di partenza della nostra escursione. Il percorso, che fa parte del Sentiero Mediterraneo, parte da Marina di Camerota e, tra continui saliscendi, permette di raggiungere tre delle cale più belle del Cilento, già vincitrici del premio "spiagge più belle d'Italia" di Legambiente e Touring Club e attualmente Bandiera Blu e 5 Vele Legambiente. Stiamo parlando della spiaggia del Pozzallo, della spiaggia di Cala Bianca e della Baia degli Infreschi, all'interno dell'area marina protetta del Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni. Dopo una sosta rigenerante, ci attende il rientro in barca di circa 50 minuti. Durante la navigazione, potremo ammirare la costa cilentana dal suo lato più spettacolare: quello marino. Un piccolo tour tra grotte, insenature e pareti a picco sul mare, fino al rientro nel porto di Marina di Camerota.

Dislivello: 400m – Lunghezza: 7,5km – Durata: 5:00h – Difficoltà: 

In caso di mare grosso, anziché tornare in banca, sarà possibile rientrare a piedi ripercorrendo il sentiero a ritroso, che con le luci del pomeriggio che precedono il tramonto ci regalerà un altro punto di vista della costa, con tappa speciale vista Torre Zancale, prima del rientro al punto di partenza. Nel tardo pomeriggio rientro in agriturismo per la cena e il pernottamento.

4° GIORNO **GOLE DEL CALORE E CASTELNUOVO CILENTO – Escursione naturalistica e visita ad un tipico borgo silente cilentano**

GIORNATA DEDICATA ALLA NATURA. Dopo colazione partiremo in direzione di Felitto (41 km, 1h 5' circa), per raggiungere uno dei luoghi più iconici del Cilento, le Gole del Calore, situate all'interno di uno stretto canyon circondato dalla roccia calcarea tipica delle zone interne del Cilento. Sono situate nella zona dei Monti Alburni, un nome che definisce proprio la chiara colorazione di questo habitat geologico. Inizieremo la nostra escursione dalla località Remolino, incontrando l'Oasi attrezzata adiacente alla vecchia centrale idroelettrica in disuso che ci restituisce elementi di archeologia industriale avvolti dalla vegetazione. Da qui parte l'imbocco del sentiero sul fiume Calore, dove inizieremo a camminare tra fitti boschi e l'immane presenza del suono dell'acqua, su un sentiero a mezza costa all'interno della gola carsica scolpita dal fiume Calore, che seguiremo fino all'antico ponte Medievale a schiena d'asino di Magliano Vetere. Qui faremo una pausa pranzo sul fiume, per poi rientrare su una larga mulattiera fino a raggiungere la strada dove ci attende il nostro transfer di ritorno.

Dislivello: 300m – Lunghezza: 6,5km – Durata: 5:00h – Difficoltà: 

Nel primo pomeriggio, lungo la via del ritorno, andremo a visitare il borgo di Castelnuovo Cilento con il suo caratteristico museo d'arte contemporanea a cielo aperto. Un luogo silente che non supera i 50 abitanti e che tra ciottoli e forme surreali, mescola storie di uomini e territorio, arte e follia.

5° GIORNO **TEMPLI DI PAESTUM E TORRE DI VELIA – Visita ai due parchi archeologici di Paestum – Velia e degustazione casearia (Anche per intolleranti al lattosio)**

GIORNATA DEDICATA ALL'ARCHEOLOGIA. Dopo colazione partiremo in direzione di Paestum (45km, 50 minuti circa) per entrare nel Parco Archeologico di Paestum, in origine Poseidonia, un'importante colonia della Magna Grecia che conserva alcune delle meraviglie della storia rimaste ancora intatte ai nostri occhi, i tre templi greci, di Nettuno, Hera e Atena, e la tomba del tuffatore! Non esiste luogo al mondo, si dice, dove si possano ammirare edifici così perfettamente conservati e immersi nel loro paesaggio storico come a Paestum, non a caso proclamata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO nel 1998. Qui saremo guidati da una Guida Turistica nei 120 ettari di parco all'interno dell'antica cinta muraria, per proseguire all'interno del museo caratterizzato dalle tombe a camera affrescate da Lucani e Greci. Dopo la visita raggiungeremo la Marina di Ascea per il pranzo e degustare l'oro bianco del Cilento, la Mozzarella di Bufala, presso una Tenuta Agricola a conduzione familiare che ci proporrà anche prodotti tipici, per accontentare ogni palato. Dopo il pranzo, spostandoci di soli 10 minuti, faremo una passeggiata archeologica per calpestare la terra che ha dato i natali ad importanti filosofi e dottori dell'antica Magna Grecia visitando il suggestivo sito di Elea-Velia.

Nel tardo pomeriggio rientro in agriturismo per la cena e il pernottamento.

6° GIORNO **CERTOSA DI SAN LORENZO A PADULA – Visita guidata alla Certosa e partenza verso la stazione di Salerno**

GIORNATA DEDICATA ALLA STORIA. Rilascio delle camere e partenza verso la certosa di San Lorenzo a Padula (80 km, 1 h e 15' circa), situata lungo il tragitto che porta alle autostrade per il rientro verso i luoghi di provenienza. Estesa su una superficie di 51.500 m², disposti su tre chiostri, un giardino, un cortile ed una chiesa, la Certosa di San Lorenzo, conosciuta anche come Certosa di Padula, è uno dei più sontuosi complessi monumentali barocchi italiani, nonché la più grande certosa a livello nazionale e tra

le maggiori d'Europa. Nel 1998 è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Effettueremo una visita guidata di un'ora e mezza che ci farà addentrare nei segreti e nella storia di questo luogo straordinario.

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 maglione per le giornate più fresche, giacca anti-pioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

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

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. 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 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:

€ 1090,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 150,00

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

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in camera condivisa con servizi privati; tasse di soggiorno; prima colazione; tre pranzi al sacco; le cene in hotel; visita guidata La Certosa di San Lorenzo; visita guidata a Paestum; ingresso alla Certosa di San Lorenzo; ingresso alle Grotte di Pertosa; ingresso ai parchi archeologici Velia e Paestum; visita guidata a Velia; ritorno in barca da Baia degli Infreschi; visita guidata La Petrosa; noleggio minivan per tutta la durata del viaggio; spese di trasporto (carburante, pedaggi, parcheggi); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); trasporti da/per Salerno; tre pranzi al sacco; le bevande; 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 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*

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 è caratterizzato da inverni tiepidi (a parte Salerno, più esposta a causa della valle dell'Irno, il territorio provinciale è protetto dai freddi venti nord-orientali, mentre è ben esposto a quelli più miti sud-occidentali) e da estati calde e secche. La temperatura media del mese di gennaio è 10,8 °C mentre quella di luglio è di 24,5 °C.

Quindi il clima è marittimo, temperato e piovoso, specie nelle zone interne. Quando si verificano le cosiddette "libecciate" (appunto, da sud-ovest) oltre alle violente mareggiate si hanno intense precipitazioni orografiche, in particolare nelle zone più esposte a questi venti.

CUCINA

Lo sapevi che la dieta mediterranea è nata a Pioppi, nel Cilento? Ecco perché sono nate tante ricette e il Cilento è ricco di piatti e prodotti tipici.

Dalle montagne al mare sono tanti i piatti a base di prodotti locali tutti da scoprire, insieme all'olio pregiato e agli ottimi calici di vino DOC che in questa zona non mancano. Senza paragoni è la ricchezza gastronomica di una di una terra che sa apprezzare il buon vivere passando per la tavola.

Prodotti tipici del Cilento:

- **Alici di menaica:** il nome deriva dall'antichissima e sostenibile tecnica di pesca, originaria del Cilento, che utilizza una rete a maglie larghe per catturare solo le alici più grandi e mature, lasciando passare quelle piccole, garantendo la continuità della specie. Il termine si riferisce anche al prodotto, le Alici di Menaica, alici salate lavorate artigianalmente e stagionate sotto sale marino. Spesso le alici più belle e fresche vengono cucinate con ripieno di formaggio caprino, uova e pane e dette alici 'mbuttunate.

- **Caciocavallo podolico:** un formaggio stagionato prodotto alla maniera tradizionale solo in alcuni periodi dell'anno. Prende il nome dal latte delle vacche podoliche.

- **Cacioricotta:** un formaggio di latte di capra, pecora e mucca che somiglia molto alla ricotta.

- **Ceci di Cicerale:** più piccoli dei normali legumi, sono ricchi di sali minerali e tipici del paese di Cicerale, che proprio da essi ha preso il nome.

- **Fichi bianchi:** il nome si riferisce a una specifica varietà di fico, il Dottato, che una volta essiccato assume un colore giallo chiaro-biancastro sulla buccia, distinguendosi per il suo aspetto chiaro e per la polpa dolce e pastosa, tipica della zona del Cilento. La denominazione "bianco" non si riferisce al frutto fresco, ma al colore che acquisisce dopo l'essiccazione, soprattutto perché privato della buccia. Una vera prelibatezza soprattutto quando vengono essiccati ripieni con frutta secca e aromi o ricoperti di cioccolato.

- **Mozzarella cu'a mortedda:** a base di latte di vacca viene conservata in rametti di "mortedda" che rilascia la sua aroma, nome dialettale del . Tradizione dei pastori che usavano tale tecnica per trasportare il formaggio da Monte a valle.

- **Olio d'oliva:** dal colore giallo paglierino, prodotto dai secolari ulivi pisciottani a sud ed altre qualità a nord

- **Soppressata di Gioi:** un insaccato leggermente affumicato con al centro un pezzo di lardo. Tipico del paese di Gioi, è l'unico salame campano lardellato.

-**Vini DOC Cilento:** nelle loro varianti di bianco, rosso, rosato, moscato e aglianico, sono vini ricchi di storia e decantati da poeti e cantori

Piatti tipici del Cilento:

-**Cavatelli con il ragù:** una pasta fresca a base di acqua e farina chiamata così perché i tocchetti di pasta vengono “cavati” con le dita

-**Ciambotta:** un piatto della tradizione povera cilentana a base di verdure. Solitamente si usano patate, melanzane, pomodori, peperoni, peperoncino, cipolla, erbe aromatiche.

-**Cicci ‘mmaretati:** zuppa di legumi nata in tempi in cui i contadini “sposavano” le rimanenze dei baccelli che avevano in casa. È composta da ceci, lenticchie, mais, frumento, borlotti, cannellini e castagne

-**Freselle con pomodoro o Acqua Sale:** pane cotto due volte nel forno (e dunque bi-scottata) e va semplicemente spugnata con un po’ d’acqua. Si narra che i marinai, costretti a lunghi mesi di navigazione senza toccare terra, ne portavano con sé quantità ragguardevoli, per spugnarle nel mare.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide: Le 100 meraviglie del Cilento e Vallo di Diano

Internet: [Ente Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano ed Alburni](#)

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