

2026

SCHEDA VIAGGIO

MALTA, GOZO E COMINO

Tra siti archeologici, città fortificate e spettacolari paesaggi mediterranei



SPECIALE PERCHÈ

- L'eterna primavera maltese ci regalerà colori e odori mediterranei!
- L'arcipelago maltese vanta più di 7000 anni di storia e una delle più alte concentrazioni di patrimoni storico-culturali per km quadrato al mondo
- Le bianche scogliere di Dingli, le più alte dell'arcipelago maltese, offrono uno dei paesaggi più suggestivi di Malta

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Għadira Nature Reserve, un'area protetta dove numerose specie di uccelli trovano il loro habitat
- L'isola di Comino è ora un'area protetta, paradiso per la flora, l'avifauna e per il camaleonte mediterraneo



Visitare le isole maltesi in inverno e nelle mezze stagioni significa ritrovarsi in quasi totale assenza di turisti, godendo della luce brillante del sole e del cielo in continuo mutamento, dipinto costantemente dalle nuvole di passaggio. Durante la stagione invernale e primaverile, Malta sboccia e rivela il suo lato più gioioso. Un'atmosfera che non è legata soltanto alle condizioni climatiche favorevoli di cui gode l'arcipelago. Si tratta piuttosto di quella sensazione di risveglio e di tripudio della vita che normalmente respiriamo con l'arrivo della primavera e che qui sembra aleggiare nell'aria per mesi e mesi. Il paesaggio brullo e arido del periodo estivo lascia il posto a verdi prati trapuntati di fiori gialli, in contrasto con il blu del mare che accompagna costantemente lo sguardo all'orizzonte. È il momento perfetto per esplorare a piedi non solo

l'isola principale, ma anche le incantevoli Gozo e Comino, lasciandosi inebriare dal profumo di salsedine e macchia mediterranea, attraversando campi fertili e ritrovandosi a picco sulle meravigliose scogliere. Ma non è finita qui, perché Malta è molto di più.



Dove si incontrano mito e realtà: Gozo



La Valletta



Il carattere affascinante di Gozo



Scenari sconfinati a Dingli



L'Isola simbolo dell'arcipelago: Comino



Perdersi nelle vie di La Valletta


Oltre che per la sua natura rigogliosa, l'arcipelago maltese affascina i visitatori con la sua storia antica, con i suoi resti preistorici e le sue città murate, crocevia di popoli, culture, lingue e tradizioni che in passato hanno lasciato il segno, plasmando il carattere forte e caparbio di quello che sarebbe poi diventato il popolo maltese.

*Città fortificate e villaggi di pescatori, templi pagani e chiese cattoliche, volante a sinistra ma stile di guida mediterraneo, piatti impronunciabili ma ingredienti familiari: **Malta** è un contrasto continuo, un mix di fascino esotico-arabeggiante e aria di casa che non potrà non rubarvi il cuore!*

*Imperdibile poi una visita alla magnifica capitale: **La Valletta**, la "città moderna", costruita dai Cavalieri di S. Giovanni. Città d'arte e patrimonio culturale dell'umanità, un concentrato di valore storico e artistico unico al mondo. Oltre a una passeggiata per le variopinte vie del centro, chiassose e brulicanti di vita, merita assolutamente una visita alla concattedrale di San Giovanni Battista: un capolavoro di architettura barocca e uno dei simboli della storia di Malta. Qui si trovano alcune straordinarie opere d'arte, tra le quali spiccano due tele di Caravaggio. Il geniale e tormentato pittore italiano trovò infatti rifugio a Malta nel 1607, dopo una precipitosa fuga da Roma.*

Questo viaggio sarà l'occasione per scoprire la Malta più vera, autentica, lontana dagli stereotipi, con tutte le sfumature lasciate da un passato glorioso mescolate a quelle di una natura affascinante.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 13 al 20 giugno (8 giorni /7 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 4 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Giulia Gallinetta (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche – VE308) <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 città, monumenti e luoghi storici; passeggiate alla scoperta del suggestivo litorale delle isole maltesi. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	GOZO HOTEL CALYPSO – 3 STELLE – 3 notti MALTA HOTEL TOPAZ– 3 STELLE – 4 notti.
PASTI INCLUSI	Trattamento di mezza pensione dalla cena del primo giorno alla prima colazione dell’ultimo (bevande escluse)
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	I pranzi al sacco in corso di escursione.
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 dalle principali città italiane
INIZIO E FINE VIAGGIO	13.06.2026 Ore 14:00 aeroporto di Malta (Luqa) 20.06.2026 Dopo la prima colazione (trasferimento in aeroporto non incluso)
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Carta di Identità o Passaporto validi per tutta la durata del viaggio. In caso di carta d’identità con validità prorogata si consiglia l’utilizzo del passaporto. • Tessera sanitaria • Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno
TRASPORTI LOCALI	Pulmino a noleggio con autista per tutta la durata del viaggio. Carburante, pedaggi e parcheggi inclusi. Alcuni trasferimenti potrebbero essere effettuati con bus di linea.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO
13/06/2026

ITALIA – MALTA – GOZO: MARSALFORN

Partenza dall'Italia con volo di linea per Luqa.

Incontro con la guida ed il resto del gruppo in mattinata o nel primo pomeriggio (vedi info operative), direttamente in aeroporto.

Trasferimento al porto di Cirkewwa, da dove prenderemo il traghetto che ci condurrà a Gozo. Raggiunto il nostro hotel a Marsalforn, ci sistememo nelle camere assegnate.

In serata, introduzione del viaggio da parte della nostra guida, che illustrerà le attività previste nel corso del viaggio.

Cena e pernottamento in hotel.

2° GIORNO
14/06/2026

GOZO: MARSALFORN - VICTORIA (IR-RABAT) - XAGĦRA - MARSALFORN

In mattinata visiteremo la Cittadella di Victoria (Ir-Rabat), capoluogo dell'isola, con la sua cattedrale, i musei e le vecchie prigioni, il tutto circondato dai vari bastioni difensivi. Dall'alto delle mura, che dominano la città, si può godere di una stupenda vista su tutta l'isola.

Dopo pranzo ci sposteremo a Xagħra per visitare i templi di Ġgantija, tra i più importanti siti archeologici delle isole maltesi. Il sito è composto da due templi realizzati tra il 3600 e il 3200 a.C., utilizzati fino a circa il 2500 a.C. Il loro buon stato di conservazione e la loro importanza nella ricostruzione dei riti e delle usanze preistoriche hanno fatto sì che i templi siano entrati a far parte della lista dei Patrimoni Mondiali dell'UNESCO.

Termineremo la giornata con una breve e rilassante passeggiata, che da Xagħra ci condurrà a Ramla Bay, una delle spiagge più belle di Gozo. Secondo la leggenda, in prossimità di questa spiaggia si trova la grotta della ninfa Calipso, figlia del titano Atlante, che proprio qui avrebbe tenuto prigioniero per sette anni Ulisse, con la promessa della vita eterna.

Dislivello: 100m – **Lunghezza:** 3km – **Durata:** 1:00h – **Difficoltà:** 🐾

Rientro in hotel per relax, cena e pernottamento.

3° GIORNO
15/06/2026

GOZO: MARSALFORN - L-GĦARB - MARSALFORN - "TA' ĠURDAN WALK"

Oggi percorreremo un sentiero che parte dal villaggio L-Għarb.

Prima di intraprendere il nostro percorso, ci fermeremo per una breve visita all'imponente "Santuario di Ta' Pinu", celebre meta di pellegrinaggio.

Imboccheremo poi una strada che ci condurrà in campagna aperta, passando per la Cappella di St.Dimitri, da dove godremo di una bella vista sul "Faro di Ta' Gurdan" e sul santuario.

Raggiungeremo poi la valle di "Wied il-Mielah" attraverso una bellissima passeggiata lungo la costa, fino alla cima della collina di Ta' Gurdan. Da qui potremo ammirare la morfologia collinare dell'isola e la vasta distesa di mare che si estende oltre le ripide falesie. La vista da qui ci lascerà letteralmente senza fiato.

Sosta pranzo con possibilità di un bel bagno rigenerante, dopodiché riprenderemo il cammino lungo la costa, ammirando scorci mozzafiato sulle falesie e sulle mille sfumature di blu del mare. L'ultima parte del percorso costeggia le famose saline di origine romana, tutt'ora in uso da parte degli abitanti di Gozo. Il percorso termina a Marsalforn, dove potremo rilassarci ancora in riva al mare prima di rientrare in hotel.

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:** 🐾

Rientro in hotel per cena e pernottamento.



4° GIORNO
16/06/2026

GOZO – MALTA: MARSALFORN – XLENDI WALK - GHAIN TUFFIEHA BEACH - BUGIBBA

Colazione e check-out. Dedicheremo la prima parte della giornata alla Xlendi Walk, che ci condurrà dal porto di L-Imġarr alla baia di Ix-Xlendi, costeggiando l'estremità meridionale dell'isola.

Incontreremo la splendida spiaggia di Mġarr ix-Xini, simile a un fiordo, con la sua torre costiera a fare da guardia sin dai tempi dei Cavalieri di San Giovanni.

La passeggiata prosegue fino alle alture del villaggio di Ta' Sannat, arroccato sul ciglio delle maestose scogliere verticali della costa sud.

Il percorso gode delle migliori viste di questo paesaggio selvaggio, prima di raggiungere la baia di Ix-Xlendi, grazioso villaggio di pescatori.

Dislivello: 250m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 

Nel primo pomeriggio, trasferimento al porto di L-Imġarr e traghetto per l'isola di Malta. Una volta sbarcati, ci recheremo alla splendida Ghain Tuffieha Beach, che attraverseremo per intero per raggiungere la sommità delle scogliere, da cui potremo osservare il meraviglioso panorama circostante e la particolare conformazione geologica della zona. Da qui imbrocceremo un sentiero che, attraverso fioriture ed erbe aromatiche, ci condurrà verso la torre di avvistamento Ta' Lippija, giusto in tempo per goderci uno dei tramonti più incantevoli di Malta.

Dislivello: 100m – **Lunghezza:** 3km – **Durata:** 2:00h – **Difficoltà:** 

Trasferimento a Bugibba e check-in nella nuova struttura alberghiera, cena e pernottamento

5° GIORNO
17/06/2026

MALTA: BLUE GROTTO – TEMPLI HAGAR QUIM – DINGLI CLIFFS - MDINA

Transfer per la Blue Grotto, dove faremo una sosta per ammirare la Blue Grotto e il meraviglioso paesaggio circostante.

Ci resta poi un breve tratto di strada per raggiungere e visitare i templi di Hagar Qim e di Mnajdra, entrambi inseriti nella lista dei Patrimoni UNESCO, tra i tesori archeologici dell'arcipelago maltese. Riprenderemo poi il cammino verso Dingli, costeggiando a più riprese le alte scogliere, con vedute favolose sul Mar Mediterraneo, sulla lussureggiante campagna circostante e sull'isolotto disabitato di Filfla, in lontananza.

Dislivello: 250m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:** 

Ci sposteremo infine a Mdina, antica e affascinante capitale di Malta, per l'ultima parte del pomeriggio.

Abitata ormai da poche centinaia di persone, Mdina conserva ancora il suo charme e passeggiare all'interno delle mura arabe della "Città del Silenzio" ci riporterà indietro nel tempo, quando le sue strade erano percorse da un intreccio di popoli, lingue, culture e tradizioni.

Rientro a Bugibba per relax, cena e pernottamento.

6° GIORNO
18/06/2026

COMINO – MALTA: COMINO WALK

Oggi ci imbarcheremo per Comino e, nel giro di 20 minuti, approderemo in quello che possiamo definire un vero e proprio angolo di paradiso: la Blue Lagoon. Presa d'assalto dal turismo di massa nei mesi estivi, noi potremo godere della pace e della tranquillità di questo gioiello, pressoché deserto in quelli primaverili e autunnali. Le sue acque cristalline faranno compagnia mentre proseguiremo lungo l'anello che ci porterà a fare il giro dell'isola, scoprendone altrettante meraviglie.

Totalmente priva di automobili e pressoché disabitata, Comino ci regalerà emozioni forti grazie alla bellezza delle altre spiagge meno conosciute e alla sua natura incontaminata. Lungo il percorso

potremo inoltre osservare pini, tamerici e numerose piante di cumino, la spezia che ha dato il nome all'isola per la sua grande abbondanza.

Dislivello: 150m – Lunghezza: 7km – Durata: 4:00h – Difficoltà: 🐾

Rientro a Bugibba per cena e pernottamento.

7° GIORNO
19/06/2026

MALTA: LA VALLETTA E LE TRE CITTÀ

Dopo colazione, partiremo in direzione La Valletta. Il nostro tour ci porterà per le strade più "indaffarate" della città. Visiteremo gli Upper Barakka Gardens, da dove si può ammirare uno stupendo panorama del porto grande. Imperdibile la visita alla Concattedrale di S. Giovanni, la chiesa conventuale dei Cavalieri, ricca di sculture e dipinti. Nell'Oratorio della Cattedrale ammireremo due celebri tele del Caravaggio.

Proseguendo, vedremo altri edifici storici importanti per poi godere di un po' di tempo libero da dedicare allo shopping. Pranzo in ristorante locale in corso d'escursione. Dopo pranzo proseguiremo alla scoperta delle tre città: Vittoriosa, Cospicua e Senglea.

Un giro attraverso Cospicua ci conduce fino a Vittoriosa dove percorriamo le diverse strade strette, all'ombra di palazzi storici e chiese. A Senglea ci fermiamo alla vedetta da dove possiamo ammirare il porto dall'alto.

Dislivello: nullo – Lunghezza: 5km – Durata: 6:00h – Difficoltà: 🐾

Rientro a Bugibba per relax, cena e pernottamento.

8° GIORNO
20/06/2026

MALTA – ITALIA

Prima colazione e check-out. In base all'orario di partenza del volo, tempo libero per shopping e relax. Trasferimento libero in aeroporto e partenza per l'Italia.

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Scarponi da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia, foulard o sciarpa, abbigliamento comodo, pratico e caldo, borraccia almeno 1,5l, zaino da 25/35l, 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!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

SALVIAMO L'ORSO



Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1.150,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 220,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; le ecotasse di soggiorno; 3 cene a Gozo in hotel; 4 cene a Malta in hotel o ristorante locale; tutti i trasferimenti previsti nel programma in minivan con autista; spese per carburante, pedaggi e parcheggi; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; ingresso ai siti di Haġar Qim e Mnajdra; il traghetto Malta/Gozo/Malta; traghetto per Comino; ingresso alla Concattedrale di San Giovanni Battista a La Valletta, guida parlante italiano per la visita di Valletta

NB: su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia; una cena; i pranzi al sacco in corso di escursione; le bevande a Gozo; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

Per coloro che viaggiando da soli richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

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 di Malta è mediterraneo, caratterizzato da temperature miti e scarse precipitazioni concentrate soprattutto durante i mesi invernali. Le estati sono calde e le temperature eccedono spesso i 30°C nei mesi di luglio ed agosto. Il caldo estivo a Malta è però mitigato dalle brezze marine e pertanto è, per gran parte del periodo, sopportabile.

Verso i primi di ottobre le temperature sono ancora alte, intorno ai 20°C le massime, ma iniziano le prime piogge che fino a febbraio, con valori seppur minimi (10 cm al mese), caratterizzano gli inverni miti maltesi con temperature che raramente scendono sotto i 10°C. Dalla primavera le temperature si alzano rapidamente e le piogge iniziano a scarseggiare, con soli 2 cm di pioggia ad aprile.

La temperatura del mare va dai 16°C di febbraio ai 28°C di agosto nei valori massimi durante le ore più calde, mentre si aggira intorno ai 14°C a marzo e 24°C tra agosto e settembre la minima. È risaputo che il clima di Malta è tra i migliori in Europa, sicuramente ideale per viverci ma non da meno per una vacanza al mare.

FUSO ORARIO

Uguale all'Italia.


LINGUA

Maltese (lingua nazionale), inglese (altra lingua ufficiale). L'italiano è abbastanza diffuso.

MONETA e BANCHE

Euro



ELETTRICITÀ	<p>L'elettricità a Malta viene erogata a 230 volt (+/- 10%) e 50 hertz. Le spine che si utilizzano sono a tre lamelle su modello inglese, dall'Italia serve un adattatore che si può acquistare in loco in numerosi negozi.</p>	
TELEFONO	<p>Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +356. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.</p>	
SANITÀ	<p>I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111 ed è stata distribuita da parte del Ministero competente. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio".</p> <p><i>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).</i></p>	
CUCINA	<p>Le radici della cucina di Malta affondano nella cosiddetta "cucina povera", basata su ingredienti molto semplici come pane, olio, aglio, pomodori e uova. La cucina maltese è il risultato dell'incontro tra le cucine italiana e araba: è quindi sottinteso che offra sapori ricchi e variegati!</p> <p>I Pastizzi sono gli antipasti più conosciuti della cucina maltese. Sono sfoglie farcite con ricotta o piselli, simili alle empanada. Per un assaggio, basta fermarsi in una pastizzeria, ce ne sono a ogni angolo.</p> <p>Il hobz biz-zejt è il "pane con pomodoro" maltese. È un pane bagnato d'olio d'oliva ricoperto con un misto di pomodori a pezzetti, cipolle ed erbe. I più golosi ci aggiungono anche del pesce. Perfetto come aperitivo.</p> <p>La zuppa maltese, soprannominata "zuppa della vedova", è un pasto completo. Fatta con verdure, formaggio e uova, viene poi ricoperta con formaggio grattugiato, e sicuramente riuscirà a soddisfare anche i più affamati. Non ti basta? Aggiungici della pasta e sarai sazio fino all'ora di cena. Stuffat tal-fenek è la più grande specialità della cucina di Malta. Questo nome oscuro cela in realtà un coniglio stufato per ore a fuoco lento: la carne è estremamente tenera, al punto da staccarsi da sola dall'osso prima di essere intinta in una deliziosa salsa fatta con pomodori, vino rosso e aglio.</p> <p>Malta è circondata dal mare, ed è quindi logico aspettarsi una grande varietà di pesci e frutti di mare nelle sue specialità. Se stai per andare in vacanza a Malta, non dimenticarti di provare l'aljotta, una zuppa di pesce con aglio e pomodori.</p> <p>La ftira è una focaccia con il buco, che alla vista ricorda un bagel. È ricoperta da olio, pomodori, aglio e cipolla, e va gustata con un piatto unico, una zuppa o anche semplicemente da sola.</p> <p>L'imqaret è un dolce di origine araba a forma di diamante, fritto e farcito con datteri. Non sarà il più leggero, ma è sicuramente uno dei migliori dolci dell'isola.</p>	
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	<p>Numeri utili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i paesi membri della UE) 	

Ambasciata d'Italia a LA VALLETTA

5, Vilhena Street - Floriana VLT 1040 - Malta

Tel.: 00356 / 21233157/8/9 – 22489800 - Fax: 00356 / 21236417

E-mail: ambasciata.lavalletta@esteri.it - Sito web: www.amblavalletta.esteri.it**PER SAPERNE DI PIÙ****Guide:** Malta e Gozo

Autore: Brett Atkinson; Casa Editrice: EDT

Internet:<http://www.malta-turismo.com/>Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiasesicuri.it.**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO****"Malta, il ponte"** di Armando Colagiaco

"Malta, un punto nel Mediterraneo tra l'Africa e l'Europa. Da lì passa la fiumana umana colma di speranze della moltitudine di diseredati causata dall'egoismo di pochi. La miseria, in diverse sfumature, invade il continente senza futuro, mentre la politica mette pezze di stoffa già logora. A Malta, per caso e per ragioni diverse, due giovani si incontrano. Le loro vite si intrecciano in una tenera e appassionante storia. Un sogno, che trae origini dai problemi dell'Europa e del mondo intero, li unisce per un percorso avvincente. Il sogno li immette in un progetto grandissimo, scaturito dalla mente di un politico che realizza essere l'ora di un radicale ammodernamento della visione politica mondiale..."

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

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

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

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

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

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

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

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

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli

né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

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

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



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

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

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

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

L'ECOTURISMO

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

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

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

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

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

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



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

Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre 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
- Siamo soci del network italiano **Ecoturismo Italia**: www.ecoturismo-italia.it
- Siamo membri attivi della rete italiana **ACTIVE ITALY**, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: www.activeitaly.eu
- 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
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA

