

Novità 2026

SCHEDE VIAGGIO

COSTA AZZURRA

TREKKING TRA MARE CRISTALLINO, MONTI, ROCCE DI PORFIDO E BORGHI STORICI

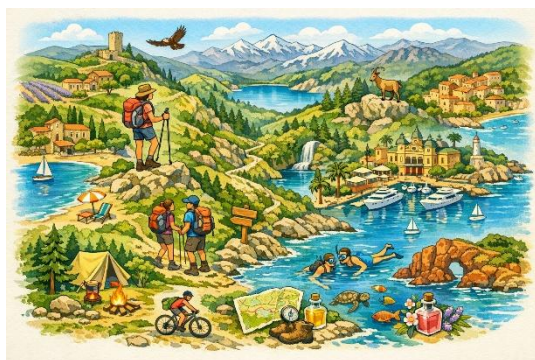


SPECIALE PERCHÈ

- Itinerario molto vario.
- Mare e monti a portata.
- Geologia, natura, storia e clima mite.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parc Naturel Départemental de l'Estérel, anche sito Natura 2000.
- Parc Naturel Départemental de la Grand Corniche.
- Siti Natura 2000 diffusi su tutto l'itinerario.



Un viaggio a piedi lungo la Costa Azzurra, tra rocce vulcaniche, mare turchese e borghi sospesi tra cielo e Mediterraneo. Questo tour di 5 giorni di trekking e 6 notti accompagna l'escursionista da Saint-Raphaël a Menton attraverso alcuni degli scenari più spettacolari della Riviera francese.

Si parte dal Sentier du Littoral, tra calette e scogliere del Cap Dramont, per entrare poi nel cuore selvaggio del Massiccio dell'Estérel, tra crinali panoramici e pinete a perdita d'occhio. Le tappe centrali attraversano l'Estérel occidentale sopra la Corniche d'Or, con viste aperte sulla baia di Cannes, alternando sterrate forestali a sentieri rocciosi.

Il viaggio prosegue verso la parte più orientale della Costa Azzurra con itinerari sospesi tra mare e montagna: dal mare di Èze si sale lungo antichi sentieri fino a Mont Bastide e al Fort de la Révère, balconi naturali sulla Grande Corniche.

L'ultima tappa è un anello imperdibile tra i crinali panoramici che sovrastano la baia di Mentone verso Castellar, protetti dalle imponenti pareti delle Alpi Marittime non lontane.

Ogni giornata prevede percorrenze di circa 12–18 km con dislivelli moderati (max 800 m), privilegiando sentieri e strade sterrate, con utilizzo di mezzi pubblici per i collegamenti tra le località. Sistemazioni selezionate in hotel 3 stelle garantiscono comfort e posizione strategica.

Un'esperienza completa che unisce natura mediterranea, panorami iconici, borghi storici e un'organizzazione fluida, ideale per viaggiatori attivi alla ricerca di un trekking costiero autentico ed elegante.





Ile d'Or da Cap Dramont



Mont Bastide



Vista da La Turbie



Vista Cap Ferrat da sopra Eze



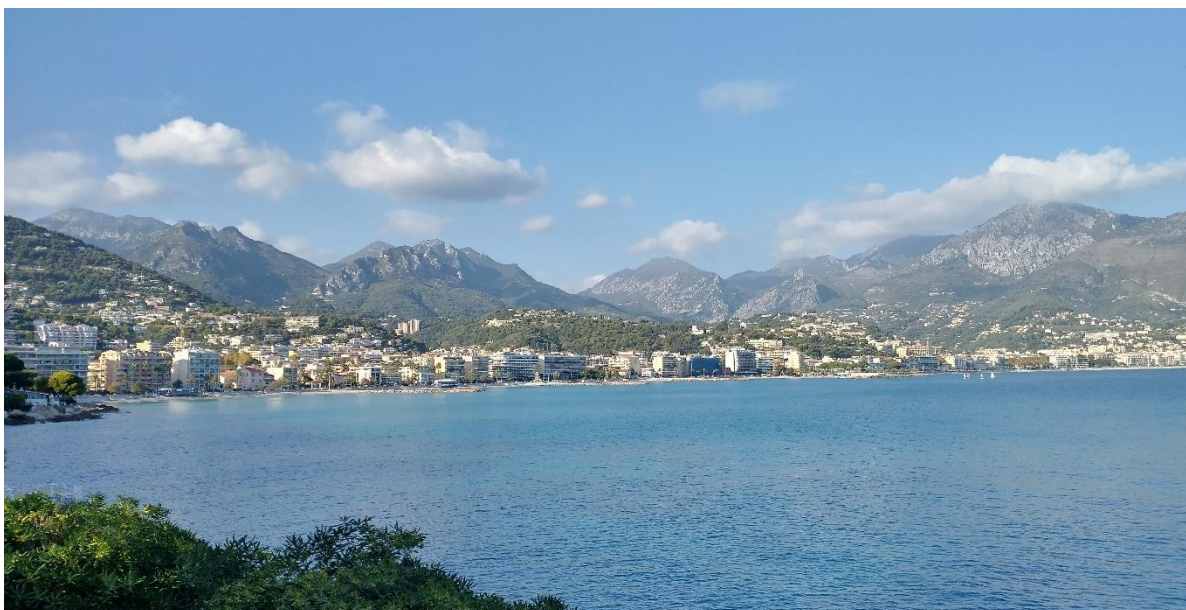
Eze dal Chemin de Nietzsche




Marittime e Mercantour da Fort Revere

LA COSTA AZZURRA

Paesaggio vulcanico del massiccio dell'Esterel affacciato sul mare; Corniche d'Or, strada panoramica tra le più belle d'Europa tra Agay e Theoule sur mer; Paesi dell'entroterra incastrati nella roccia a picco sul mare nell'iconica Costa Azzurra.



INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 25 al 31 ottobre 2026 (7 giorni/ 6 notti)
COME	Trekking semi-Itinerante di gruppo con Guida Four Seasons (min. 4 max. 12 partecipanti)
GUIDA	Davide Fornaro Guida Ambientale Escursionistica, tessera n. LI172 <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; trekking in Costa Azzurra (PACA, Dipartimento Nizza, Francia) tra litorale e primo entroterra; <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	1 notte – Hotel a Saint-Raphaël 2 notti – Hotel a Agay 1 notte – Hotel a Villefranche-sur-Mer 2 notti – Hotel a Menton
PASTI INCLUSI	La prima colazione
PASTI NON INCLUSI	I pranzi al sacco; le cene; 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"> • Treno: andata su Nizza; ritorno da Menton • Aereo: a/r aeroporto di Nizza
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.viaggiareassicuri.it
TRASPORTI LOCALI	<ul style="list-style-type: none"> • Trasferimento con mezzi pubblici pubblico o privati per ogni inizio e fine escursione ove previsto • Trasferimento bagagli ove previsto <p><i>Si consiglia l'utilizzo di uno zaino non particolarmente pesante, che possa essere facilmente portato durante le escursioni.</i></p>
INIZIO E FINE DEL VIAGGIO	<p>Inizio Viaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treno: ore 13.45 Stazione ferroviaria di Nizza • Aereo: ore 14:45 aeroporto di Nizza • <p>Fine Viaggio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treno: dopo la prima colazione. Trasferimento alla stazione ferroviaria di Menton • Aereo: dopo la prima colazione. Trasferimento all'aeroporto di Nizza

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO ARRIVO A NIZZA – SAINT RAPHAEL Conoscenza della Guida e sistemazione

Arrivo a Nizza, incontro con la guida ed il resto del gruppo e trasferimento con bus privato a Saint Raphael. Assegnazione delle camere riservate. Seguirà un briefing con la guida per la presentazione del viaggio. Cena e pernottamento.

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

2° GIORNO SAINT RAPHAEL - AGAY – Attraversiamo il Sentier du Littoral e Cap Dramont

Dopo la colazione partiremo da Saint-Raphaël per iniziale il Sentier du Littoral, uno dei tratti costieri più affascinanti della Costa Azzurra. Il sentiero si snoda a picco sul mare contornando in parte il massiccio dell'Estérel, dove le caratteristiche scogliere di porfido rosso contrastano in modo spettacolare con le acque turchesi del Mediterraneo. Passo dopo passo si alternano piccole calette nascoste, tratti rocciosi modellati dal vento e dal mare e brevi scorci di spiagge dove l'acqua è incredibilmente limpida. Lungo il percorso si è immersi nei profumi intensi della macchia mediterranea: pino marittimo, mirto, rosmarino e lentisco accompagnano il cammino, mentre il suono costante delle onde che si infrangono sulla roccia crea un'atmosfera rilassante e quasi ipnotica.

Il sentiero conduce poi verso Cap Dramont, uno dei punti panoramici più spettacolari della zona. Da questo promontorio la vista si apre ampia sul mare e sulla celebre Île d'Or, piccolo isolotto roccioso coronato da una torre che emerge dalle acque come un castello sospeso tra cielo e mare. La luce del sole esalta i colori intensi delle rocce rosse dell'Estérel e il blu profondo del Mediterraneo, creando uno scenario davvero unico.

Il cammino prosegue quindi verso la luminosa baia di Agay, una grande insenatura tranquilla incorniciata dalle montagne rosse dell'Estérel e dalle acque calme della costa. Qui il paesaggio si apre e diventa più dolce, con spiagge sabbiose e piccoli porticcioli che danno alla baia un'atmosfera accogliente e rilassata. È una tappa intensa e ricca di colori, dove la forza delle rocce vulcaniche incontra la luminosità dell'azzurro mediterraneo.

Al termine dell'escursione sistemazione in hotel ad Agay, cena e pernottamento.

Dislivello: +/- 350m – Lunghezza: 13km circa – Durata: 5:00h – Difficoltà: 

3° GIORNO ANELLO TRA AGAY E CAP ROUX – Entreremo nel cuore dell'Estérel

Oggi ci aspetta un'altra escursione piena di paesaggi e colori. Partiremo da Agay dove il sentiero si inoltra subito nell'entroterra del massiccio dell'Estérel, salendo dolcemente tra pini marittimi, arbusti di macchia mediterranea e le caratteristiche rocce rosse di origine vulcanica che rendono unico questo paesaggio. Il percorso alterna tratti nel bosco a punti panoramici dove il Mediterraneo appare improvvisamente tra i rami degli alberi, con il suo blu intenso che contrasta con il rosso caldo della roccia. Man mano che si sale, il sentiero segue crinali sospesi sul mare, offrendo scorci sempre più ampi sulla costa frastagliata, sulle piccole calette nascoste e sulle acque turchesi che lambiscono le scogliere.

La salita conduce fino al Cap Roux, uno dei punti più spettacolari dell'Estérel. Dalla cima il panorama si apre in modo straordinario: lo sguardo spazia sull'Île d'Or che emerge dalle acque, sulle numerose baie e calette della costa e sull'intero profilo frastagliato del massiccio dell'Estérel che si tuffa nel mare. Nelle giornate limpide si possono distinguere anche tratti della Costa Azzurra che si estendono verso ovest e verso est, in un gioco di luci e colori tipicamente mediterraneo.

Dopo la pausa panoramica, il cammino prosegue lungo un percorso ad anello che scende gradualmente tra boschi profumati di pino e rosmarino, attraversando tratti più silenziosi e selvaggi della montagna. Il sentiero riporta lentamente verso la luminosa baia di Agay, dove il paesaggio torna ad aprirsi sul mare e sulle spiagge della costa.

Al termine dell'escursione rientro in hotel, cena e pernottamento.

Dislivello: +/- 600m – Lunghezza: 18km circa – Durata: 7:00h – Difficoltà: 

4° GIORNO

ANELLO DEI COLLI – Visita sull'Estérel Occidentale – VILLEFRANCHE-SUR-MER

Dopo la colazione siamo pronti per spostarci verso il cuore dell'Estérel Occidentale, questo itinerario ad anello che parte da Théoule-sur-Mer offre una delle esperienze più suggestive della Costa Azzurra, con panorami che spaziano dalla baia di Cannes fino alle lontane Isole di Lérins. Il sentiero si snoda tra i tipici colli rossi del massiccio, tra boschi di pini marittimi e arbusti di macchia mediterranea, creando continui sali-scendi che rendono l'escursione dinamica e coinvolgente.

L'ambiente è selvaggio e poco frequentato, lontano dalla folla delle località costiere più note, e permette di immergersi completamente nei colori e nei profumi della macchia mediterranea. Ad ogni curva, lo sguardo si apre verso scorci mozzafiato sul Mediterraneo, con calette nascoste, spiagge luminose e acque turchesi che scintillano sotto il sole. Il percorso combina momenti di quiete tra rocce e sentieri panoramici a punti di osservazione dove si può ammirare l'intero profilo dell'Estérel, dalle scogliere rosse che si gettano nel mare fino alle cime dolci dei colli più alti.

Al termine dell'anello, faremo rientro a Théoule-sur-Mer chiudendo l'escursione tra scorci finali sul mare e profumi della macchia mediterranea.

Al termine sistemazione in hotel a Villefranche-sur-Mer, cena e pernottamento.

Dislivello: +/- 600m – Lunghezza: 16km circa – Durata: 6:00h – Difficoltà: 

5° GIORNO

DA EZE A LA TURBIE – Attraverso il Parc Naturel de la Grand Corniche - MENTON

In questa giornata partiamo per un'escursione più impegnativa delle precedenti, dove dal mare di Èze, si inizia seguendo il celebre Chemin de Nietzsche, il sentiero che ha ispirato il filosofo durante le sue passeggiate lungo la costa. Il percorso si arrampica tra pendii profumati di macchia mediterranea, pini marittimi e rocce calcaree dalle tonalità calde, fino a raggiungere l'antico borgo arroccato di Èze Village, sospeso tra cielo e mare, con le sue stradine lastricate e panorami spettacolari sul Mediterraneo.

Proseguendo lungo la cresta del Mont Bastide, il cammino regala vedute sempre più ampie: a nord le Alpi Marittime si stagliano all'orizzonte, mentre a sud il mare scintilla sotto il sole. Il Fort de la Revère, storico avamposto militare, domina la Grande Corniche, testimone delle antiche rotte strategiche della regione. Il sentiero continua in una grande varietà di piante spontanee e rocce calcaree modellate dal vento, offrendo scorci mozzafiato sulla costa sottostante e sulle colline circostanti.

L'itinerario culmina a La Turbie, piccolo borgo famoso per il Tropaeum Alpium, da cui si gode di un panorama che abbraccia il Principato di Monaco e l'intero tratto di costa fino alle Alpi Marittime, un vero balcone naturale sospeso tra mare e montagna.

Al termine della giornata sistemazione in hotel a Menton, cena e pernottamento.

Dislivello: +/- 700m – Lunghezza: 12km circa – Durata: 7:00h – Difficoltà: 

6° GIORNO ANELLO TRA MENTON E CASTELLAR – Visita al borgo arroccato di Castellar

Come ultima escursione, dopo la colazione, iniziamo l'itinerario prendendo rapidamente quota, inoltrandoci nel primo entroterra che regala continui scorci sul Golfo della Pace e sulle acque turchesi del Mediterraneo. I profumi di essenze mediterranee, tra cui timo e santoreggia, accompagnano il cammino, mentre il terreno alterna sentieri freschi all'ombra e radure illuminate dal sole.

La salita conduce fino al borgo fortificato di Castellar, un antico feudo che conserva vicoli stretti e case in pietra, simbolo di una storia secolare sospesa tra mare e montagna. Da questo punto panoramico si vede come il golfo sottostante abbraccia la costa e le colline circostanti, rendendo la sosta al borgo un momento ideale per ammirare il paesaggio e respirare l'atmosfera autentica dell'entroterra ligure-francese.

Il ritorno segue un percorso ad anello, chiudendo così un'escursione che unisce storia, natura e panorami mozzafiato in un'unica esperienza indimenticabile.

Al termine della giornata, rientro in hotel a Menton, cena e pernottamento.

Dislivello: +/- 800m – Lunghezza: 13km circa – Durata: 6:00h – Difficoltà: 

7° GIORNO MENTON – NIZZA – Ci prepariamo ai saluti

Dopo la prima colazione, un transfer ci riporterà alla stazione o in aeroporto per ritornare nei luoghi di provenienza, 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. Copri-zaino. 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 valigie 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 contribuisci 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:

€ 1050,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 290,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; le tasse di soggiorno; tutti i trasferimenti per le escursioni giornaliere (alcuni con trasporto pubblico); trasferimento bagagli ove necessario; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); collegamento per/da Nizza; i pranzi; le cene; le bevande; i trasporti locali con bus pubblico; il trasporto bagagli; le eventuali entrate a parchi, musei, siti archeologici; 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.

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

La Costa Azzurra in autunno è in realtà uno dei periodi migliori per fare trekking. Ad ottobre il clima diventa molto più piacevole rispetto all'estate: sparisce il caldo intenso e l'aria è più fresca, ma le temperature restano generalmente miti grazie all'influenza del Mediterraneo. Con temperature intorno ai 18-24 °C di giorno, ideali per attività all'aperto. Il mare è ancora relativamente caldo e il clima può essere molto luminoso.

FUSO ORARIO

CET – Central European Time (UTC+1)

CEST – Central European Summer Time (UTC+2)

LINGUA

Francese

RELIGIONE

Cristiana

MONETA e BANCHE

Euro €

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. Prima della partenza, vi consigliamo di chiedere alla vostra banca se, carte di credito e bancomat funzionano in Francia e se i codici rimangono gli stessi, oltre a segnarvi i numeri di assistenza in caso di smarrimento e per bloccare la carta.

ELETTRICITÀ

In Francia, le prese di corrente standard sono di tipo C ed E, con un voltaggio di 230 V e 50 Hz.

Le spine italiane a due poli (tipo C) e le Schuko (tipo F) funzionano solitamente, ma per apparecchi con messa a terra (tipo E), potrebbe essere necessario un adattatore se la spina non è compatibile con il perno sporgente.

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +33. Prefisso per chiamare l'Italia +39.

Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

WI-FI

Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

SANITÀ

La sanità sulla Costa Azzurra, quindi nel sistema sanitario della Francia, è generalmente considerata di alto livello e fa parte del sistema pubblico nazionale chiamato Assurance Maladie. È un sistema misto: pubblico ma con una quota di rimborso e spesso con assicurazioni integrative private.

Per chi arriva dall'Italia la situazione è abbastanza semplice. Grazie alle regole dell'Unione Europea, con la Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) – che è sul retro della tessera sanitaria italiana – puoi ricevere assistenza medica necessaria alle stesse condizioni dei cittadini francesi durante un soggiorno temporaneo.

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

Alcuni esempi di piatti in Costa Azzurra, con grande influenza della cucina ligure e piemontese (viste le vicende storiche sabaude), decisamente simile per tradizioni e ingredienti usati, tipici della cucina Mediterranea.

Socca: è un tipico street-food nizzardo preparato con farina di ceci, acqua, olio e cotto al forno all'interno in grandi padelle di ferro. Viene poi tagliata a pezzi, messa dentro un cartoccio e mangiata mentre si passeggia.

Petit farci o farci niçois: sono piccoli ortaggi e verdure, solitamente peperoni, pomodori, cipolle e fiori di zucca, ripieni di carne macinata.

Pissaladière: è una focaccia condita con abbondanti cipolle, acciughe e olive... divina!

Ourte de blette: è una torta dolce ripiena di bietole, pinoli ed uvetta, decisamente particolare, ma assolutamente buonissima.

Pan bagnat: è un panino tondo farcito con insalata nizzarda

Tapanade di olive: è il tipico aperitivo servito in Costa Azzurra, che viene servito sempre come apri pasto al ristorante e si tratta di piccole bruschettine con paté di olive.

Salade Niçoise: è l'insalata composta da alici, basilico, olio, fave (quando è stagione), tonno, peperone verde, olive nere di Nizza, carciofi, sedano, cipollotti, pomodori.

Formaggi: i formaggi sono principalmente a base di latte di pecora e di capra e sono imperdibili!

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI**

In caso si emergenza, tieniti pronto a rispondere a tre domande:

1. Chi sono (fornire un numero di telefono)
2. Dove mi trovo (indirizzo preciso)
3. Perché sto chiamato?

Se sei testimone o vittima di un incidente, questi sono i numeri utili:

Emergenze Mediche (SAMU): 15

Emergenza Polizia: 17

Vigili del Fuoco: 18

Numero di Emergenza Europeo: 112

Numero di Emergenza per non udenti e ipoudenti: 114

Per le emergenze in mare: 196

Per le emergenze aeronautiche: 191

**PER SAPERNE DI
PIÙ**

Guide: [Costa Azzurra Lonely Planet](#)

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

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

“Un anno in Provenza” – Peter Mayle

È un libro molto famoso che racconta la vita quotidiana in Provenza attraverso l'esperienza dell'autore che si trasferisce lì.

“La Provenza” – Lawrence Durrell

Un saggio narrativo sulla storia e l'anima della Provenza.

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