

## LA GOMERA

Il tesoro più nascosto delle Isole Canarie



### SPECIALE PERCHÈ

- Una delle ultime foreste Laurisilva al mondo
- L'antica cultura dei "Bimbaches"
- Spettacolari sentieri lungo coste e creste montane da cui ammirare panorami vastissimi

### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale di Garajonay
- Il paesino di Vallehermoso
- La foresta Laurisilva, patrimonio UNESCO



La Gomera è una delle isole più piccole dell'Arcipelago delle Canarie. Con questo viaggio vi invitiamo a riscoprire un mondo solo apparentemente perduto e irraggiungibile, fatto di una natura lussureggiante, di sentieri solitari che attraversano i paesaggi della più bella e selvaggia tra le isole Canarie, eden naturale di estrema bellezza che, per scelta o per caso, non si è mai dedicata al turismo di massa.

La Gomera, con soli 22 km di diametro, è un paradiso per gli escursionisti: gole selvagge che dividono impervie montagne, palme onnipresenti ed una favolosa, antica foresta di alloro che rappresenta un ambiente unico al mondo, protetto dal

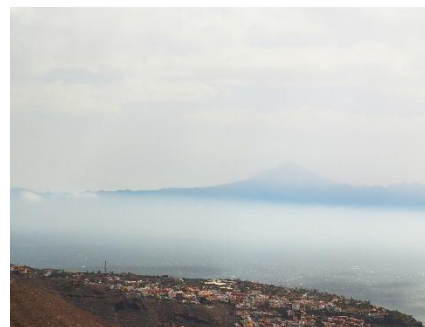
Parco Nazionale di Garajonay. Pur essendo di origine vulcanica, è l'unica isola dell'Arcipelago delle Canarie che non ha sofferto per eruzioni vulcaniche moderne. Qui è l'erosione ad aver modellato il paesaggio, con un altipiano centrale, il "Pico Alto di Garajonay", di ben 1.487 m da dove sono originati numerosi corsi d'acqua incassati in profonde valli. Le coste sono alte e a picco sul mare, interrotte unicamente dagli sbocchi dei torrenti che formano spiagge e calette. La Gomera, insieme a El Hierro, conserva più delle altre "isole sorelle" le tracce delle antiche popolazioni autoctone, i Bimbaches, che molti storici considerano provenienti dalle tribù nomadi del Sahara intorno al V secolo a. C.



Strade panoramiche



Paella



Panorami da La Gomera



Escursionismo



Il Garajonay National Park



Tramonto sull'Oceano


## 1. Garajonay National Park 🌿

Tra gli elementi più distintivi dell'isola di La Gomera spicca il suggestivo Parco Nazionale di Garajonay, dichiarato Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Questo straordinario parco custodisce una foresta di **laurisilva subtropicale**, un ecosistema antichissimo che risale a milioni di anni fa. Passeggiare lungo i suoi sentieri immersi nella vegetazione lussureggiante, tra alberi secolari, panorami spettacolari e leggere nebbie che avvolgono il paesaggio, offre ai visitatori un'esperienza quasi fiabesca. Il parco è una meta ideale per gli amanti del trekking, della fotografia naturalistica e del turismo sostenibile, rappresentando il cuore verde dell'isola e una delle sue attrazioni più affascinanti.

## 2. Silbo Gomero 🎵

Un altro elemento unico che caratterizza La Gomera è il celebre Silbo Gomero, un antico **linguaggio fischiato** sviluppato dagli abitanti dell'isola per comunicare a distanza tra le profonde vallate del territorio. Oggi riconosciuto come patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, il Silbo Gomero rappresenta un simbolo autentico dell'identità locale ed è ancora insegnato nelle scuole. Per i visitatori assistere a una dimostrazione di questo linguaggio è un'esperienza davvero originale: i fischi che riecheggiano tra le montagne raccontano una tradizione secolare e offrono un'affascinante viaggio nella cultura e nelle radici dell'isola. Questo patrimonio culturale rende la visita a La Gomera non solo un'esperienza naturalistica, ma anche una scoperta autentica delle tradizioni delle Canarie.

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 3 al 10 ottobre 2026 (8 giorni / 7 notti)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 12 partecipanti).
<b>GUIDA</b>	Claudio Ferrari (iscritta nel Registro Guide Isole Canarie) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
<b>COSA FACCIAMO</b>	Escursioni a piedi fra coste e vulcani (non attivi!) di difficoltà  ; enogastronomia canaria; soste in spiagge e baie; visita al mercato artigiano; caccia ai tramonti sull'oceano.  <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando <a href="#">QUI</a></i>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	1 notte a San Sebastián - Tenerife 3 notti Chipude – La Gomera 3 notti Agulo o Hermigua – La Gomera
<b>PASTI INCLUSI</b>	Pensione completa dalla colazione del giorno 2 alla colazione del giorno 8. Pranzi al sacco in corso di escursione.
<b>PASTI NON INCLUSI</b>	I pasti del giorno 1. Le bevande.
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<b>Voli di linea o low-cost su Tenerife (non inclusi). Traghetto da Tenerife a La Gomera (incluso)</b>  <i><b>Perché non includiamo il volo?</b></i> <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carta di Identità o Passaporto</b> validi per tutta la durata del viaggio</li> <li>• Tessera sanitaria</li> <li>• Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno</li> </ul> <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su <a href="http://www.viaggiasesicuri.it">www.viaggiasesicuri.it</a></p>
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	Minivan a noleggio condotto da autista locale. Transfer dall'aeroporto al porto in arrivo e dal porto all'aeroporto al ritorno (inclusi). Traghetto da Tenerife a La Gomera (incluso).

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### ITALIA / LA GOMERA – Iniziamo il nostro tour

Arrivo a Tenerife e trasferimento al porto. Traghetto per La Gomera. Nel pomeriggio incontro con la guida e il resto del gruppo, introduzione al viaggio e, tempo permettendo, prima camminata rilassante nella piccola capitale dell'isola.

Cena e pernottamento.

*NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio.*

### 2° GIORNO

#### LA MAGIA DELLA GOMERA: MIRADOR LOS ROQUES/CHIPUDE

Iniziamo la nostra avventura con una camminata tra le più spettacolari di La Gomera, percorrendo il celebre GR131, il sentiero che attraversa l'isola offrendo panorami straordinari e scenari sempre diversi. Durante il percorso, i vostri occhi saranno catturati dalle valli profonde e dai canyon maestosi del sud, scolpiti dalla natura in oltre tre milioni di anni di erosione: un vero e proprio spettacolo geologico che sembra fermarsi nel tempo.

La nostra meta sarà il punto più alto dell'isola, a 1.487 metri sul livello del mare, dove la vista spazia fino all'orizzonte, regalando scorci indimenticabili sull'intera Gomera. Dopo aver assaporato la magnificenza dei panorami, inizieremo una discesa dolce e panoramica che ci riporterà al nostro hotel, accompagnati dai colori caldi del tramonto e dall'aria pura delle montagne.

Il sentiero è agevole e regolare, senza pendenze impegnative, rendendo questa esperienza accessibile anche a chi non è un escursionista esperto. Una giornata all'insegna della bellezza naturale, della tranquillità e della meraviglia, che rimarrà per sempre impressa nella memoria di chi ama scoprire paesaggi autentici e spettacolari.

**Dislivello: 650m – Lunghezza: 13km – Durata: 6:00h – Difficoltà:** 

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

### 3° GIORNO

#### CHIPUDE - ERMITA DE GUARÁ - LA MATANZA - EL CERCADO

Preparati a vivere **una delle camminate più straordinarie di La Gomera**, un itinerario circolare che ci conduce nel cuore della **Valle de Gran Rey**, una delle valli più spettacolari del sud dell'isola. Qui, la natura si mostra in tutta la sua forza e bellezza, tra **paesaggi estremi e panorami mozzafiato** che catturano lo sguardo e l'anima.

L'escursione ci farà immergere in un ambiente di rara suggestione: le **pareti rocciose maestose** sembrano abbracciare il percorso, mentre i raggi del sole illuminano le **terrazze agricole abbandonate**, testimonianza di un'epoca in cui gli abitanti della valle dovevano lavorare senza sosta per sopravvivere. Questi segni della storia rurale, sospesi tra natura e memoria, conferiscono al luogo un fascino autentico e toccante, rendendo l'esperienza unica nel suo genere.

Ogni passo regala **scorci impareggiabili**, tra coltivazioni dimenticate, burroni vertiginosi e viste spettacolari sul mare e sulle montagne circostanti. Una camminata che è molto più di un semplice percorso: è **un viaggio nella storia, nella cultura e nella maestosità naturale di La Gomera**, un'esperienza che rimane impressa nel cuore di chi ama scoprire luoghi autentici e fuori dal comune.

**Dislivello:** 550m in salita – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 5:00h - **Difficoltà:** 

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

#### 4° GIORNO

##### ESCURSIONE IN BARCA E LE SPIAGGE DEL SUD/PLAYA DE LA CALERA

Dopo **due giorni intensi di emozionanti camminate** tra i sentieri e le valli di La Gomera, è il momento di concedersi un'esperienza diversa ma altrettanto indimenticabile. Approfittando della posizione privilegiata al **sud dell'isola**, ci sposteremo in macchina fino al **porto di Valle Gran Rey**, punto di partenza per un'avventura unica sul mare.

A bordo della nave, ci inoltreremo nelle **acque cristalline che circondano l'isola**, un vero santuario naturale per le **balene e i delfini** che vivono qui tutto l'anno. Con un po' di fortuna, sarà possibile ammirare questi maestosi mammiferi nel loro habitat naturale, mentre la barca scivola dolcemente tra onde e riflessi di luce: un'esperienza che dura dalle **3 alle 4 ore** e che resterà scolpita nella memoria di chiunque ami la natura e il mare.

Per concludere la giornata in perfetta armonia tra relax e bellezza naturale, ci fermeremo in una delle **spiagge più famose e suggestive di La Gomera, la Calera**. Qui, tra sabbia dorata e il suono rilassante delle onde, sarà possibile godersi un meritato momento di riposo, scattare fotografie mozzafiato e assaporare la magia di un tramonto sull'oceano, in un luogo dove natura, tranquillità e panorami spettacolari si fondono in un unico scenario indimenticabile.

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

#### 5° GIORNO

##### CHORROS DE EPINA/SANTA CLARA/VALLEHERMOSO

Dopo una giornata di meritato relax sulle spiagge del sud, è il momento di **riprendere il cammino alla scoperta di un'altra faccia dell'isola**: il versante **Nord-Ovest di La Gomera**, dove la natura si mostra in tutta la sua freschezza e vitalità. Abbandonando i paesaggi aridi e solari del sud, ci ritroviamo immersi in **un mondo completamente diverso**, un'esplosione di verde intenso, boschi rigogliosi e contrasti cromatici che sembrano trasportarci in un'altra isola, lontano dalla quotidianità.

Il percorso ci conduce attraverso sentieri panoramici e vallate nascoste, dove ogni curva regala **scorci sorprendenti e punti fotografici unici**, tra coltivazioni terrazzate, fitti boschi di laurisilva e giochi di luce tra montagne e nuvole.

La nostra meta sarà la **piccola e affascinante cittadina di Vallehermoso**, un gioiello tranquillo in cui storia, architettura tradizionale e vita locale si fondono armoniosamente.

Qui faremo una **pausa ristoratrice**, gustando una **birra artigianale locale** mentre ci lasciamo avvolgere dall'atmosfera autentica e accogliente del luogo. Un momento perfetto per rilassarsi, osservare la vita del paese e assaporare il sapore unico di una La Gomera meno conosciuta, ma altrettanto indimenticabile.

Questa escursione nel nord-ovest dell'isola non è solo una camminata: è **un viaggio sensoriale tra colori, profumi e panorami**, un'occasione per scoprire l'anima più verde e rigogliosa di La Gomera.

**Dislivello:** 350m in salita; 650m in discesa – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 5:00h - **Difficoltà:** 

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

6° GIORNO

**LAS ROSAS/JUEGO DE BOLAS/MIRADOR DE ABRANTES/AGULO**

Partiamo comodamente dall'hotel per intraprendere **una delle camminate più emblematiche di La Gomera**, un percorso circolare che unisce panorami spettacolari, natura incontaminata e cultura locale. La nostra meta principale sarà il **Mirador de Abfrante**, un suggestivo belvedere in vetro sospeso tra le **dune di terra rossa**, che regala **una delle viste più spettacolari di tutte le Canarie**. Qui, tra il contrasto dei colori naturali e l'orizzonte che si apre a perdita d'occhio, scoprirete un luogo perfetto per fotografie indimenticabili e momenti di pura meraviglia.

Proseguiremo verso il **centro turistico di Juego de Bolas**, una tappa imprescindibile prima di addentrarci nel cuore del **Parco Nazionale di Garajonay**, patrimonio dell'umanità UNESCO. Qui, tra sentieri immersi nella vegetazione lussureggiante e boschi di laurisilva, sarà possibile fare **un picnic all'aperto**, respirando l'aria pura e ammirando la biodiversità unica dell'isola.

Per concludere la giornata con un tocco autentico, visiteremo un **coltivo locale di aloe vera** nel villaggio vicino, scoprendo i metodi tradizionali di coltivazione e produzione, e potendo apprezzare i benefici di questa pianta tipica delle Canarie. Un'esperienza che unisce **natura, avventura e cultura**, perfetta per chi desidera vivere La Gomera in modo completo e indimenticabile.

Questa escursione non è solo una camminata: è **un viaggio sensoriale tra panorami spettacolari, tradizioni locali e meraviglie naturali**, un giorno che rimarrà scolpito nella memoria di ogni viaggiatore.

**Dislivello: 480m in salita – Lunghezza: 8km – Durata: 4:00h - Difficoltà:** 

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

7° GIORNO

**PARCO NAZIONALE GARAJONAY**

Benvenuti nel **Parco Nazionale di Garajonay**, la foresta primitiva di La Gomera e **patrimonio mondiale dell'UNESCO**, uno dei tesori naturali più preziosi e suggestivi dell'Europa. Questa esperienza ci porterà **in una camminata circolare immersi nel cuore di un ecosistema millenario**, dove la natura sembra sospesa nel tempo e ogni passo racconta una storia antica.

La foresta di Garajonay è ciò che rimane della vegetazione che **abitava il sud dell'Europa e il nord dell'Africa fino a due milioni di anni fa**, e oggi si conserva solo in poche aree protette al mondo. Le Canarie sono una di queste rare gemme, e **La Gomera vanta la parte di foresta più estesa e meglio conservata d'Europa**. Qui, tra alberi secolari, felci gigantesche e un tappeto di muschi e licheni, si respira un'atmosfera magica, quasi fiabesca, che trasporta il visitatore indietro nel tempo.

Ogni sentiero regala **scorci indimenticabili**, dove la luce filtra tra le fronde e i profumi del sottobosco raccontano la ricchezza di questo ecosistema unico. Questa camminata non è solo un percorso naturalistico: è **un viaggio tra storia geologica, biodiversità e meraviglia**, un'esperienza sensoriale che permette di comprendere e apprezzare la straordinaria importanza di preservare questi luoghi.

Percorrere Garajonay significa immergersi in un mondo **che ha sfidato i millenni**, vivere la foresta come un vero esploratore e portare con sé ricordi indelebili di uno dei luoghi più straordinari di La Gomera e dell'Europa intera.

**Dislivello: 700m in salita – Lunghezza: 8km – Durata: 5:00h - Difficoltà:** 

Ritorno nel pomeriggio in hotel, relax, poi cena e pernottamento.

8° GIORNO

**TENERIFE/ITALIA – Saluti e rientro in Italia**

Dopo colazione, check-out e trasferimento al porto di La Gomera. Traghetto per Tenerife. Trasferimento libero in aeroporto per il rientro.

Saluti del gruppo e...arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO  
E ATTREZZATURA  
obbligatori...**

Scarpe da trekking, abbigliamento a strati, consono a temperature diurne più calde e serate fresche, borracce per 2l, zaino da 30/40 litri, occhiali da sole, cappello, fascia/bandana e sciarpa leggera per ripararsi dal vento/sole, crema+stick labbra con protezione solare. Antipioggia e coprizaino.

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

**... e consigliati**

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni sportivi corti e leggeri per le escursioni. Maglietta con protezione uv o maglia + pantalone lungo leggeri che possano proteggere dal sole. Scarpe comode per le visite a spiagge e cittadine (stile trail running).

Costume da bagno e telo mare light. Scarpe da scoglio. Un piccolo diario di viaggio.

**Bastoncini da trekking o da nordic-walking** sono sicuramente utili anche se non indispensabili.

**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 MARSICANO**  
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](http://www.salviamolorso.it)

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione:**

**€ 1.380,00**

*(In camera doppia condivisa)*

**Supplemento camera singola: € 180,00**

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

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati (vedi sopra "Dove dormiamo"); pensione completa dalla colazione del giorno due alla colazione del giorno otto; pranzi al sacco in corso di escursione; noleggio di pulmino condotto dalla nostra guida per tutta la durata del viaggio; transfer dall'aeroporto al porto in arrivo e dal porto all'aeroporto al ritorno; il traghetto da Tenerife per La Gomera A/R; assistenza di Guida Four Seasons Natura e Cultura per l'intera durata del viaggio; le tasse di soggiorno.

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli A/R dall'Italia per Tenerife; i pasti del giorno 1 e 8; le bevande; eventuali ingressi ai parchi e alle attrazioni; 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 CO<sub>2</sub> derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

Per coloro che 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 inclusa 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 o clicca [qui](#)**

### 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 N° 6001004547/F

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" N° 6003000688/W

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

## IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

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

### PER SAPERNE DI PIÙ

#### LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

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

#### CLIMA

Il clima dell'isola di La Gomera è **mite e piacevole durante tutto l'anno**, tipico dell'arcipelago delle Canarie. Grazie alla sua posizione nell'oceano Atlantico e all'influenza degli alisei, l'isola gode di temperature stabili e raramente estreme, motivo per cui viene spesso definita una destinazione dal **"clima di eterna primavera"** 😊.

Le **temperature medie** si aggirano generalmente tra **20 °C in inverno e 26-28 °C in estate**, rendendo l'isola ideale per viaggiare in qualsiasi stagione. Anche le precipitazioni sono piuttosto limitate e concentrate soprattutto nei mesi invernali, mentre per gran parte dell'anno il cielo è sereno e il clima asciutto.

Un aspetto particolare del clima di La Gomera è la presenza di **microclimi differenti**: lungo le coste il clima è più caldo e secco, perfetto per godersi il mare e il sole 🌊, mentre nelle zone interne e montuose – come nel Garajonay National Park – l'ambiente è più fresco e umido, spesso avvolto da una leggera nebbia che alimenta la rigogliosa vegetazione della foresta di laurisilva 🌿.

Grazie a queste condizioni climatiche favorevoli, La Gomera è una meta ideale sia per il **turismo balneare** sia per attività all'aria aperta come trekking, escursioni e turismo naturalistico durante tutto l'anno. ✨

#### LINGUA

Lingua ufficiale: spagnolo. L'uso dell'inglese e dell'italiano è molto diffuso.

#### MONETA e BANCHE

##### Euro

Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard.

Macchine ATM (Bancomat) diffuse ovunque.

#### ELETTRICITÀ

230 V. Non occorrono adattatori, ma le prese sono dotate di due soli fori e non tre.



#### TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +34. Prefisso per chiamare l'Italia +39.

Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

#### WI-FI

Presente anche nella struttura alberghiera, nelle aree comuni.

#### SANITÀ

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".

*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

Vicine alla costa Nord dell'Africa e toccate da varie culture come quella Spagnola e Italiana, le Canarie danno vita a una tradizione culinaria locale caratterizzata dai sapori semplici e genuini di una volta, quella cosiddetta "cucina povera" che con il suo gusto autentico può conquistare tutti i palati.

Troviamo fra gli ingredienti principi il pesce, la carne e il formaggio di capra e, vera particolarità di queste isole, il "gofio", originale tipo di tostatura di un mix di farine diverse, usato sia nei dolci che nei piatti salati.

Piatti tipici sono le "Papas arrugadas", nella antica cottura in acqua salata accompagnate da salse come il mojo (rosso o verde a seconda delle spezie) e la alioli, che si presenta anche con antipasti e piatti di pesce.

In accordo con l'ambiente arido, troviamo la carne di capra e in particolare lo "stufato di capra" che raccoglie la sfida rivelandosi un piatto gustoso, valida alternativa alle grigliate di pesce dagli aromi mediterranei.

Per gli amanti dei formaggi ci sarà ampia occasione di essere soddisfatti dal "formaggio majorero", produzione di origine controllata a base di latte di capra e curato in numerosissime varianti, già famoso come prodotto d'esportazione.

E nonostante il clima arido, anche gli appassionati di vini potranno trovare spunti per il loro palato grazie all'ingegnosa e unica tecnica di coltivazione delle Canarie, che vede la costruzione di "nidi" in roccia vulcanica semicirculari per mantenere l'umidità e proteggere i vitigni dal vento... dando origine a una quantità di vini dal gusto minerale e qualità organolettiche distinte fra isola ed isola... che non resta che assaggiare!

Uscendo dall'ambito alimentare, ci sentiamo comunque di segnalare i numerosissimi prodotti a base di Aloe, la cui coltivazione fiorente sull'isola dà origine a un vero e proprio piccolo paradiso del "beauty a tema", per il quale merita lasciare un angolo in valigia!

## INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili: numero unico d'emergenza: 112;

Consolato Italiano:

C/ Reyes Catolicos 44 - 35001 Las Palmas - Gran Canaria - tel 0034 928241911

## PER SAPERNE DI PIÙ [Guide generali e panoramiche](#)

**Pocket Rough Guide Tenerife & La Gomera: Travel Guide** · 11,87 €, guida compatta in inglese con itinerari, attrazioni e mappe, utile per visitare La Gomera insieme a Tenerife.

**La Gomera and El Hierro Tour and Trail Maps** · 14,24 €, mappe e informazioni utili per tour, trekking e percorsi a La Gomera.

### Internet:

[www.spain.info/it/](http://www.spain.info/it/)

[www.viaggioinspagna.it/](http://www.viaggioinspagna.it/)

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

**METTI UN LIBRO  
NELLO ZAINO**

**■ Romanzi ambientati a La Gomera**

1. *Las sirenas del alma* — César Fernández García

Un thriller psicologico in cui l'azione si svolge **sull'isola di La Gomera**. La trama intreccia mistero, leggenda e storia locale, con riferimenti reali a paesaggi e luoghi dell'isola come San Sebastián de La Gomera, il Parco Nazionale di Garajonay e il Valle Gran Rey.

2. *La niebla y la doncella* (in italiano potrebbe trovarsi come *La nebbia e la fanciulla*) — Lorenzo Silva

Romanzo giallo/thriller della serie con i guardia-civili Bevilacqua e Chamorro, ambientato a La Gomera: un'indagine su un omicidio che porta i protagonisti nell'ambiente nebbioso e suggestivo dell'isola.

**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.

**SALVIAMO L'ORSO**



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSCICANO

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](http://www.salviamolorso.it)

**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 CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### **Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”**

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e 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](http://www.climatecare.org) o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: [www.aitr.org](http://www.aitr.org)
- Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: [www.activeitaly.eu](http://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.



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