

SPAGNA DEL NORD

Paesi Baschi, Cantabria e Asturie: viaggio on the road tra oceano e montagna



SPECIALE PERCHÈ

- Cosa c'è di meglio di una fantastica combinazione di viaggio on the road fra città, paesini, costa e montagna?
- E se a al fascino del viaggio itinerante si uniscono fantastiche escursioni a piedi? In Spagna si dice "es la hostia!"
- Coniamo il tutto con una delle migliori enogastronomie d'Europa, e il mix perfetto e nostro!

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Geoparco della Costa Basca, emozioni a picco sul mare
- Il Parco Nazionale dei Picos de Europa, primo Parco Nazionale di Spagna, protetto dal 1918



Visitare la Spagna settentrionale offre una prospettiva completamente diversa su questo incredibile paese, rispetto all'arida bellezza delle zone meridionali. Con un viaggio on the road, ricco di escursioni, esploreremo la lussureggiante e spettacolare area che si estende fra la scenografica costa e i picchi più aguzzi dell'entroterra compresa fra le regioni delle Asturie, della Cantabria e dei Paesi Baschi.

Il nostro itinerario, così come il territorio, è caratterizzato da grande varietà: di tradizioni, di enogastronomia – probabilmente la migliore di Spagna – di paesaggi, di sentieri, di colori e di ambienti.

Il nord della Spagna offre una grande diversità, una cultura meravigliosa e ricca e probabilmente il miglior cibo dell'intero paese. Lungo la costa atlantica della Spagna settentrionale, le regioni delle Asturie e della Cantabria ospitano eleganti città, storici villaggi di pescatori e paesaggi costieri mozzafiato, con un'entroterra che vanta una delle zone alpine più suggestive della Spagna.

Avventuratevi un po' nell'entroterra e scoprite i paesaggi spettacolari e i sentieri escursionistici scarsamente popolati del Parco Nazionale dei Picos de Europa, un paesaggio unico di frastagliate cime calcaree e profonde gole, laghi glaciali e valli erbose punteggiate di bestiame al pascolo, fiori selvatici colorati e piccoli borghi in pietra. Scopriremo anche le ricchezze culturali e i paesaggi incontaminati della Spagna settentrionale: questa splendida parte della Spagna è attraversata da sentieri escursionistici, offrendo alcuni dei migliori percorsi di trekking del Paese e invitandoci a esplorare i suoi angoli nascosti e le sue tranquille città. Le Asturie e la Cantabria offrono anche l'accesso ai cosiddetti Picos de Europa, dove esploreremo un paesaggio montuoso dominato da aquile reali e grifoni in un'avventura a piedi nel nord della Spagna.



Picos de Europa



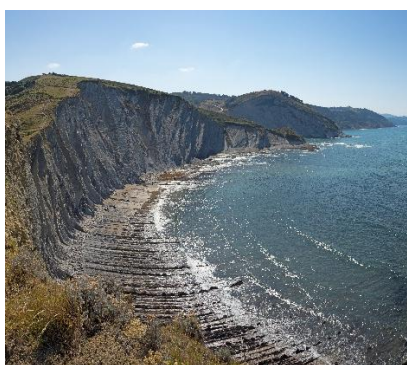
Santander



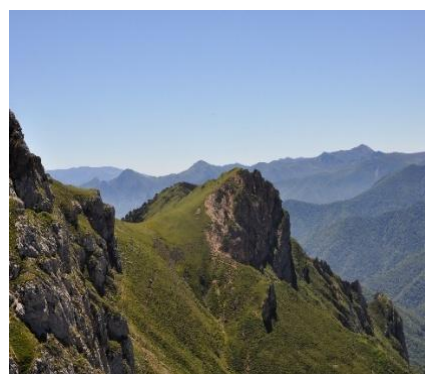
Costa Asturiana



Vecchie miniere



Costa Paesi Baschi



Montagne delle Asturie

Il Principato delle ASTURIE. È una terra verdeggianti nel nord della Spagna, stretta tra l'oceano e ripide montagne che si ergono a soli 20 km dal mare. Attraversata dal Cammino del Nord, è una meta ideale per chi vuole scoprire una Spagna lontana dagli stereotipi, per chi ama la sensazione di libertà che deriva dal camminare con il vento in faccia, patria anche del raro orso cantabrico! Le Asturie sono anche una regione per animi romantici in cerca di scorci pittoreschi e ancora di più per viaggiatori gourmet alla ricerca di prelibatezze da leccarsi i baffi. Nelle Asturie si producono più di 100 tipi diversi di formaggio, tra cui il famoso Cabrales, si cucinano deliziosi piatti di pesce e frutti di mare e si tramandano antiche ricette che si preparano ancora a fuoco lento, come una volta. Se la regina della tavola è la fabada, nel bicchiere il re indiscusso è il sidro, la bevanda asturiana per eccellenza. Sedetevi al tavolo di una tradizionale sidreria e osservate il modo molto particolare in cui il sidro viene versato nel bicchiere, un rituale che richiede notevoli capacità di equilibrio!

PAESI BASCHI. La storia dei Paesi Baschi è segnata da una forte identità culturale, dall'antica lingua basca e dalla rivendicazione di autonomia, culminata nello Statuto di Guernica del 1979, dopo la fine della dittatura franchista. Oggi i Paesi Baschi godono di un'ampia autonomia, ma persistono impulsi nazionalistici attraverso i partiti politici e una forte identità regionale, che si riflette anche nella sua cultura e nella sua economia. Il popolo basco è un gruppo etnico distinto che abita da secoli una piccola area di circa 21.000 chilometri quadrati tra Spagna e Francia. Ciò che è incredibilmente unico è che questo gruppo incarna una cultura propria che non solo non ha nulla in comune con le altre realtà territoriali circostanti, ma lo differenzia anche da tutti gli altri popoli del mondo. I baschi possiedono quindi un universo culturale ma fortemente distintivo, che è sopravvissuto e si è tramandato nel tempo, contribuendo a rafforzare un senso di appartenenza collettiva e a forgiare una precisa identità di gruppo. Le loro origini sono ancora avvolte nel mistero, una circostanza che ha alimentato ulteriore interesse e affascinato molti studiosi desiderosi di svelare l'enigma.

CANTABRIA. La storia della Cantabria è millenaria e segnata dalla presenza di grotte preistoriche come quelle di Altamira, dalla resistenza dei Cantabri alle legioni romane durante le guerre cantabriche, da un importante periodo medievale con monumenti come la Collegiata di Santillana del Mar e il Monastero di Santo Toribio de Liébana e, infine, dal raggiungimento dell'autonomia come Comunità Autonoma nel 1981.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 10 al 19 luglio 2026 (10 giorni / 9 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 14 partecipanti)
GUIDA	Manuela Grigoletto (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche). <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e alle principali città delle regioni, visita a produttori locali delle più buone tipicità enogastronomiche. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	• 3 notti: Bilbao • 1 notte: Santander • 2 notti: Potes • 2 notti: Covadonga • 1 notte: Oviedo
PASTI INCLUSI	Tutte le prime colazioni; quattro cene
PASTI NON INCLUSI	Tutti i pranzi; cinque cene
DIETE, ALLERGIE 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: andata e ritorno aeroporto Madrid (non inclusi) • Possibilità di scegliere autonomamente voli di andata a Bilbao e ritorno da Oviedo, (prevedendo trasferimenti autonomi da e per gli aeroporti) <i>Perché non includiamo il volo?</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>
DOCUMENTI	• Carta di Identità valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareisicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Pulmino e/o auto a noleggio condotto dalla nostra guida. NB: mentre il primo veicolo a noleggio sarà condotto principalmente dal ns. accompagnatore, se fosse necessario noleggiare altri veicoli sarà richiesta ai partecipanti la collaborazione alla guida. Forfait trasporti: è previsto un forfait di euro 100,00 a persona da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di carburante, parcheggi, eventuali pedaggi.

**INIZIO E FINE
DEL VIAGGIO**

Se vuoi provvedere autonomamente al volo (vedi sopra) fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti:

- **Inizio viaggio:** ore 14:00 hall arrivi aeroporto Madrid.
- **Fine viaggio:** ore 14.00 aeroporto Madrid
(considerare la partenza del volo dalle ore 16.00)

*Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:
che il viaggio sia confermato e in partenza e che gli orari di inizio e fine viaggio previsti siano invariati*

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO
10/07/26
venerdì

ITALIA – MADRID/BILBAO

Arrivo a Madrid, incontro con la guida e trasferimento in minivan in hotel a Bilbao.
Possibilità di un primo giro esplorativo in città.

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.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: da aeroporto Madrid a Bilbao 400km / circa 4.5h

PERNOTTAMENTO: Bilbao

2° GIORNO
11/07/26
sabato

COSTA BASCA E BILBAO – San Juan de Gaztelugatxe e il capoluogo Basco

Di buon mattino partiamo alla volta della costa basca, per intraprendere la nostra escursione che ci porta alla splendida San Juan de Gaztelugatxe, un'isola collegata alla terra ferma da un filo di terra, un eremo con una spettacolare scalinata sul mare, diventato famoso per essere una delle location della serie Il Trono di Spade. Il termine Gaztelugatxe proviene dal basco Gaztelu-aitz e significa castello di roccia. Sulla sommità dell'isola si trova una chiesetta, dedicata a San Juan (San Giovanni), risalente al X secolo. Noi faremo una piacevole escursione che porta sull'isola, con splendidi panorami.

Nel pomeriggio rientro a Bilbao e visita della città.

Dislivello: 400 m – **Lunghezza:** 9km – **Durata:** 3 ore – **Difficoltà:** 

TEMPO DI TRASFERIMENTO: da Bilbao a inizio sentiero circa 45 min a tratta (a/r).

PERNOTTAMENTO: Bilbao

3° GIORNO

GEOPARCO COSTA BASCA – fantastiche formazioni rocciose in un'ambientazione unica

Oggi entriamo in un sogno fatto di panorami, rocce dalle forme spettacolari, forza del vento e della luce, atmosfere misteriose e avvolgenti: tutto questo è il Geoparco della Costa Basca, una vera gemma da esplorare con calma, con una camminata "doc" dalla quale porteremo a casa splendide immagini. A seguire rientro a Bilbao e tempi libero per esplorare la città o vedere il famoso Museo Guggenheim.

Dislivello: 200 m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

TEMPO DI TRASFERIMENTO: da Bilbao a inizio sentiero circa 1 ora a tratta (a/r).

PERNOTTAMENTO: Bilbao

4° GIORNO
13/07/26
lunedì

SANTOÑA e SANTANDER – fra costa atlantica, paesini, degustazioni e atmosfere cittadine

Dopo colazione, trasferimento a Santander. Lungo il percorso, sosta a Santoña e visita di una “conservera de anchoas”. Dopo la visita e la degustazione, si inizia un’escursione che circumnaviga il Monte Buciero, seguendo il percorso dei “Fari” di Santoña: il Faro del Caballo e il Faro del Pescador. Il sentiero costeggia tutta la penisola, toccando i due fari panoramici fino a raggiungere una lunga spiaggia, dove si torna al punto di partenza, passando per il Fuerte del Maso, un antico forte napoleonico, prima di tornare a Santoña.

Dislivello: 550 m – **Lunghezza:** 11km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

Proseguimento per Santander, tempo libero cena e pernottamento.

Ingressi da pagare sul posto: visita e degustazione acciughe, €... circa

TEMPO DI TRASFERIMENTO: totale circa 1h45min

PERNOTTAMENTO: Santander

5° GIORNO
14/7/26
martedì

SANTANDER E PICOS DE EUROPA – passando dal mare ai monti in una splendida giornata

Al mattino, *visita libera* del centro storico di Santander. Al termine, trasferimento lungo la costa fino al Geoparco Costa Quebrada per una splendida escursione tra le meraviglie naturali delle rocce e delle dune del geoparco.

Dopo l'escursione, trasferimento a Potes. Probabilmente uno dei borghi più belli ai piedi del Parco Nazionale dei Picos de Europa, Potes è un borgo medievale incastonato sotto la catena montuosa orientale del parco (Macizo Oriental). Sebbene piccolo, Potes offre molte cose da fare. Il villaggio è ricco di importanti siti storici, affascinanti strade con case tradizionali ben conservate, una cucina deliziosa e i pittoreschi fiumi Deva e Quiviesa che scorrono attraverso il cuore del borgo.

Dislivello: 200 m – **Lunghezza:** 3km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

TEMPO DI TRASFERIMENTO: totale circa 1h45min

PERNOTTAMENTO: Potes

6° GIORNO
15/07/26
mercoledì

PICOS DE EUROPA: FUENTE DE' – PUERTO DE ALIVA – una delle escursioni più famose dei Picos

L'itinerario di oggi ci permette di sfruttare la salita con la funivia di Fuente Dé e di percorrere l'intera discesa lungo un sentiero comodo e accessibile. Paesaggi di alta montagna e ampi prati ci deliziano durante iconica escursione nei Picos de Europa.

Dopo la salita con la funivia di Fuente Dé, iniziamo il percorso dalla stazione superiore (El Cable). Il sentiero è prevalentemente in discesa, tranne nel tratto finale, dove piccole pendenze richiederanno un certo sforzo dopo aver percorso diversi chilometri. Il sentiero attraversa ampi prati montani nei massicci centrali e orientali, il “cuore” dei Picos de Europa, noti come Puertos de Áliva. Una volta lasciati questi alle spalle, entriamo in una rigogliosa foresta per raggiungere infine la Valle di Camaleño, da dove abbiamo preso la funivia. La maggior parte del cammino di questa giornata segue ampi sentieri facili, con solo alcune brevi e ripide salite.

Dopo l’escursione ci godiamo un po’ di meritato relax in paese.

Dislivello: 340 m – **Lunghezza:** 14km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:** 

Ingressi da pagare sul posto: funicolare, € 17,00 circa

TEMPO DI TRASFERIMENTO: Potes – funivia Fuente De': circa 30 min

PERNOTTAMENTO: Potes

7° GIORNO
16/07/26
giovedì

LE GOLE DI CARES – a piedi in una gola suggestiva lungo uno dei sentieri più iconici di Spagna

Dopo colazione, un lungo trasferimento ci porta a scoprire uno degli angoli più suggestivi del parco dei Picos.

Il sentiero della Gola del Cares è stato descritto come il gioiello dell'escursionismo spagnolo.

Si tratta di una vera e propria opera di ingegneria: il sentiero è stato scavato nella roccia per ben 12km. Originariamente costruito negli anni '40 come parte di un progetto idroelettrico, è oggi una delle escursioni più emblematiche di tutta Spagna. In alcuni punti, le cime circostanti si innalzano per oltre 2000 metri sopra le nostre teste e il sentiero sbucca infine nel villaggio di Caín, dove ci fermiamo per pranzo in uno dei tanti bar lungo il fiume.

Questo versante dei Picos è caratterizzato da un microclima lussureggiante e verde, con la fitta foresta cantabrica che offre rifugio a popolazioni di orsi bruni, lupi, cinghiali e camosci. Dopo la magnifica escursione, di rimettiamo in auto alla volta di Cangas de Onís, per la nostra serata.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 4:5 ore – **Difficoltà:** 

TEMPO DI TRASFERIMENTO: Potes – Cares Gorge: 1h30min

PERNOTTAMENTO: Covadonga / Cangas de Onís

8° GIORNO
17/07/26
venerdì

PICOS DE EUROPA: BUFERRERA, LAGHI DI COVADONGA - una bucolica giornata fra laghi, boschi e splendide vedute

Dopo la colazione, un breve trasferimento ci porterà all'inizio di un percorso circolare attraverso Buferrera: i laghi di Covadonga, nel cuore dei Picos de Europa, una vera e propria tappa obbligata nelle Asturie. Dal parcheggio di Buferrera, passerelle in legno conducono al Centro Visitatori Pedro Pidal (se camminiamo in senso orario) o al Lago Enol (se camminiamo in senso opposto), parallelo alla strada. Dopo il centro visitatori, raggiungeremo prima il Mirador del Príncipe de Asturias e poi scenderemo alle Miniere di Buferrera, dove si trova una galleria (non aperta al pubblico) che testimonia il passato minerario della zona. Da qui, raggiungeremo il belvedere di Entrelagos, che offre una magnifica vista sul Lago Ercina da un lato e sul Lago Enol dall'altro. Prima, però, ci collegheremo al Lago Ercina, più o meno al centro, per entrare nel lago conosciuto come El Bricial e nella foresta di Palomberu, prima di raggiungere la valle di Enol, dove si trovano l'eremo e il rifugio del Buen Pastor. Una volta arrivati, percorreremo un piacevole sentiero intorno al lago e poi raggiungeremo direttamente il parcheggio.

Dislivello: 380 m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

Sulla via del ritorno a Cangas de Onís potremmo fermarci in un caseificio per una visita guidata e una degustazione di formaggi. Si tratta di un'esperienza incentrata sui paesaggi agricoli e zootecnici e sulla biodiversità di questa zona della Cordigliera Cantabrica. L'attività si svolge in mezza giornata, mattina o pomeriggio. Faremo una passeggiata per conoscere il paesaggio, prestando particolare attenzione agli elementi etnografici, al complesso ecosistema naturale e culturale e al suo complesso equilibrio. L'esperienza si concluderà con una visita al Caseificio e alla Grotta Naturale, rappresentativa del processo di stagionatura del formaggio..

Da pagare sul posto, non incluso

TEMPO DI TRASFERIMENTO: Cangas de Onís - Buferrera: 40min

PERNOTTAMENTO: Covadonga / Cangas de Onís

9° GIORNO
18/7/26
sabato

RIBADESELLA E LA COSTA DEL DIAVOLO

Dopo colazione ci trasferiamo a Ribadesella. Dopo aver ammirato le alte vette e i paesaggi lunari dei Picos de Europa negli ultimi giorni, oggi possiamo immergerci nella costa asturiana. Una variante del Cammino di Santiago passa da qui e la zona è ricca di biodiversità. In qualsiasi punto di questo percorso,

possiamo ammirare le sculture che il mare ha scolpito nella roccia nel corso dei secoli. Lungo il sentiero, piccole penisole verticali ospitano nidi di gabbiani e cormorani. Due giganteschi archi di pietra appaiono mentre camminiamo, come ponti sul nulla, che collegano frammenti di scogliera. Ribasella è uno splendido paesino e da qui il nostro viaggio prosegue fino a Oviedo, capoluogo delle Asturie, che ci ospita per un'ottima cena e passeggiata serale.

Dislivello: 50 m – **Lunghezza:** 11km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

TEMPO DI TRASFERIMENTO: Cangas de Onís – Ribadesella - Oviedo: 1h30min

PERNOTTAMENTO: Oviedo

10° GIORNO OVIEDO-MADRID E RIENTRO IN ITALIA

19/7/26

domenica

Check out.
Partenza per il viaggio verso l'aeroporto di Madrid.
Volo di rientro in Italia.

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".

TEMPO DI TRASFERIMENTO: Oviedo – aeroporto di Madrid: 450km circa 5 ore.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori... Scarponi da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

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

... e consigliati Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.
Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

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

BAGAGLI Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare 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 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: dal 10 al 19 luglio	€ 1.590,00
dal 23 luglio al 1 agosto	€ 1.650,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 480,00

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

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel in camere doppie con servizi privati; tutte le colazioni; quattro cene; minivan a noleggio condotto dalla guida per tutta la durata del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; guida locale per la visita guidata di Bilbao.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); i voli a/r; le bevande; i pranzi al sacco; cinque cene; le entrate nei musei, monumenti storici ecc...; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAIT TRASPORTI: è previsto un forfait di euro 100,00 a persona da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese di carburante, parcheggi, eventuali pedaggi.

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

Le temperature in generale:

- Massime: tra 22°C e 28°C
- Minime: tra 15°C e 18°C

A Bilbao può fare un po' più caldo, soprattutto nei giorni senza vento (si possono toccare anche i 30°C, ma non è la norma).

A Santander e lungo la costa l'oceano rinfresca molto: clima piacevole, raramente afoso.

A Oviedo le temperature sono simili, ma leggermente più fresche la sera.

Nei Picos de Europa, invece, cambia tutto: in montagna di giorno puoi stare benissimo in maglietta se c'è sole, ma la sera o in quota può scendere sotto i 10-12°C. Se fai trekking, serve sempre una giacca leggera.

Pioggia e variabilità:

Il nord è più instabile rispetto al resto della Spagna.

Luglio è uno dei mesi più secchi dell'anno, ma: qualche rovescio improvviso è possibile il cielo può cambiare rapidamente possono esserci giornate nuvolose, soprattutto al mattino. Non è pioggia continua, ma conviene avere sempre con sé un impermeabile leggero.

FUSO ORARIO

Il fuso orario è lo stesso di tutta la Spagna peninsulare.

- CET (Central European Time) → UTC +1
- CEST (ora legale estiva) → UTC +2

LINGUA

La lingua ufficiale è lo **spagnolo** (castigliano) e lo parlano tutti.

Ma ci sono anche lingue regionali:

- Bilbao oltre allo spagnolo si parla anche basco (euskera), lingua molto antica e completamente diversa dalle lingue latine. Vedrai cartelli bilingue (es. Bilbao / Bilbo).
- Santander si parla praticamente solo spagnolo; esistono dialetti locali ma non sono ufficiali né usati nei cartelli.
- Oviedo e zona dei Picos de Europa oltre allo spagnolo esiste l'asturiano (bable), lingua tradizionale regionale. Non è ufficiale come il basco, ma è valorizzata culturalmente e può comparire su segnaletica e nomi di paesi.

RELIGIONE

La maggioranza della popolazione si identifica tradizionalmente come cattolica.

MONETA e BANCHE

la moneta ufficiale è l'**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.

ELETTRICITÀ	Tensione: 230 V Frequenza: 50 Hz Tipo di prese: Tipo F (dette anche “Schuko”), le stesse della maggior parte dei paesi europei continentali, con due poli rotondi e contatto di terra. Se vieni dall'Italia IT non serve adattatore: le spine italiane funzionano quasi sempre
TELEFONO	La Spagna ha il prefisso internazionale +34. Tutti i numeri di telefono continentali sono a 9 cifre e iniziano tipicamente con 9 (per telefoni fissi) o 6/7 (per cellulari). Prefissi locali (fissi) • Bilbao: 94x → es. 944, 946 • Santander: 94x → es. 942 • Oviedo: 98x → es. 985 • Picos de Europa (villaggi nelle Asturie o Cantabria) seguono il prefisso della provincia più vicina: 985 (Asturie) o 942 (Cantabria)
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	Il sistema sanitario è moderno e ben organizzato, ma ci sono alcune differenze tra città e zone di montagna. <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>
CUCINA	Il nord della Spagna, in particolare le zone di Bilbao, Santander, Oviedo e i villaggi dei Picos de Europa, è una terra che sa esprimere la sua cultura attraverso il cibo in modo davvero speciale. Qui non troverai il caldo mediterraneo tipico del sud, ma piuttosto sapori più intensi, rustici e legati al territorio. La cucina è profondamente influenzata dal clima verde e umido: piogge frequenti e pascoli rigogliosi hanno reso queste zone ideali per il bestiame, il latte e i formaggi. Uno degli elementi più iconici è senza dubbio il formaggio, con il famoso <i>Cabrales</i> che matura nelle grotte naturali dei Picos de Europa. È un formaggio dal gusto deciso, piccante e intenso, che racconta le montagne e la tradizione pastorale della zona. Accanto ai formaggi, la <i>carne di montagna</i> è molto presente: il vitello e il maiale vengono spesso preparati in piatti caldi, saporiti e sostanziosi, ideali dopo una giornata di escursioni tra le vette dei Picos de Europa. Se ci spostiamo verso le città costiere come Bilbao e Santander, il mare diventa protagonista. Pesce e frutti di mare freschissimi vengono cucinati in modi semplici ma raffinati: grigliati, al forno o in zuppe calde come il <i>caldo de pescado</i>, spesso accompagnati da verdure locali. Anche le <i>tapas</i> hanno qui un ruolo centrale: piccoli piatti di pesce, formaggi e verdure permettono di assaggiare la varietà dei sapori locali senza appesantirsi. Un'altra particolarità del nord è l'uso di ingredienti tradizionali come le patate, i fagioli e le verdure dell'orto, spesso preparati in zuppe e stufati ricchi, che testimoniano l'influenza delle stagioni e della terra sul cibo. E non si può dimenticare la <i>sidra naturale</i>, tipica dei Paesi Baschi e delle Asturie, che accompagna pasti e celebrazioni, versata con il gesto caratteristico dall'alto, per ossigenarla e esaltarne il gusto. Insomma, la cucina del nord della Spagna è un mix di mare e montagna, tradizione e sapori decisi, dove ogni piatto racconta la storia del territorio e delle persone che lo abitano. È rustica ma sorprendentemente raffinata, capace di conquistare sia chi cerca sostanza sia chi ama i dettagli gastronomici.

**INDIRIZZI
E NUMERI UTILI** Numeri utili:
numero unico di emergenza 112

Ambasciata d'Italia a Madrid
Madrid, in Calle Lagasca 98
Numero fisso +34 91 423 33 00
Mail amb.madrid@esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:** [Lonely Planet - Spagna e Portogallo on the Road - Spagna Settentrionale e Paesi Baschi](#)

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

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO** **Pace nella guerra** — Miguel de Unamuno

Un romanzo classico scritto alla fine dell'Ottocento da uno dei più importanti scrittori spagnoli nati proprio a Bilbao. Racconta le vicende collegate alla terza guerra carlista e inizia con il celebre assedio di Bilbao del 1874, visto attraverso gli occhi dei protagonisti e dei ricordi dell'autore. È un'opera che mescola storia, memoria personale e riflessione sulla guerra e sul suo impatto sulla società basca e spagnola.

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.

PERCHÉ 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