CAPODANNO 2027

SCHEDA VIAGGIO

Portogallo – Lisbona e Algarve

Venti atlantici e fiabe d'inverno fra Sintra, Cabo Sao Vicente e le Sette Valli Sospese

SPECIALE PERCHÈ

- Lisbona, il fascino di una grande capitale dei commerci negli Oceani
- La bellissima Sintra, città patrimonio dell'UNESCO
- Le accattivanti escursioni sulle coste dell'Algarve e di Cabo Sao Vicente

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco Naturale del Sudovest Alentejano e Costa Vicentina
- Parco Naturale di Sintra - Cascais
- Le falesie e le spiagge di Cabo Sao Vicente

Affacciato sull'Atlantico, ricco di bellezze naturali e con una straordinaria storia di viaggi e scoperte marittime, il Portogallo è un Paese davvero affascinante. A partire da Lisbona, città portuale dalle mille suggestioni, dove passeggiando nelle vie del centro o nei vecchi quartieri dei pescatori, tra taverne e piccoli bazar, monumenti ed edifici che testimoniano il passato di potenza coloniale, si possono respirare atmosfere esotiche e incontrare un mix di genti e di culture provenienti da ogni parte del mondo. Adagiata su dolci colline affacciate sull'Oceano Atlantico e sull'immenso estuario del fiume Tago, nell'epoca delle scoperte geografiche Lisbona era uno dei porti più importanti dei commerci globali, con un via vai di navi provenienti dall'Asia, dall'Africa, dalle Americhe che hanno trasformato la città nella capitale cosmopolita che è oggi.

Visiteremo Sintra, una delle più belle cittadine del Portogallo, un piccolo gioiello dove ville, giardini e palazzi da favola sono immersi in un paesaggio idilliaco di boschi e uliveti.

Ci immergeremo poi nei paesaggi dell'Algarve, per delle splendide escursioni sulle frastagliate coste dell'Atlantico. Percorreremo il Cammino delle Sette Valli Sospese e alcuni tratti della via Algarviana e del Cammino di Sao Vicente. Visiteremo le cittadine di Lagos, con i vicoli del centro storico e le taverne di pesce, Sagres con la sua grandiosa fortezza

un tempo riferimento dei naviganti, e cammineremo tra villaggi imbiancati, scogliere spazzate dall'Oceano, grotte, faraglioni e lunghe spiagge dorate, alla scoperta delle bellezze del sud del Portogallo.

Lisbona, tram tipico

Sintra

Algarve

Cammino delle Valli Sospese

Paesino in Algarve

Notte a Lisbona

In Portogallo, per ascoltare il vento delle Sette Valli Sospese

È il cammino migliore d'Europa ed è anche il posto più sensazionale per immergersi nel fascino dell'Algarve, tra i profumi, il mare, la cucina, la storia. Ecco perché andarci (assolutamente) - DI LISA MOLINARI

Sarà vero che il vento disorienta le persone? Qui dove mi trovo, nel percorso delle «Sette valli Sospese», in Portogallo, l'impressione è che potrei chiudere gli occhi e farmi guidare dalla sua voce: per un momento mormora accarezzando le foglie di palma e subito dopo gonfia un'onda dal rombo di tuono, ma è il suo fischio caratteristico che mi parla delle rocce a strapiombo sul mare, e che mi accompagna lungo il cammino sulle falesie, appena eletto come il migliore d'Europa dall'organizzazione di Bruxelles European Best Destinations

Si tratta di una passeggiata piuttosto facile, che si estende per quasi 6 km dalla spiaggia di Centeanos alla fotogenica Praia da Marinha, sotto il capoluogo di Lagoa, in Portogallo. A una sessantina di chilometri dall'aeroporto di Faro e ad altrettanti da Cabo de São Vicente (il punto più occidentale d'Europa), è una terra affacciata all'Oceano Atlantico ma da sempre parte della cultura mediterranea, già abitata da Arabi e Fenici e, ancora prima, da popolazioni ancestrali - come testimonia un menhir del 4.000-5.000 a.C. ritrovato nella vicina località di Porches (conservato nel giardino del Convento di São José, a Lagoa). Come se da tempi immemori l'uomo fosse stato attratto a questa zona da una forza quasi magnetica. Per riscoprirla poi, in epoca contemporanea, quale destinazione di viaggi d'eccellenza.
Per leggere l'intero articolo, clicca QUI

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 29 dicembre 2026 al 5 gennaio 2027 *(8 giorni /7 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 5 max. 16 partecipanti)*
GUIDA	Federico Ferrara (Guida Ambientale Escursionistica dell'AIGAE n° LA271) *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI*
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🐾🐾🐾; visite ed escursioni ai borghi, ai paesini e ai siti Unesco; enogastronomia lusitana; trekking di costa in Algarve; visita a borghi, fortezze, centri storici e monumenti dell'Algarve; scoperta di Lisbona di giorno e by night. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	3 notti: Hotel 3 stelle a Lisbona 4 notti: Hotel a Lagos
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni; la cena di fine anno.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi in corso di escursione (a volte al sacco e a volte in tipici ristoranti locali); le cene in ristoranti tipici (tranne la cena di fine anno).
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	Volo A/R low-cost o di linea, per Lisbona (non incluso) ***Perché non includiamo il volo?*** *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.*
INIZIO E FINE VIAGGIO	• Inizio viaggio: 29.12.2026 - Dalle ore 18.00 direttamente in hotel a Lisbona • Fine viaggio: 05.01.2027 - Ore 12.00 circa Lisbona Stazione ferroviaria (considerare la partenza del volo di rientro a partire dalle ore 15:00)
DOCUMENTI	• Carta di Identità o Passaporto validi per tutta la durata del viaggio. In caso di carta d'identità con validità prorogata si consiglia l'utilizzo del passaporto. • Tessera sanitaria • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno
TRASPORTI LOCALI	• Lisbona: metropolitana e tram a Lisbona (inclusi); treno Lisbona-Sintra a/r (inclusi). Treno/pullman Lisbona-Lagos A/R (incluso). • Algarve: trasferimenti con minivan/pullman privato condotto da un autista locale (incluso). *Il pullman/minivan condotto dall'autista locale verrà utilizzato per l'itinerario corrispondente alle escursioni in programma e non oltre. Le persone non partecipanti alle escursioni in programma dovranno provvedere autonomamente agli eventuali trasferimenti necessari.* *Non incluso solo il trasferimento aeroporto/hotel il primo giorno.*

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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO 29/12/2026

ITALIA/LISBONA – Si parte per il Portogallo

Incontro con la guida ed il resto del gruppo, nel tardo pomeriggio, direttamente in hotel a Lisbona. Assegnazione delle camere riservate. Introduzione del viaggio da parte della guida.
Cena in un locale tipico e pernottamento.

2° GIORNO 30/12/2026

SINTRA – Benvenuti nel mondo delle fiabe

In mattinata ci sposteremo in treno a Sintra. Arrivati alla stazione di Sintra, raggiungeremo a piedi il centro storico della città. L'intero centro storico di Sintra, con i suoi straordinari edifici e il paesaggio circostante, è patrimonio dell'Umanità UNESCO.

Dopo un giro a piedi nel centro storico, visiteremo il celebre Parco del Palacio de Pena da cui si può godere della vista di uno dei monumenti più importanti del Portogallo, con le sue architetture da fiaba e gli splendidi giardini che contornano il Palazzo.

Terminata la visita, proseguiremo a piedi al Castelo dos Mouros, da cui si gode di una vista magnifica sulla costa e le colline che circostanti. Riscenderemo poi al centro città attraverso i sentieri della collina su cui sorge il Castello, tra fitte foreste e speroni di granito, in uno scenario davvero affascinante.

Dislivello: 350 m – Lunghezza: 8-10 km – Durata: 5 ore – Difficoltà:

Rientro a Lisbona in treno, cena e pernottamento.

3° GIORNO 31/12/2026

LISBONA, TREKKING URBANO – Alla scoperta della "città dei sette colli"

Giornata dedicata alla scoperta di una delle capitali più affascinanti d'Europa, Lisbona. Con le sue atmosfere portuali, le grandi avenidas affacciate sul fiume Tago, i monumenti antichi, gli edifici settecenteschi e gli antichi quartieri di pescatori, ci dedicheremo a un trekking urbano di un'intera giornata per visitare i luoghi simbolici della città, come il Castello di Sao Jorge, l'elevador di Santa Justa, l'Alfama, la Praca do Commercio, il quartiere di Belèm, dove sorge il Monastero di Sao Jeronimo (visita esterna) e la Torre di Belem. Sosta per un pranzo veloce in corso di visita in un locale tipico del centro della città.

Lunghezza: 8-10 km – Durata: 5/6 ore – Difficoltà:

Pomeriggio a disposizione con possibilità di un'ulteriore visita individuale della città.

Rientro in hotel nel pomeriggio, relax e preparazione alla cena di fine anno, brindisi e pernottamento.

4° GIORNO 1/01/2027

FARO/LAGOS E L'ARGARVE – In viaggio verso sud

Dopo una comoda colazione, ci trasferiremo alla stazione dei treni per il trasferimento a Faro (circa 3 ore e 30'), nella bellissima Algarve.

Dopo aver preso possesso del nostro minivan, ci sposteremo a Lagos e inizieremo a visitare l'antica cittadina con il suo bel centro storico, circondata da alcune delle spiagge più belle del Portogallo. Questa sarà la nostra base per visitare la zona: da qui esploreremo nei giorni successivi le coste dell'Algarve e di Cabo Sao Vicente. Se il tempo ce lo consentirà, potremo goderci il tramonto in spiaggia.

Cena in ristorante locale. Rientro in hotel e pernottamento.

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

5° GIORNO 2/01/2027

ALGARVE – Il Cammino delle Sette Valli Sospese

Dopo la nostra colazione in hotel partiremo per una delle escursioni più spettacolari dell'Algarve e dell'intero Portogallo, il cammino delle Sette Valli Sospese! Questo itinerario straordinario si snoda tra Praia da Marinha e il pittoresco villaggio di Carvoeiro, attraversando le falesie rocciose e le spiagge dorate di questo spettacolare angolo di Portogallo, che davvero non finirà di stupirci per l'intensità dei panorami e delle valli attraversate pari solamente all'intensità delle emozioni che ci attendono in questa giornata. Pranzo al sacco in corso di escursione.

Dislivello: 200 m – Lunghezza: 9 km – Durata: 5 ore – Difficoltà:

Rientro a Lagos, cena in ristorante locale e pernottamento.

6° GIORNO 3/01/2027

ALGARVE/SAGRES – Trekking lungo la costa tra spiagge e antiche fortezze

Prima colazione e trasferimento a Sagres, cittadina situata in posizione panoramica nel punto più sud occidentale del Portogallo, affacciati sull'Oceano. Qui inizieremo la nostra prima escursione della giornata, che ci porterà a camminare lungo un sentiero costiero che unisce alcune delle spiagge più suggestive dell'Algarve.

Dislivello: 230 m – Lunghezza: 9,5 km – Durata: 5:00 ore – Difficoltà:

Nel pomeriggio visiteremo la fortezza di Sagres, promontorio interamente fortificato che fronteggia l'Atlantico, a ricordarci il grande passato di potenza navale del Portogallo.

Dislivello: assente – Lunghezza: 2,5km – Durata: 1:30 ore – Difficoltà:

Rientro a Lagos, cena in ristorante locale e pernottamento.

7° GIORNO 4/01/2027

COSTA VICENTINA/CABO SAO VICENTE – Scrutando l'Atlantico, laddove solcarono le caravelle!

Oggi esploreremo a piedi Cabo Sao Vicente, uno dei luoghi che ha reso celebre la costa occidentale del Portogallo. Con una panoramica escursione scopriremo il promontorio più occidentale della zona, che regala affacci scenografici sulle frastagliate coste dell'Atlantico, una delle ragioni che rende questo tratto della Penisola Iberica un luogo straordinario, e che rappresenta la degna conclusione di un viaggio nel sud del Portogallo.

Nel pomeriggio, condizioni meteo permettendo, possibilità di scendere a mare nella vicina Praia Beliche, per un po' di relax in una delle spiagge più apprezzate dai surfisti.

Dislivello: 100 m – Lunghezza: 8/10 km – Durata: 5 ore – Difficoltà:

N.B.: in caso di vento forte, pioggia o nebbia, questa escursione potrà essere sostituita con una nelle zone dell'interno o con una visita ai villaggi della costa sud.

Rientro a Lagos, cena in ristorante locale e pernottamento.

8° GIORNO 5/01/2027

FARO/LISBONA/ITALIA – Trasferimento in treno e Lisbona e rientro in Italia

Dopo colazione, ci recheremo alla stazione di Faro per prendere il treno che ci riporterà a Lisbona. Giunti nella capitale portoghese, in base all'orario del vostro volo di rientro, trasferimento libero in aeroporto e partenza per il rientro.

Saluti di rito e…arrivederci al prossimo viaggio!

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…

Abbigliamento comodo e caldo, scarponi da trekking, zaino 25–35 litri, borraccia per almeno due litri, equipaggiamento antipioggia, crema solare, cappellino e occhiali da sole, costume da bagno, torcia elettrica.

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 ai monumenti e alle cittadine. Copri zaino. Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili (per questo viaggio fortemente consigliati). 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

NOTA TECNICA SULLE ESCURSIONI

Le escursioni a piedi in Algarve si svolgono su sentieri di difficoltà media, su terreni a tratti con fondo roccioso irregolare, che possono diventare insidiosi se bagnati.
Si raccomandano scarpe da trekking con buon battistrada scolpito e si consiglia l'utilizzo di bacchette.
I sentieri presentano in alcuni tratti affacci esposti non protetti su falesie instabili.
Il rischio di vertigini può essere evitato camminando all'interno. Si raccomanda di non oltrepassare mai le staccionate / recinzioni di protezione e, ove non presenti, di non avvicinarsi ai bordi delle scogliere, di prestare la massima attenzione in particolare in caso di vento forte e mantenere sempre una distanza minima di sicurezza di almeno 2m dal bordo delle scogliere.

SALVIAMO L'ORSO

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 contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su https://www.salviamolorso.it/

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1.570,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 350,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel nel centro di Lisbona e a Lagos, in camere doppie con servizi privati; le tasse di soggiorno; tutte le prime colazioni; la cena di fine anno; i trasporti in tram/bus pubblici a Lisbona; il treno A/R Lisbona-Sintra; il treno/pullman A/R Lisbona-Lagos; i trasferimenti in Algarve con minivan/pullman privato condotto da un autista locale; ingresso al Parco del Palacio de Pena e Castelo de Mouros a Sintra; biglietto ingresso all'Elevador de Santa Justa; biglietto di ingresso alla Fortezza di Sagres; guida turistica mezza giornata per la visita di Lisbona; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia per Lisbona; i pranzi in corso di escursione (a volte al sacco e a volte in tipici ristoranti locali); le cene in ristoranti tipici (tranne la cena di fine anno); il trasferimento aeroporto/hotel il primo giorno; eventuali entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti oltre quelle espressamente inclusi; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

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

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

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

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

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.

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

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

In Portogallo il clima è subtropicale oceanico al nord, con inverni miti e piovosi ed estati abbastanza calde e soleggiate. Al centro-sud, dove le piogge sono meno abbondanti e l'estate è più calda, si può parlare di clima mediterraneo.
Nelle zone interne, verso il confine con la Spagna, il clima diventa leggermente continentale.
Nel centro-nord ci sono anche delle catene montuose. Nella più elevata, la Serra da Estrela, in inverno si può sciare.
Le piogge sono più frequenti e abbondanti al nord, e gradualmente più rare andando verso sud.
Infatti, le precipitazioni, che ammontano a 1.450 mm l'anno a Braga e a 1.100 millimetri a Porto, si portano intorno a 900 mm a Coimbra, a 800 mm a Lisbona, per scendere a circa 500 mm in Algarve.
Per questo motivo, il paesaggio che al nord è molto verde, e diventa gradualmente più arido andando verso sud, fino ad arrivare all'Algarve che ha un clima abbastanza secco.

FUSO ORARIO

Un'ora in meno rispetto all'Italia.

LINGUA

Portoghese

MONETA

Euro

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 220 V. Non occorrono adattatori, ma le prese sono dotate di due soli fori e non tre.

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +351. Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

WI-FI

Presente nella struttura alberghiera.

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

In Portogallo si mangia bene e questo lo si evince dal numero di piatti e di specialità che il panorama enogastronomico offre ai viaggiatori. Nella cucina portoghese si mescolano profumi e sapori provenienti dal suo passato esploratore, con i suoi naviganti e marinai: dalla cannella che si trova in pasticceria ai curry della carne, dai pomodori e patate del nuovo mondo agli agrumi che i mori

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

hanno portato durante le loro conquiste fino alla presenza costante del mare con un pescato di prima qualità.
Specialità culinarie:

- *Bacalhau*: il merluzzo in Portogallo è una vera istituzione. La tradizione vuole che ci siano ben 365 modi diversi per cucinarlo: lo troverete fritto, a crocchetta, a filetto, sminuzzato con le uova solo per citarne alcune versioni.
- Sardina: questo profumatissimo pesce è uno dei piatti forti portoghesi, cotto alla griglia e servito con pomodori e peperoni grigliati.
- *Açorda de mariscos*: zuppa di pane mescolato con aglio, uova, coriandolo, gamberi, vongole e spezie.
- *Caldo verde*: minestra di patate e cavolo sminuzzato con dentro rondelle di salsiccia speziata o fettine di lingua affumicata.
- *Carne de porco alentejana*: stufato di suino speziato cotto insieme alle vongole.
- *Tripas a moda do Porto*: trippa di Vitello di Porto con testa e orecchie di maiale.
- *Frango no churrasco*: pollo cotto alla brace
- *Frango na Pucara*: pollo cotto in una pentola di terracotta con prosciutto, burro, senape, Porto e spezie.
- *Feijoada de chocos*: fagioli rossi con calamari
- *Feijoada a trasmontana*: fagioli bianchi cotti insieme a pezzi di maiale con tante spezie.
- *Arroz de mariscos*: una specie di paella di solo pesce e crostacei.
- *Amêijoas à Bulhão* Pato: vongole aperte e farcite con spezie e aglio.
- *Pastel de nata:* tartellette di pasta foglie ripiene di budino cremoso e spolverate con cannella.
- *Queijadas de Sintra*: una specie di cheesecake.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE)
Ufficio consolare a Funchal:
Rua do Bom Jesus, 14 - 1 DTO 9050 - 028 Funchal - gp.adm@pestana.com
Tel. 00351 291.223.890 - Fax 00351 291.224.388

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
"Portogallo", ed. Lonely Planet, € 25,65
"Portogallo. Con mappa estraibile", National Geographic, € 16,10

Internet: https://www.visitportugal.com/it
Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Anima navigante. Racconti dal portogallo", G. Miraglia e M. Sacco, ed. Controluce

"Le poesie di Alberto Caeiro", Fernando Pessoa, ed. Passigli

"Cecità", José Saramago, ed. Einaudi

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.

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

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.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

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.

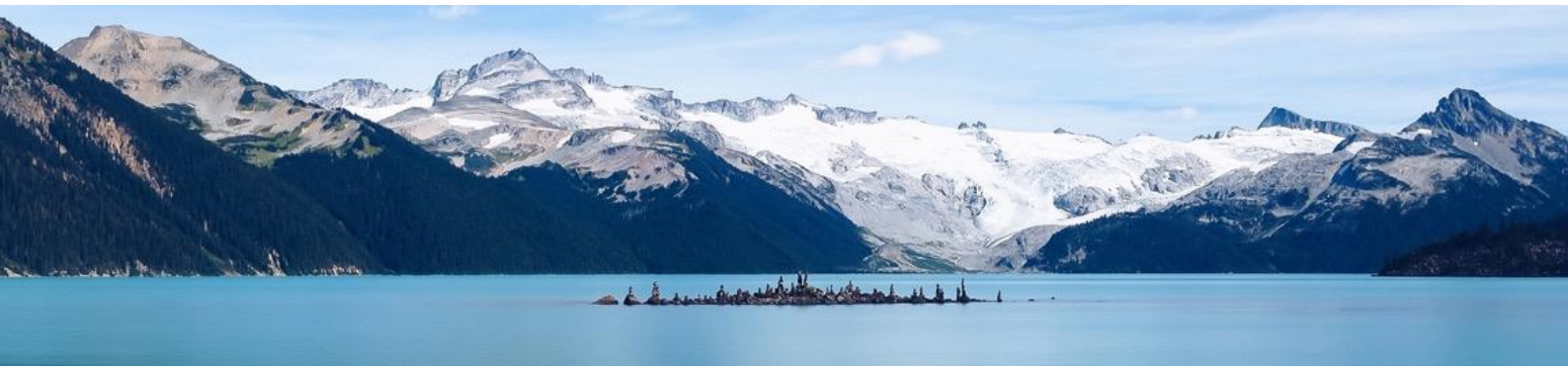
Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- 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.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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



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_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***

Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO_2 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_2.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi 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.*

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

- ***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.

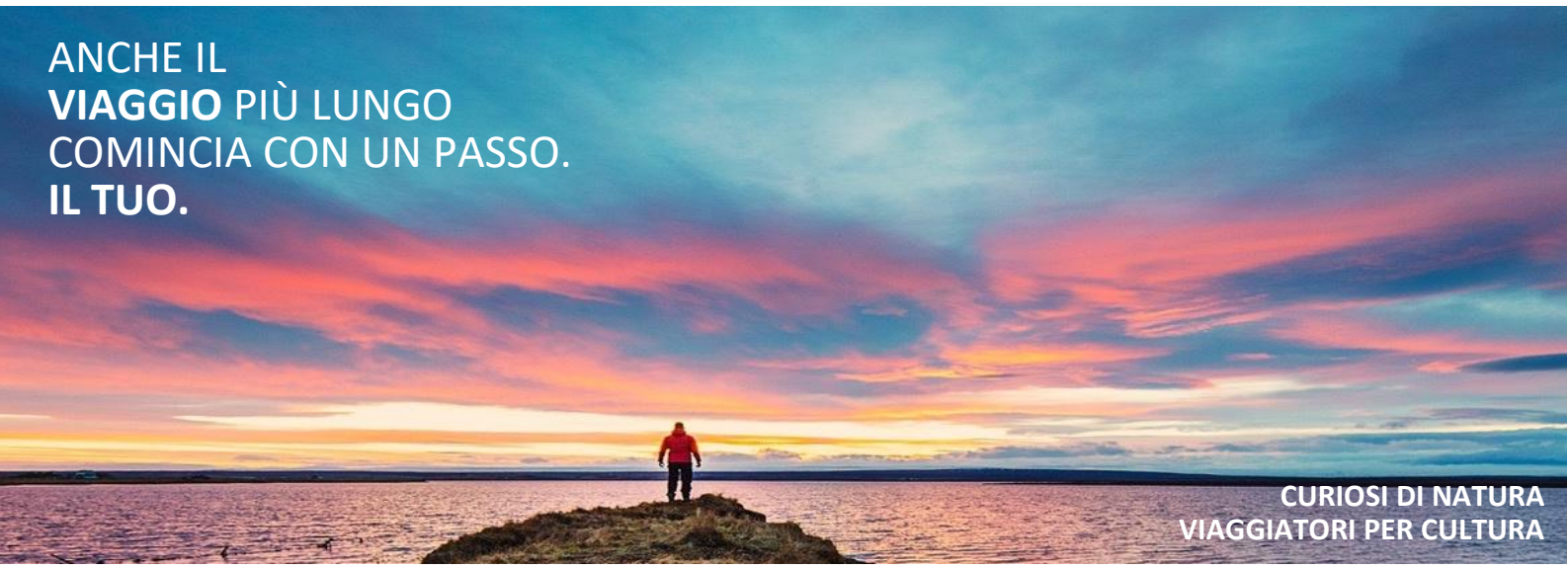
FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:

THE CODE Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori

FIAVET, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Fondo di Garanzia delle Imprese Turistiche

Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

ActiveItaly SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK *rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile*



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