2027

SCHEDA VIAGGIO

LANZAROTE E LA GRACIOSA

Tra vulcani, oceano e paesaggi dalle infinite sfumature





SPECIALE PERCHÈ

- Camminare tra vulcani e distese di lava nel paesaggio del Parque Nacional de Timanfaya.
- Ammirare la forza dell'oceano sulle coste modellate dalle eruzioni vulcaniche.
- Scoprire l'arte e la visione di César Manrique, profondamente legate al paesaggio dell'isola.

ESPERIENZE DEL VIAGGIO

- Fare trekking tra vulcani, crateri e paesaggi lavici dai colori e dalle forme sorprendenti.
- Raggiungere La Graciosa in traghetto e camminare tra spiagge, dune e paesaggi semidesertici.
- Degustare i vini di Lanzarote, coltivati nella cenere vulcanica secondo la tradizione locale.

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Rete delle Riserve naturali di Lanzarote
- Parque National de Timanfaya
- Paesaggio agricolo protetto di La Geria



Lanzarote è un'isola plasmata dalla forza della natura, dove vulcani, colate laviche e oceano hanno creato un paesaggio dai forti contrasti. Le coste alternano spiagge di sabbia bianca, nera e dorata a tratti rocciosi modellati dalla potenza delle onde, mentre nell'entroterra il terreno vulcanico dà vita a scenari sorprendenti e a forme tradizionali di coltivazione, come i vigneti di La Geria. Il viaggio ci porterà anche alla scoperta della vicina La Graciosa, piccola isola vulcanica dalle spiagge selvagge e dai paesaggi semidesertici.
Accanto alla natura scopriremo l'altra grande peculiarità di Lanzarote: il rapporto tra arte, architettura e paesaggio costruito da César Manrique, artista profondamente legato all'isola e alla sua identità. Tra trekking, mare, vulcani, villaggi e degustazioni di vini locali, attraverseremo un territorio in cui la presenza del fuoco e quella dell'oceano sono ancora oggi parte essenziale del paesaggio.

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 paesaggio vulcanico di Lanzarote

Lanzarote è stata profondamente trasformata dalle eruzioni vulcaniche che hanno modellato il territorio, creando distese di lava, crateri e formazioni rocciose dai colori e dalle forme particolari. Il Parque Nacional de Timanfaya rappresenta la manifestazione più spettacolare di questo paesaggio, ma le tracce dell'origine vulcanica dell'isola accompagnano l'intero viaggio.

La Graciosa e l'arcipelago Chinijo

Separata da Lanzarote dallo stretto di El Río, La Graciosa è una piccola isola vulcanica caratterizzata da paesaggi brulli, dune e spiagge ancora poco antropizzate. Fa parte dell'arcipelago Chinijo, insieme alle piccole isole e agli isolotti che si trovano a nord di Lanzarote. La raggiungeremo in traghetto per una giornata dedicata al cammino e al mare.

César Manrique e l'identità dell'isola

Arte e paesaggio sono profondamente legati nella storia recente di Lanzarote. César Manrique, artista originario dell'isola, ha sviluppato una concezione dell'architettura strettamente integrata nell'ambiente naturale, contribuendo a definire un'identità riconoscibile e rispettosa del territorio. Ne scopriremo l'opera attraverso alcune delle sue realizzazioni e la visita alla Fondazione ospitata nella casa in cui visse.

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

COSA TROVERAI IN QUESTO VIAGGIO

🌍 *Un viaggio oltre i luoghi comuni*

Lanzarote non è solo vulcani e spiagge: il viaggio ci porta anche nel nord rurale dell'isola, tra palmeti, terrazzamenti e piccoli villaggi, e lungo la selvaggia costa occidentale.

- *Trekking panoramici tra paesaggi vulcanici, coste e campagne dell'isola.*
- *Scoperta di luoghi meno conosciuti, come l'altopiano di Maguez, Haría e la costa occidentale.*
- *Racconti e curiosità sulla natura e sulla storia dell'isola durante le attività con la guida.*

🍷 *Sapori che raccontano un territorio*

La viticoltura di Lanzarote è profondamente legata alla sua origine vulcanica e al particolare paesaggio di La Geria.

- *Passeggiata tra i vigneti coltivati nella cenere vulcanica secondo le tecniche tradizionali dell'isola.*
- *Visita a una cantina storica e degustazione di vini locali.*
- *Cena in stile canario per concludere il viaggio alla scoperta dei sapori dell'isola.*

🎭 *Cultura, natura ed emozioni*

Un itinerario che mette in relazione il paesaggio vulcanico con la cultura e l'identità di Lanzarote.

- *Esplorazione del Parque Nacional de Timanfaya, tra crateri, lava e manifestazioni dell'attività geotermica.*
- *Scoperta dell'eredità di César Manrique, dal Jardín de Cactus alla Fondazione dedicata all'artista.*
- *Paesaggi sorprendenti lungo la costa, tra Salinas de Janubio, Los Hervideros e il Charco de Los Clicos.*

🥾 *Viaggiare lentamente*

Camminare è il modo principale con cui scopriremo l'isola, alternando trekking, soste al mare e momenti di esplorazione.

- *Trekking tra vulcani, crateri e distese di lava, con percorsi di diversa lunghezza e difficoltà.*
- *Una giornata a La Graciosa, raggiunta in traghetto e attraversata a piedi tra dune, spiagge e paesaggi semidesertici.*
- *Tempo per vivere il paesaggio, dal mare di Playa Papagayo alle spiagge della costa occidentale.*

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 6 a 13 febbraio; dal 22 al 29 marzo; dal 24 aprile al 1° maggio; dal 31 ottobre al 7 novembre; dal 27 dicembre al 3 gennaio *(8 giorni /7 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 4 max 12 partecipanti).
GUIDA	Anna Venturini *(tour leader Four Seasons Natura e Cultura e Guida Ambientale Escursionistica)* *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 paesini e ai luoghi di interesse naturalistico e culturale; trekking tra vulcani e paesaggi lavici; visite alle opere di César Manrique; trekking e attività al mare; enogastronomia locale. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI
DOVE DORMIAMO	7 notti ad Harìa – Lanzarote
PASTI INCLUSI	Colazioni in struttura
PASTI NON INCLUSI	I pranzi e le cene; le bevande.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea o low-cost su Lanzarote (non inclusi). ***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.*
DOCUMENTI	• Carta di Identità o Passaporto validi per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Minivan a noleggio condotto dalla guida

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 **ITALIA/LANZAROTE – L'arrivo**

Arrivo all'aeroporto di Arrecife e incontro con la guida.
Transfer e sistemazione in hotel.
Briefing con la guida, poi cena e pernottamento.

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

2° GIORNO **ALTOPIANO DI MAGUEZ – Il Nord autentico: l'altopiano, Harìa e il Jardin de cactus**

La nostra avventura inizia nel nord dell'isola, una Lanzarote verde e inaspettata fatta di palmeti, terrazzamenti e piccoli villaggi rurali. Attraverseremo l'altopiano di La Mesa e la zona di Matos Verdes con un trekking panoramico che regala splendide vedute sul Risco de Famara e sull'arcipelago Chinijo. Dopo il pranzo e un giro nel caratteristico borgo di Haría, cuore della "vallata delle 1000 palme", visiteremo il Jardín de Cactus, una delle opere più suggestive di César Manrique: un'antica cava che è stata trasformata in un giardino capace di fondere arte, architettura e paesaggio. Se avremo tempo, prima di concludere la giornata, faremo una sosta al Mirador de Guinate, affacciato su La Graciosa e sull'oceano per scattare qualche foto!

Dislivello: 560m **– Lunghezza:** 11,5km **– Durata:** 4:00h **– Difficoltà:**

3° GIORNO **LA GRACIOSA – L'isola selvaggia**

Al mattino con una breve e affascinante navigazione, raggiungeremo l'isola di Graciosa, la più piccola isola abitata dell'arcipelago Canario. Con le sue ampie spiagge selvagge e qualche villaggio di pescatori fuori dal tempo, circondati da dune sabbiose, è una splendida destinazione per una giornata di relax al mare...
Per chi volesse esplorare l'isola, un itinerario ci porterà a percorrerla e ad arrivare alla splendida e bianchissima Playa de las Conchas, attraverso paesaggi semidesertici, sempre accompagnati dall'Oceano sullo sfondo. Anche la Playa de La Francesa è d'obbligo per un tuffo in una baia da sogno, da cui si può ammirare i faraglioni di Lanzarote, rilassarsi e fare un bel bagno. Nel tardo pomeriggio rientro a Lanzarote.

N.B.: lo svolgimento dell'escursione è soggetta a variazioni, in base alle condizioni del mare e del meteo.

Dislivello: 165m **– Lunghezza:** 14km **– Durata:** 6:00h **– Difficoltà:**

4° GIORNO **PLAYA PAPAGAYO/LA GERIA – tra mari e vigneti sorprendenti**

Questa giornata sarà dedicata al relax ed ai sapori di Lanzarote. Trascorreremo la mattinata nella splendida Playa de Papagayo, una delle spiagge più belle delle Canarie, dove chi lo desidera potrà fare il bagno o semplicemente rilassarsi davanti ad un mare dalle incredibili sfumature turchesi. Nel pomeriggio ci sposteremo nella regione vitivinicola de La Geria, dove passeggeremo tra gli originali vigneti coltivati sulla cenere vulcanica, concludendo la giornata con la visita ad una delle cantine storiche dell'isola dove faremo una degustazione di vini locali.

Dislivello: 20m **– Lunghezza:** 2km **– Durata:** 0:30h **– Difficoltà:**

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 **PARQUE NATURAL TIMANFAYA – Il cuore lavico di Lanzarote**

Dedicheremo la mattinata alla scoperta del Parco Nazionale di Timanfaya, il simbolo di Lanzarote e uno dei paesaggi vulcanici più spettacolari d'Europa. Un percorso in autobus ci condurrà attraverso un territorio modellato dalle imponenti eruzioni del XVIII secolo, tra distese di lava, crateri e scenari che sembrano appartenere a un altro pianeta. Durante la visita assisteremo alle suggestive dimostrazioni geotermiche organizzate dal parco, che mostrano come il calore del vulcano sia ancora presente nel sottosuolo. Nel pomeriggio continueremo l'esplorazione con un trekking tra il Volcán del Cuervo e la Montaña Colorada, due coni vulcanici dai colori insoliti che permettono di comprendere da vicino la straordinaria forza che ha plasmato l'isola.

Dislivello: 200m **– Lunghezza:** 9km **– Durata:** 2:00h **– Difficoltà:**

6° GIORNO **CALDERA BLANCA/LAS GRIETAS – La grande caldera e l'eredità di Cesar Manrique**

Affronteremo uno dei percorsi più spettacolari di Lanzarote, salendo fino al bordo della maestosa Caldera Blanca, il cratere più grande dell'isola. Il sentiero attraversa vaste distese di lava solidificata e regala panorami che spaziano fino all'oceano. La salita sulla cima del vulcano ci regalerà una forte emozione che difficilmente dimenticheremo! Nel pomeriggio faremo una passeggiata a Las Grietas, suggestive fratture nella roccia vulcanica che il vento ha modellato come canyon, per poi concludere la giornata con una visita alla Fondazione César Manrique, ricavata nella casa dove l'artista visse per oltre vent'anni: sarà l'occasione per conoscere la figura che più di ogni altra ha contribuito a preservare l'identità paesaggistica di Lanzarote.

Dislivello: 400m **– Lunghezza:** 10,5km **– Durata:** 4:00h **– Difficoltà:**

7° GIORNO **TEGUISE/LA HOYA – Il mercato dell'antica capitale e le bellezze della costa Ovest**

In mattinata visiteremo Teguise, antica capitale di Lanzarote e uno dei borghi storici più affascinanti delle Canarie. Passeggeremo tra chiese, palazzi e piazze che raccontano la storia del luogo e potremo vivere l'atmosfera del celebre mercato di Teguise, tra artigianato locale, prodotti tipici, musica e tempo libero per acquisti e degustazioni. Nel pomeriggio ci dedicheremo all'esplorazione della selvaggia costa occidentale, dove in stile "on the road" faremo delle soste per ammirare alcune delle particolarità di quest'area come le scintillanti Salinas de Janubio, Los Hervideros (grotte scavate dalla potenza delle onde), il Charco de Los Clicos (una laguna verdissima incastrata fra mare e lava) e una spiaggia nera degna di un set cinematografico, la Playa de Montana Bermeja. Se avremo tempo e avremo ancora energie, una breve passeggiata sul sentiero Ruta Litoral (facoltativa) ci farà riempire gli occhi della bellezza dell'oceano prima di goderci tutti insieme una cena in stile canario e un brindisi di saluto!

Dislivello: 20m **– Lunghezza:** 2km **– Durata:** 0:45h **– Difficoltà:**

8° GIORNO **LANZAROTE/ITALIA – Rientro**

Colazione e trasferimento in aeroporto.

Ci prepariamo ai saluti e… Arrivederci al prossimo viaggio!

NB *Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use*".

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…	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	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 www.salviamolorso.it

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: € 1.610,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 415,00

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamenti in struttura in camera doppia con servizi privati, trattamento di pernottamento e prima colazione; minivan privato per tutta la durata del viaggio; traghetto A/R Lanzarote - La Graciosa; guida ambientale escursionistica per tutta la durata del viaggio; ingressi e visite come da programma; degustazione di vini e visita in cantina; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli da/per Lanzarote; i pranzi al sacco e le cene; bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE: nella quota di partecipazione è inclusa l'assicurazione annullamento con la compagnia Nobis. Per verificare le condizioni e le caratteristiche della polizza annullamento inclusa cliccare **qui**

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_2 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.

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

Il programma potrà essere variato dalla guida in base alle condizioni locali e alle esigenze del viaggio.

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

Lanzarote gode di un clima mite e secco durante tutto l'anno, con una temperatura media annuale intorno ai 21 °C e precipitazioni generalmente scarse. In inverno, le temperature medie sono di circa 17-19 °C, mentre durante il giorno possono essere più elevate; il vento, soprattutto nelle zone esposte, può rendere la percezione della temperatura più fresca.

Per il nostro viaggio, previsto in inverno, è consigliabile portare abbigliamento comodo e leggero, ma anche una felpa o una giacca per la sera e per le giornate più ventilate, oltre all'abbigliamento adatto alle escursioni e alla protezione dal sole.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): 1 ora indietro rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): 1 ora indietro rispetto all'Italia.

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

Il Wi-Fi è generalmente disponibile nelle strutture ricettive, nei ristoranti e in altri luoghi pubblici; la disponibilità e la qualità della connessione possono variare.

SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea possono usufruire delle cure medicalmente necessarie previste dal sistema sanitario pubblico locale se in possesso della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), riportata sul retro della Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111. 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).

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

CUCINA

La cucina delle Canarie nasce da una tradizione semplice e genuina, influenzata nel tempo dalla posizione delle isole e dai diversi scambi culturali. Tra gli ingredienti più caratteristici troviamo pesce, carne, formaggi di capra e il gofio, ottenuto dalla tostatura di cereali e utilizzato sia nelle preparazioni dolci sia in quelle salate.

Tra i piatti più tipici ci sono le papas arrugadas, piccole patate cotte con la buccia in acqua molto salata e accompagnate dai mojos, salse tradizionali che possono essere verdi o rosse. Anche la carne di capra e i formaggi di capra fanno parte della tradizione gastronomica locale.

A Lanzarote la tradizione enogastronomica è strettamente legata al territorio vulcanico. La particolare coltivazione della vite nella zona di La Geria permette di produrre vini locali, tra cui quelli a Denominazione di Origine Lanzarote, che avremo occasione di conoscere e degustare durante il viaggio.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:
Emergenze: 112 per Polizia, Vigili del Fuoco e Ambulanze

Consolato Italiano: C. Reyes Catolicos 44 - 35001 Las Palmas - Gran Canaria - tel 0034 928241911

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
Morellini Editore, "Lanzarote", edizione 2025 - 15€

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"L'intuizione dell'isola. I giorni di José Saramago a Lanzarote" di Pìlar del Rio, Feltrinelli 2024. Il racconto degli anni vissuti da José Saramago e Pilar del Río a Lanzarote, tra passeggiate sull'isola, incontri, ricordi e momenti della loro vita a Tías. Un viaggio nella Lanzarote più intima, attraverso lo sguardo di chi l'ha scelta come casa.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.
Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

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

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.
Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.
PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.
MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.
COSA POSSIAMO FARE A CASA.

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

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 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 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