SCHEDA VIAGGIO
2027

OMAN

Alla scoperta dei colori e delle terre d'oriente





SPECIALE PERCHÈ

- Muscat, Capitale dell'Oman e tra le città più antiche del Medio Oriente
- Nizwa, antica Capitale, un tempo era un centro di commercio, oggi famosa per il suo Forte e il souq
- Wadi Bani Khalid, un'oasi nel deserto, con lussureggianti palme circondate da burroni rocciosi e pareti scoscese
- Wadi Shab, il canyon scavato nella roccia con acqua celeste da attraversare fino alla cascata
- Sinkhole di Bimmah, una spettacolare dolina carsica in cui si nasconde acqua cristallina dal colore verde smeraldo

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Jebel Shams, il monte più alto dell'Oman immerso nei monti Hajar, denominato "montagna del sole"
- Wahiba Sands, escursione nel deserto con i beduini e notte sotto le stelle
- Ras Al Jinz Turtle reserve, spiaggia famosa a livello mondiale per la nidificazione delle tartarughe verdi
- Riserva Naturale delle Isole Daymaniat, hotspot unico per le tartarughe e per lo snorkeling



Terra ricca di fascino e dalle mille sorprese, l'Oman è una meravigliosa combinazione di retaggio intramontabile e vita moderna. Tra dune dorate, mare cristallino lungo una costa ancora selvaggia, piscine naturali immerse tra imponenti canyon e souq dai colori e profumi inebrianti. Non mancano i Forti che spiccano in piccoli paesi dove le tradizioni sono ancora fortemente radicate e si respira una storia più che millenaria. Sarà poi emozionante vedere il tramonto dalle dune del deserto e dormire in un campo tendato sotto le stelle, immergersi nei siti incontaminati dove ammirare le famose tartarughe verdi, e rilassarsi in alcune delle spiagge più belle della costa. Faremo tappa poi in alcuni villaggi dei pescatori, dove ci perderemo tra mercati di pesce ed assaporeremo l'ospitalità e la gentilezza dei loro abitanti. Tra trekking nei canyon più importanti del Paese, tuffi nelle acque verdi dell'Oceano Indiano, e passeggiate alla scoperta delle più antiche città con monumenti patrimonio dell'UNESCO, questo viaggio ci lascerà sospesi in una terra senza tempo, dove emozioni e suggestioni si susseguiranno come nei racconti della principessa Shahrazād!

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



Grande Moschea del Sultano Qaboos



Grand Canyon d'Arabia



Bimmah Sinkhole



Nizwa



Muttrah



Wadi Bani Khalid

JEBEL SHAMS

Si trova nella catena montuosa dell'Hajar occidentale e le sue rocce sono tra le più antiche della Penisola Arabica, alcune risalenti a 600 milioni di anni fa. Il significato arabo delle parole Jebel Shams è "la montagna del sole", perché è il primo luogo nella provincia cui arrivano i raggi del sole e l'ultimo da cui scompaiono oltre l'orizzonte. È famoso, inoltre, per le sue splendide vedute di Al Nakhr Canyon e Wadi Ghul. Il Jebel Shams comprende numerosi villaggi dispersi, più di trenta, dove gli omaniti si occupano soprattutto di agricoltura e allevamento di animali.

MISFAT AL ABRIYYIN

Un villaggio incastonato tra le aspre montagne Hajar, dove la vita sembra essersi fermata al secolo scorso. E' un villaggio tradizionale che alimenta un vasto palmeto con acqua proveniente dalle canalizzazioni Falaj sin dall'antichità. Case cubiche, ocra, sono in scena e si fondono nel paesaggio di altitudine, tra scene di vita quotidiana autentica. Da qui si può passeggiare tra i vicoli delle case di pietra e fango che sembrano costruite direttamente sul fianco della montagna, dove si aprono improvvisamente ricche e rigogliose oasi dove rilassarsi.

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 gennaio al 7 febbraio; dal 2 al 11 aprile; dal 15 al 24 ottobre 2027 *(10 giorni /9 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 4 max. 15 partecipanti)*
GUIDA	Paola Pinelli *(iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche)* *Vuoi saperne di più sulla guida? Clicca QUI*
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 👣👣; trekking nel Grand Canyon D'Arabia, escursione nei wadi più affascinanti del Paese, notte nel deserto di Wahiba Sands, visita alle principali città. *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI*
DOVE DORMIAMO	Muscat primi due giorni: hotel Al Falaj Hotel Jebel Shams: Jabel Shams resort Nizwa: Al Dar Inn Boutique hotel Desert camp a Wahiba Sands: Sama Al Wasil Camp Ras Al Jinz Turtle Reserve: Asalah resort Muscat ultima notte: Ramee Guest line
PASTI INCLUSI	Trattamento di mezza pensione, con colazione e cena in hotel con acqua inclusa; pranzo del 2° e 6° giorno
PASTI NON INCLUSI	Tutti gli altri pranzi non menzionati e le altre 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 per/da Muscat (non incluso).** **Ci sono ottimi voli dall'Italia con Qatar, Oman Air, Etihad, Turkish Airlines, Emirates.** **Contattaci per conoscere i voli migliori disponibili per la tua città di partenza.** *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	• **Passaporto** valido per tutta la durata del viaggio • Tessera sanitaria • Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	• Pullman con autista • Jeep 4x4 quando necessarie

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 – MUSCAT

Ritrovo dei partecipanti con la guida e partenza per l'Oman. Arrivo in serata presso l'aeroporto di Muscat. Disbrigo delle formalità doganali. Transfer per il nostro hotel e pernottamento.

Pasti a bordo.

2° GIORNO — MUSCAT – Visita della città e breve trekking pomeridiano

Prima colazione in hotel. Visita alla famosa **Sultan Qaboos Grand Mosque**, la terza moschea più grande al mondo, in cui non potremo perdere il lampadario in cristallo Swarovski, il tappeto persiano gigante realizzato a mano (il secondo per grandezza al mondo) e il rivestimento marmoreo che adornano la sala di preghiera principale. Breve stop fotografico alla **Royal House Opera di Muscat.**
Andremo a visitare poi il mercato del pesce a Muscat dove troveremo diverse varietà di pescato giornaliero.

Proseguiamo poi con la visita del **National Museum di Muscat** che custodisce il patrimonio culturale dell'Oman. Vedremo inoltre il **Palazzo Reale** (possibile solo dall'esterno) che si erge sul porto, protetto sui due lati dai forti Mirani e Jalali.

Ci spostiamo poi nel cuore di **Muscat** nella zona di **Mutrah**, dove pranzeremo in un locale tipico con cibo tradizionale. Nel pomeriggio faremo un breve trekking che, partendo da Ryan Park e attraversando colline con grandi panorami su Muscat e un vecchio villaggio abbandonato, ci porterà a raggiungere la zona del souq, il tipico mercato locale, tra i più antichi dell'Oman.

Rientro in hotel cena e pernottamento.

***N.B**. Si prega di considerare il codice di abbigliamento per la visita della Grande Moschea: le donne devono coprire completamente i capelli, le braccia e le gambe; gli uomini devono indossare pantaloni lunghi e camicia/maglietta a maniche lunghe.*

3° GIORNO — BARKA'/WADI BANI AWF – Dalla strada sospesa al trekking nello Snake Canyon fino alla montagna del Sole

Dopo la prima colazione in hotel, faremo una breve sosta a **Barkà**, città di pescatori dove avremo il piacere di visitare il tipico mercato ittico del pesce, vedremo le numerose varietà di pesci locali e il tradizionale modo di contrattare e di vendita all'asta.

Proseguiremo poi verso il **Wadi Bani Awf**, il percorso più panoramico del paese noto come "strada sospesa", con soste fotografiche per ammirare l'imponenza del Canyon, fino ad arrivare al pacifico paese di **Balid Sayt,** un villaggio tipico degli insediamenti arabi del passato, arroccato tra le montagne. Sosta per il pranzo.

Nel primo pomeriggio proseguiremo con un trekking nello Snake Canyon, la vecchia via degli asini, stretto e con pareti alte e maestose. Il trekking sarà fatto a giudizio insindacabile della guida che dovrà tener conto del livello dell'acqua nel Canyon.

In seguito ci sposteremo nella zona del Jebel Shams per goderci il tramonto.

Dislivello: 200 m – **Lunghezza:** 4 km – **Durata:** 2.30 ore – **Difficoltà:**

Cena e pernottamento in hotel.

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

4° GIORNO — JEBEL SHAMS/NIZWA – Dal mitico "sentiero balcone" ai villaggi nelle montagne

Dopo la prima colazione in hotel, iniziamo il nostro trekking alla scoperta del Grand Canyon d'Arabia, partendo da **Al Kateen** verso il "sentiero balcone", dove avremo il piacere di incontrare capre, aquile ed avvoltoi, e proseguendo avremo uno splendido panorama che spazia tra il canyon, il piccolo villaggio di Nakhar e le montagne dell'Hajar sino a incontrare la vetta del Jebel Shams.

Arriveremo poi al villaggio abbandonato di **As Sab** noto anche come **Sab Bani Khamis**, suggestivamente addossato alla roccia, per poi arrivare alla canyon spring, una bella piscina naturale di acqua limpide con riflessi verdi, in cui ci potremo rinfrescare, con le caprette intorno che ci guarderanno incuriosite.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 6 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:**
(sentiero esposto in alcuni tratti)

Tornati al punto di partenza, il nostro fuoristrada ci accompagnerà fino alla vetta del Grand Canyon d'Arabia dove ci sarà modo di scattare foto e godersi questo scenario unico offerto dalla natura, qui consumeremo il nostro pranzo al sacco.

Partiremo alla scoperta del villaggio di **Al Hamra** tra i monti Hajar, che ad oggi è piuttosto disabitato anche se in alcune delle vecchie case ancora c'è chi vive secondo antiche tradizioni e stili di vita ormai dimenticati. Visiteremo il tipico museo alla scoperta delle tradizioni dell'Oman con uomini e donne locali che mostrano le loro antiche pratiche.

Breve sosta al villaggio **di Misfat Al Abriyyin** con abitazioni tradizionali d'argilla, che visiteremo insieme alla famosa rete di falaj (il vecchio sistema di distribuzione idrica dell'Oman) ed avremo inoltre modo di effettuare una breve passeggiata nella vegetazione che contorna questo villaggio tipico.

Cena e pernottamento in hotel a Nizwa.

5° GIORNO — NIZWA/JABRIN/JABAL AKHDAR – Una giornata nelle tradizioni dell'Oman fra forti, castelli e villaggi

Prima colazione in hotel.
Andremo poi a visitare il famoso souq (mercato) dal carattere autentico, dove sarà possibile trovare bigiotteria in argento, rame e numerosi lavori in terracotta (vasi, brucia incenso ecc..), datteri di tutti i tipi che potremo assaggiare per confrontarne i sapori, la tahina, sorta di crema che deriva dai semi di sesamo bianco, molto diffusa in Medio Oriente, che potremo vedere in lavorazione ed assaggiare calda. Proseguiremo poi verso la parte vecchia del mercato, dedicata alle coloratissime spezie.

Breve sosta fotografica nella città **Bahla** dove potremo godere di un affascinante panorama sul suo Forte, patrimonio dell'UNESCO.
Ci sposteremo poi verso **Jabrin**, dove avremo modo di visitare il castello risalente al 17° secolo con una vista straordinaria sul paesaggio circostante. Qui consumeremo il nostro pranzo al sacco.

Breve sosta a **Birkat Al Maouz**, uno dei più famosi villaggi in rovina in Oman, con una grande piantagione di banane, e i pittoreschi dintorni. Il sito ospita anche il tradizionale sistema di irrigazione Falaj, patrimonio mondiale dell'UNESCO.

L'ultima tappa della giornata a **Jabal Akhdar** o montagna verde, nella quale faremo un breve trekking da villaggio a villaggio, alla scoperta delle coltivazioni di melograni e roseti (in stagione).

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 4 km – **Durata:** 2 ore – **Difficoltà:**
(possibile passaggio esposto su un canale d'irrigazione con strapiombo di due metri se c'è troppa acqua nel Wadi. Sconsigliato a chi soffre di vertigini)
Rientro in hotel, cena 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

6° GIORNO

WADI BHANI KHALID/ WAHIBA SANDS – Dall'oasi con piscine colorate al deserto al fascino del deserto

Di mattino e dopo colazione partiremo per un'escursione nel Wadi Bhani Khalid, che ammireremo in tutta la sua bellezza da un'altura circostante, che rappresenta senza dubbio il wadi più affascinante del Sultanato dell'Oman, e che arriva fino al mare. Una vera oasi nel deserto, immersa tra imponenti palme e piscine naturali dalle acque verde smeraldo, e ci divertiremo ad esplorare a nuoto tutte le piscine che lo caratterizzano, fino ad arrivare alla Muqal Cave.

Nel tardo pomeriggio ci avvieremo verso la città di Bidiyah, per immergerci finalmente nelle dorate dune del deserto Wahiba Sands, da cui godremo di un tramonto unico e mozzafiato.

Passeremo la nostra serata in compagnia dei beduini locali, con una cena a base di pietanze tipiche, e dopo aver visto le stelle tra le silenziose sabbie desertiche, passeremo la notte in una struttura tendata nel deserto.

7° GIORNO

WAHIBA SANDS/RAS AL JINZ – Dalle dune del deserto alla magia della nascita delle tartarughe!

Risveglio all'alba per vedere il sole sorgere sulle dune ed iniziamo il nostro jeep tour nel deserto per un paio di ore, prima di salutarlo.

N.B. *Possibilità di sorvolare facoltativamente il deserto in mongolfiera all'alba, partenza alle ore 05.00 (in base alle condizioni meteo), costo di circa 240USD*

Sosta per pranzo al sacco e poi risaliremo la costa verso Ras el Jinz, la riserva delle tartarughe che contribuisce ogni giorno alla salvaguardia delle tartarughe verdi in via d'estinzione. Sistemazione nelle camere, e subito uno sguardo alla bellissima spiaggia con falesie a picco sul mare.

Dopo cena ci dirigeremo verso la spiaggia per il nostro magico appuntamento, sperando di vedere le tartarughe che arrivano a deporre le uova, e i piccoli tartarughini che arrancano verso il mare.
Sarà un momento unico, dove il silenzio la farà da padrone lasciando spazio alle emozioni.

NB: *qualora non avessimo la fortuna di godere di questo magico momento della nidificazione nell'escursione serale, avremo la possibilità di riprovarci all'alba della mattina seguente.*

8° GIORNO

SUR/WADI SHAB/MUSCAT – Trekking e bagni nelle piscine naturali nelle grotte

Dopo la colazione, ci attende una giornata davvero molto ricca: già lungo la strada faremo una sosta fotografica alla cittadina di Sur, famosa per le sue tipiche imbarcazioni "Dhow".

Proseguiremo poi con un'escursione verso il Wadi Shab, noto per la sua grotta sommersa, le cascate, le scogliere rocciose e le piscine naturali turchesi. Data la vicinanza della valle al mare, ha caratteristiche peculiari e diverse dalle altre, creando una diversità ambientale unica. Effettueremo un breve trekking alla scoperta di questo luogo incantevole prima di immergerci nelle sue acque cristalline.

Dislivello: minimo – **Lunghezza:** 2 km – **Durata:** 1 ora – **Difficoltà:**

In alternativa, un bagno rilassante presso la spiaggia bianca di Fins beach.

Infine ci dirigeremo verso il Sinkhole di Bimmah, detto anche "la casa del diavolo", anche se in realtà è un luogo paradisiaco, una dolina carsica in cui si nasconde uno specchio d'acqua verde smeraldo, un luogo unico al mondo, dove approfitteremo per farci un bagno davvero magico senza nessuno intorno. Ripartenza poi verso Muscat.

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

Cena in ristorante tipico e pernottamento in hotel.

NB: *per chi volesse, proponiamo la possibilità di effettuare una cena in una famiglia omanita, l'attività è facoltativa ed ha un costo di €30,00. L'eventuale partecipazione andrà comunicata al momento della prenotazione.*

9° GIORNO AL QURUM O ISOLE DAYMANIYAT/MUSCAT – Relax al mare

Prima colazione ed ultima giornata di relax tra le spiagge di Al Qurum.
L'omonimo quartiere è famoso per le numerose strutture di lusso, mentre sulla spiaggia, che si estende per circa 4 km, sarà possibile rilassarsi, prendere il sole all'ombra delle palme e nuotare nelle limpide acque del Golfo dell'Oman, oppure camminare per Shatti al Qurum, il bel lungomare di Muscat che costeggia la riserva delle mangrovie, con presenza di avifauna particolare.
In alternativa tempo libero a disposizione per attività personali, acquisti o riposo.

Pranzo libero. Rientro in hotel e check-out alle ore 18.00 circa. Cena in hotel e trasferimento verso l'aeroporto. Volo per l'Italia in serata.

NB: *per chi volesse questa giornata può anche essere dedicata alla bellissima escursione facoltativa di mezza giornata con pranzo light incluso alle Isole Daymaniyat, al costo di 90 U$D. Tale escursione potrà essere prenotata tramite la nostra guida nei giorni precedenti. Partenza alle 8 e rientro dalle isole per le ore 15.00 circa.*

10° GIORNO RITORNO IN ITALIA

Arrivo in Italia, saluti di rito e… arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…

Scarponi da trekking, scarpe da scoglio con maglia tecnica e pantaloncini al ginocchio per i wadi, maschera e snorkel se si va alle Isole *Daymaniyat*, pile o maglione per le giornate più fresche (a febbraio la sera nel deserto è bene avere una giacca a vento imbottita), 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. Copri zaino. Costume da bagno.
Bastoncini da trekking: 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!

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: **€ 2.550,00**

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: **€ 390,00**

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; pernottamento in campo tendato attrezzato per una notte; la prima colazione e le cene in hotel con acqua inclusa; il pranzo del 2° e 6° giorno in ristorante locale; le tasse di soggiorno; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; guida locale parlante italiano per tutta la durata del viaggio; ingressi per National Museum, museo Al Hamra, escursione Wadi Bani Khalid, Forte di Bahla e Jabrin, escursione tartarughe a Ras al Jinz; transfer privato e/o 4x4 per tutta la durata del viaggio; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia (vedi sopra "Come si raggiunge"); tutti i pranzi in corso d'escursione tranne due; le bevande ad eccezione dell'acqua; 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: € 40,00 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 viaggio.

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

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	Nell'Oman il clima è quasi ovunque tropicale desertico, con qualche pioggia estiva nei rilievi settentrionali e meridionali, e con un po' di nuvolosità portata dal monsone estivo lungo le coste orientali. Nella zona montuosa alle spalle di Muscat le temperature scendono con l'innalzarsi dell'altitudine, possono abbassarsi sotto i 10°C durante la notte nei mesi di dicembre e gennaio, mentre raramente toccano temperature inferiori ai 20°C. L'ampia area desertica che occupa gran parte del paese detiene il primato per le temperature più alte dell'Oman, con picchi che toccano i 50°C nel periodo tra maggio e giugno e scendono ai 28°C durante la notte.
FUSO ORARIO	Ora solare (invernale): 3 ore rispetto all'Italia Ora legale (estiva): 2 ore rispetto all'Italia.
LINGUA	Lingua ufficiale: arabo; diffusa la lingua inglese
MONETA e BANCHE	Riyal (OMR) 1€ = 0,40 OMR al 21/11/2024
ELETTRICITÀ	Presa elettrica di tipo C (prima foto) ed G (terza foto) Tensione: 240 V - Frequenza: 50 Hz È necessario portare un adattatore 
TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia 00968. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Si può chiamare tramite whatsapp solo scaricando (dall'Italia) un VPN che consiglieremo. Non sono possibili le videochiamate.
WI-FI	Presente in quasi tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni, quasi sempre anche nel deserto.
SANITÀ	Non sono previste vaccinazioni obbligatorie per questo viaggio. La situazione sanitaria complessiva è ottima, quindi è sufficiente adottare le normali precauzioni (non bere acqua del rubinetto, sbucciare sempre la frutta prima di mangiarla, evitare verdure crude) per non incorrere in spiacevoli imprevisti.
CUCINA	La cucina dell'Oman è ricca di sapori, aromi e spezie, nonostante alcuni tratti in comune con la cucina giordana o i piatti tipici libanesi, il cibo che si mangia in Oman ha qualcosa di diverso. In generale la cucina si basa principalmente sulla carne, in particolare agnello e pollo, servita spesso con del riso, mentre sulla parte della costa sono molto comuni anche i piatti a base di pesce.

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

Nonostante l'ampio uso di spezie, la cucina dell'Oman, a differenza di quella asiatica, non è piccante. Invece, un capitolo a parte merita il caffè omanita, simbolo dell'intero Paese e della sua grande ospitalità, preparato con chicchi tostati e mischiati con polvere di cardamomo.

Meshkak: ovvero semplice kebab. La carne di carne di manzo, montone o pollo è marinata con diverse spezie (ad esempio il curry) e poi grigliata su dei bastoncini.
Halawet Ahmad: un dolce tradizionale omanita composto da pasta (tipicamente i vermicelli), latte condensato, burro, zucchero, mandorle e cocco essiccato.
Falafel: le famose polpette di legumi fritte tipiche del Medio Oriente. I legumi (ceci o fave) sono mescolati con diverse spezie quali cumino, prezzemolo o talvolta aglio.
Mashuai: il pesce è cotto allo spiedo e condito con olio e aromi (cumino, coriandolo, cannella, zenzero, curcuma e sale). Il pesce è poi servito poggiato su una base di riso con limone e anacardi.
Majboos: si tratta di riso speziato con pollo, che viene comunemente servito con la Daqoos, una salsa di pomodoro e aglio.
Datteri: la produzione di datteri è una delle più importanti del paese e se ne contano più di 250 varietà.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:
numero unico d'emergenza: 9999 (valido per pompieri, ambulanza, polizia)

Ambasciata Italiana a Muscat
Shatti Al Qurum Way 3034 House 2697, Muscat
Tel +968 – 2469.3727--2469.5131

In caso di emergenza fuori dagli orari di apertura degli uffici: +968 9933 2655.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide :
LONELY PLANET: OMAN
Editore: EDT; Pubblicazione: 13 febbraio 2020; Prezzo: € 25,65

Internet:
https://www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/oman
https://omantourism.gov.om/wps/portal/mot/tourism/oman/home/

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"OMAN. PROFUMO DEL TEMPO ANTICO"
di Alessandro Pellegatta

Un diario di viaggio ci accompagna nelle viscere di un paese sospeso tra le fragili memorie storiche e le apparenze della postmodernità più audace. Un viaggio tra suggestioni, richiami, sogni e visioni alla ricerca del senso originario delle cose, dei miti e dei significati autentici di un territorio che, nei secoli, ha sempre rappresentato un ponte tra mondi e continenti tra loro molto diversi. L'autore si misura con le grida sorde del sole e delle onde, sabbiose e marine, di queste antiche terre, che sono state plasmate da una storia millenaria e hanno saputo resistere agli abbagli della modernità. Le icone della lontananza omanita diventano il simbolo di un nuovo modello di vita sostenibile.

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 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 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**

- ***Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile:*** *www.activeitaly.eu*

- ***Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi***
  a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
  » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
  » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
  » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
  » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.

Aigae Guide Associate – Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche
Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.

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

member Interpret Europe
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