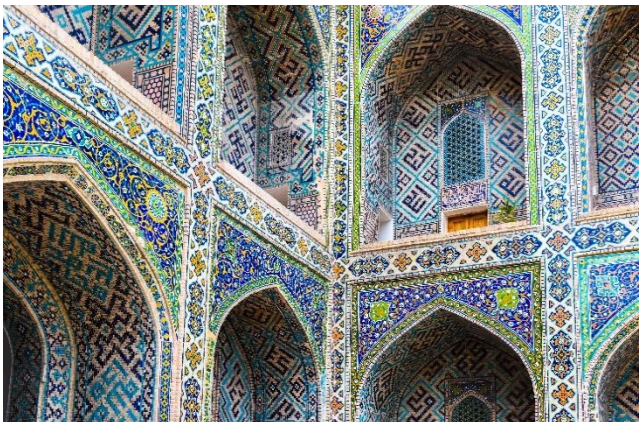
2027
SCHEDA VIAGGIO

UZBEKISTAN

Un itinerario culturale sulla Via della Seta



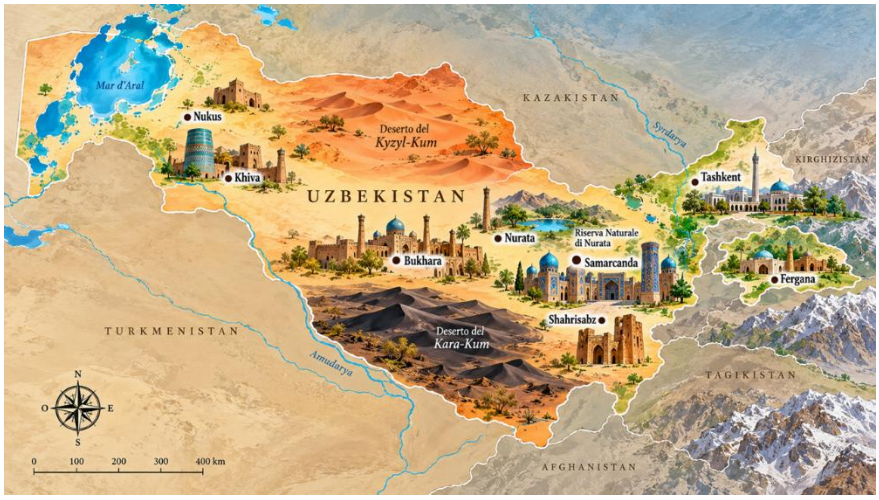


SPECIALE PERCHÈ

- La splendida Samarcanda, dichiarata Patrimonio Mondiale dell'UNESCO
- Monumenti decorati di mosaici, ceramiche e motivi di una bellezza mozzafiato
- Passeggiate nei mercati coperti e bazar, pieni di sapori e colori

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il deserto del Kyzyl-Kumdi "sabbia rossa"
- Il deserto delKara-Kum di "sabbia nera"
- La Riserva Naturale di Nurata



L'Uzbekistan, Paese essenzialmente desertico, dominato all'est dalle montagne e con solamente il 10% delle terre sfruttate dagli uomini, è situato nel mezzo dell'Asia centrale tra i due fiumi Amudarya e Syrdarya. Vero incrocio di civilizzazioni, religioni, stili di vita e culture, dovuto alla sua posizione sulla famosa Via della Seta, la quale ha contributo allo sviluppo delle città dell'Asia centrale, dove si svolgevano scambi di idee, commerci, esperienze e lingue.

Durante il nostro viaggio, visiteremo queste città ricche di storia antica e cultura, per la maggior parte incluse nell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'Unesco. Vedremo alcune fra le più belle opere di architettura islamiche al mondo: minareti, madrassah, moschee… come non essere in ammirazione davanti alle loro splendide decorazioni! Ci aspettano anche incontri con la popolazione locale, passeggiando nei mercati e nei famosi bazar dove scopriremo l'artigianato uzbeko, ma anche durante serate nelle quali ci ospiteranno le famiglie locali.

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



Mausoleo di Tamerlano - Samarcanda



Pane uzbeko



Shakhi-Zinda– Samarcanda



Madrassah - Khiva



Abdul Aziz Khan Madrasah - Bukhara



Moschea - Samarcanda

Una notte nella yurta...ma cos'è la yurta?!

I secoli passano, ma nonostante il loro susseguirsi molti popoli centroasiatici, soprattutto i mongoli, continuano a vivere nelle yurte piuttosto che nel concetto di casa importato dal mondo occidentale.
Non solo il nostro concetto di casa non riesce a penetrare ed attecchire del tutto nel mondo centroasiatico, ma addirittura il loro modello, quello della yurta, sta pian piano diventando materia di interesse da noi, in quanto capace di soddisfare molti dei parametri di quella che chiamiamo abitazione ecologica.
La yurta è un simbolo della natura nomade dei popoli centrasiatici, dediti al nomadismo per via del clima del luogo e per il forte legame con le bestie di allevamento che necessitano lunghe transumanze. Si tratta quindi di un'abitazione basata sui concetti di temporaneità e mobilità.
La yurta ha generalmente una struttura di base in legno, oggigiorno talvolta in metallo, rivestita di tappeti e pesanti stoffe di lana, così come accade per il pavimento. All'interno l'ambiente è diviso da tende, in modo da creare stanze separate. Molti fattori arredanti sono polivalenti: letti e divani sono un unico oggetto, che cambia funzione a seconda dell'ora del giorno o della notte.





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

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 24 marzo al 4 aprile; dal 24 agosto al 4 settembre; dal 28 settembre al 9 ottobre *(12 giorni, 11 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons dall'Italia e guide locali parlanti italiano *(min.6 max.14 partecipanti)*
GUIDA	Marta Pelle *(Iscritta nel Registro delle Guide Ambientali Escursionistiche LA493)* *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 ai centri principali, alle abbazie rurali, ai monumenti più belli; una notte nelle caratteristiche "yurta"; una notte in villaggio con le famiglie locali; gli attraversamenti in treno del deserto; il trekking fra i villaggi. *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando* QUI
DOVE DORMIAMO	Pernottamento in hotel, strutture paragonabili a ottimi tre stelle italiani; una notte nella tipica abitazione "yurta", una notte in villaggio in una struttura locale. Hotel di riferimento (o similari): **Tashkent:** Milan Hotel / Stay Inn Hotel / Gabrielle Hotel **Khiva:** Shakhrizoda Boutique / Twins Hotel / Ornament Hotel **Bukhara:** Fatima Boutique / Iman Boutique / Old House Boutique **Samarkanda:** Minor Boutique / Kamilla Boutique / City Hotel
PASTI INCLUSI	Mezza pensione, dalla cena del primo giorno alla 1a colazione dell'ultimo; acqua e the durante le cene; pensione completa nel campo yurte e nella casa famiglia.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi tranne due. Le bevande oltre l'acqua.
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 per Tashkent (non inclusi).** **Vi sono ottime combinazioni soprattutto con Turkish Airlines (via Istanbul) e con Uzbekistan Airways.** ***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** con almeno tre mesi di validità residua *NOTA:* una volta entrati, è obbligatorio chiedere la registrazione temporanea (per coloro che soggiornano in hotel, la registrazione viene richiesta direttamente dalla struttura alberghiera) Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Pulmino con autista per tutta la durata del viaggio; volo interno Tashkent – Nukus; treno Khiva – Bukhara e treno rapido Afrosiab Tashkent – Samarcanda (in 2° classe).

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

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA –UZBEKISTAN**

Ritrovo in aeroporto e partenza per l'Uzbekistan, verso la sua capitale Tashkent.
Pasti e pernottamento a bordo, e arrivo la mattina seguente.

2° GIORNO **ARRIVO A TASHKENT – Visita della città, antica e moderna**

Arrivo in mattinata a Tashkent, capitale dell'Uzbekistan. Qui incontreremo la guida locale per iniziare la scoperta di questo affascinante Paese. Inizieremo la nostra visita nella parte vecchia di Tashkent che vanta una storia di oltre 2.200 anni, dove potremo ammirare la Madrassa Kukeldash, un'affascinante costruzione medievale situata vicino uno dei più grandi e affascinanti mercati della capitale, il Chorsu Bazar. Proseguiremo la nostra passeggiata alla volta del mausoleo Kaffal Shashi, della Madrassa Barak Khan e della Moschea di Jami.

Pranzo in corso di visita.
Spostamento in hotel per una breve sosta e per la sistemazione nelle camere assegnate.

Nel pomeriggio visiteremo la parte moderna della città spostandoci in metropolitana.
Cena in un tipico ristorante locale. Pernottamento in albergo.

3° GIORNO **TASHKENT – NUKUS – KHIVA–Il Louvre delle Steppe e il Parco dei cervi**

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto per il volo che ci porterà a Nukus, porta d'ingresso alla Repubblica del Karakalpakstan. Qui visiteremo il Museo Statale di Arte oggi intitolato al suo fondatore, Igor Savitsky. Il museo ospita una straordinaria collezione di arte moderna russa e uzbeka del periodo 1918-1935, ed è chiamato "Il Louvre delle Steppe". Savitsky salvò, acquistandole di casa in casa, migliaia di opere d'avanguardia russa vietate dal regime, cosa che rende il museo di inestimabile valore.
Da qui ci sposteremo verso la Torre del Silenzio di Chilpik Dakhma dove scopriremo le ultime tracce della civiltà e religione zoroastriane. Pranzo al sacco in corso di visita.

Nel pomeriggio ci muoveremo verso la Riserva Naturale Badai Tugai, uno degli ultimi lembi di *tugai*, il bosco ripariale del deserto. Questa piccola area protetta offre uno spaccato dell'ambiente naturale lungo i fiumi della steppa e ospita un sito di ripopolamento di cervi.

Ultima tappa della giornata saranno le rovine dell'antica fortezza di Topraq-Kala, risalente al III secolo a.C. e interamente costruita di mattoni crudi e cotti d'argilla. Proseguiremo poi verso Khiva, dove arrivati ci sistemeremo in albergo.

Cena e passeggiata serale a piacere dentro la città vecchia.

4° GIORNO **KHIVA – Visita della città, un museo a cielo aperto**

Dopo la prima colazione inizieremo la visita di Khiva e delle sue molteplici bellezze. Dedicheremo l'intera giornata all'esplorazione della città e ai suoi molti monumenti, dall'antica fortezza Kunya-Ark, residenza dei sovrani riccamente decorata, alla madrassah di Mukhammed-Amin-Khan, edificio di culto dalle dimensioni imponenti tutto piastrellato nei toni del turchese e del bianco.
La stessa città interna di Khiva, circondata da possenti mura con torrioni, si presenta come un vero e proprio museo a cielo aperto. Pranzo in corso di visita.

Cena in un ristorante locale e pernottamento in albergo.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

5° GIORNO **KHIVA – BUKHARA – L'esperienza di attraversare il deserto in treno**

Dopo la prima colazione, tempo libero per un'ultima passeggiata a Khiva! Pranzo in ristorante locale e successivamente partiremo alla scoperta del sistema ferroviario del Paese, che attraversa la steppa e collega le principali città uzbeke con efficienza sovietica e fascino asiatico! Dopo un comodo trasferimento alla stazione ferroviaria, prenderemo quindi il treno per arrivare a Bukhara, Qui ci attende la traversata in treno del deserto, in modo diverso e affascinante, lungo la tratta da Khiva a Bukhara! Dopo aver attraversato il deserto di Kyzyl-Kum (sabbia rossa) e di Kara-kum (sabbia nera), arrivo in serata in hotel e sistemazione nelle camere.

Pernottamento in hotel.

6° GIORNO **BUKHARA – La città dalle cupole azzurre**

Dopo la prima colazione visiteremo Bukhara e inizieremo il nostro viaggio attraverso alcune delle più spettacolari opere di arte musulmana. La città si caratterizza per le numerose cupole azzurre delle madrase e moschee che incontreremo lungo la nostra passeggiata. Potremo ammirare il complesso di Poi-Kalyan con il minareto di Kalon e la moschea di Kalon, nonché la madrasa di Nadir Divanbegi, la cui facciata è interamente ricoperta da piastrelle multicolori.

Pranzo in corso di visita. Continueremo poi la visita della città tra piazze, minareti e mausolei.
Nel pomeriggio tempo libero per lo shopping oppure per una tappa in uno degli hammam storici della città.
Cena in un ristorante locale e pernottamento in albergo.

7° GIORNO **BUKHARA –AYDAR KO'L– CAMPO YURTE La notte più affascinante, sotto una yurta**

Dopo la prima colazione lasceremo Bukhara per immergerci nell'atmosfera del deserto.
Lungo la strada faremo una sosta nel laboratorio dei maestri ceramici pluri-premiati di Gijduvan, per capire i metodi di lavorazione tradizionali di un'arte millenaria importantissima per questa parte dell'Asia centrale.

Nel primo pomeriggio faremo un'altra tappa al complesso di Chashma di Nurata, uno dei più importanti luoghi di pellegrinaggio dell'Asia Centrale. Qui potremo raggiungere la sommità di un'altra fortezza d'argilla dell'epoca di Alessandro Magno, ma anche vivere un'ora da pellegrini, fra bancarelle e gente del luogo che viene a bere l'acqua miracolosa (e termale!) della sorgente Chashma Nur-i.
Raggiungeremo, poi, il Lago Aydar, dove potremo fare una breve passeggiata lungo le rive orlate di tamerici o un bagno eccezionale circondati dalla steppa (in base alle condizioni atmosferiche). Il lago è una delle tracce degli interventi idrogeologici sovietici che scopriremo insieme!

Successivamente proseguiremo verso il campo yurta nel deserto di Kyzyl-Kum.
Una volta arrivati ci sistemeremo in yurta, tipico accampamento mobile, adottato in passato da molti popoli nomadi dell'Asia. Tempo permettendo, potremmo passeggiare nel territorio circostante, con la meraviglia di chi si affaccia per la prima volta a qualcosa di nuovo e sorprendente.
In serata cena vicino al fuoco del campo, con canti popolari "akin". Notte sotto la yurta.

8° GIORNO **CAMPO YURTE – HAYOT – Dalla steppa alla montagna**

Dopo la colazione, trasferimento per i monti Nurata fino al piccolo villaggio di Hayot.
All'arrivo sistemazione in guesthouse. Il sistema di guesthouses della Riserva è totalmente gestito dai locali, è la principale fonte di reddito per molte famiglie e garantisce la possibilità di immergersi in quella che è la vera vita delle aree rurali, in un'esperienza di condivisione unica,

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

seppur spartana!
Da qui partiremo per il trekking che ci permetterà di scoprire la vita dei villaggi sparsi per le vallate circostanti. La Riserva di Nurata è stata istituita negli anni '70 per proteggere e ripopolare una varietà di argali, l'ariete Severtsev, che è inclusa nel Libro Rosso Internazionale (IUCN) e nel Libro Rosso dell'Uzbekistan. Tutti i villaggi sono situati lontano dalle strade e dalle città, in una pittoresca zona montuosa con aria fresca, frutteti verdi, uccelli che cantano, cielo pieno di stelle e gente amichevole. Pranzo in corso di escursione.

Cena e pernottamento in pensione/casa famiglia/guest house, in camere e casette da due o quattro persone con bagno condiviso.

Dislivello: 300m **– Lunghezza:** 10km **– Durata:** 5:00h **– Difficoltà:**

9° GIORNO **HAYOT – NURATA MOUNTAINS – SAMARKANDA – Trekking fra i villaggi, alla scoperta della natura uzbeka**

Dopo la colazione, ci godremo un'ultima camminata nei dintorni di Hayot per osservare il luogo di ripopolamento degli argali di "Severtsev". In base alle condizioni climatiche e al tempo a disposizione, ci dedicheremo all'esplorazione di questa oasi di verde nel deserto, talmente sopraelevato sulla piana del Kizilkum da dare quasi la sensazione di trovarsi ad alta montagna pur essendo a soli 2000 m di altitudine.

Dislivello: 300m **– Lunghezza:** 7km **– Durata:** 4:00h **– Difficoltà:**

Rientro alla guesthouse, pranzo e partenza per Samarkanda, che raggiungeremo nel pomeriggio.
Arrivo e sistemazione in albergo.
Cena in ristorante locale. Pernottamento in hotel.

10° GIORNO **SAMARCANDA – Nel Regno di Tamerlano lungo la Via della Seta**

Dopo la prima colazione inizieremo la visita della città partendo dal famoso e imponente mausoleo di Tamerlano, il grande emiro che decise di farne la capitale del suo impero. Visiteremo la piazza di Registan, considerata una delle più belle piazze del mondo, che include la madrassa di Ulugbek, la madrassa di SherDor e la moschea di Tillya –Kari. Pranzo in corso di visita.

Proseguiremo poi la visita di Samarcanda con la moschea di Bibi Khanum, considerato uno dei più importanti monumenti della città e il mercato orientale Siab Bazar, il più antico e grande della città.

Cena in ristorante locale. Pernottamento in albergo.

11° GIORNO **SAMARCANDA – TASHKENT–Dalla capitale antica a quella moderna**

Dopo la prima colazione concluderemo la nostra visita di Samarcanda con il complesso di Shah-i-Zinda, una vera e propria necropoli che comprende diversi mausolei dei secoli IX-XIV e XIX, in uno splendore di decorazioni *kundal* d'oro e piastrelle turchesi. Ultima tappa sarà la splendida Afrasiab, parte più antica della città e una delle più antiche città sogdiane, nel cui museo è conservato lo splendido affresco della Sala degli ambasciatori, una rappresentazione del Nowruz, il Capodanno persiano.

Trasferimento poi alla stazione ferroviaria per il treno rapido "Afrosiab" per Tashkent.
Arrivo in città e cena in ristorante locale. Pernottamento in albergo.

12° GIORNO **TASHKENT – ITALIA**

Prima colazione. Rilascio delle camere, tempo libero prima del trasferimento in aeroporto e volo di ritorno per l'Italia. Saluti finali e…arrivederci al prossimo viaggio!

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Scarponcini da trekking, strato caldo con pile o maglione, giacca antipioggia (“hard shell”) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico e adatto alla stagione, guanti e cappello, pigiama caldo per la notte in yurta, foulard per le donne per l'accesso alle moschee e ai luoghi culto islamici, torcia per la notte in yurta, zaino 20/30 litri. *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.
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: in preparazione

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: in preparazione

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

N.B. *In yurta e guesthouse sistemazione in camere e casette da due o quattro persone con bagno condiviso.*

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; in yurta e nella guesthouse le camere sono condivise in 3/4 persone e anche i bagni sono condivisi; mezza pensione, dalla cena del primo giorno alla 1a colazione dell'ultimo; acqua e the durante le cene; due pranzi nel campo yurte e nella casa famiglia; pulmino con autista per tutta la durata del viaggio; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; guida locale parlante italiano per tutta la durata del viaggio; il volo interno Tashkent – Nukus; i biglietti del treno Khiva – Bukhara e del treno rapido Afrosiab Tashkent – Samarcanda (in 2° classe); tutti gli ingressi ai monumenti previsti dal tour; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia e tasse aeroportuali; i pranzi (ad eccezione di due), le bevande oltre l'acqua; mance ed extra di carattere personale; 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 di viaggio

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

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174Roma, 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	Freddo in inverno (nel mese di gennaio la temperatura scende spesso sotto lo zero), e molto caldo in estate (a luglio può superare i 40 gradi centigradi).
FUSO ORARIO	Ora solare (invernale): 4 ore rispetto all'Italia Ora legale (estiva): 3 ore rispetto all'Italia.
LINGUA	L'uzbeko
RELIGIONE	Musulmana (almeno 90%), cristiano ortodossa e cattolica e protestante.
MONETA	Sum Si può cambiare direttamente all'arrivo, presso gli istituti di credito o i cambi (è opportuno tenere le ricevute dei cambi effettuati, per eventuali controlli in frontiera). La guida si occuperà di portare il gruppo a cambiare. Carte di credito accettate (non ovunque): Visa e Mastercard. *È sempre consigliato portare con sé contanti, in quanto l'utilizzazione di carte di credito per i pagamenti e degli ATM per ritiro di denaro è ancora poco diffuso.*
ELETTRICITÀ	Voltaggio di 220 volt CA 50 Hz. Le prese per la corrente sono di tipo europeo a due spinotti (prese di tipo C e G). In alcuni hotel potrebbe essere necessario un adattatore. 
TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia 00998. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale. E' possibile acquistare una sim turistica locale (molto conveniente) all'arrivo per avere internet sul proprio cellulare.
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere.
SANITÀ	Si consigliano, previo parere medico, le seguenti vaccinazioni: tifo, paratifo, tetano, epatite A e B, difterite, rabbia e meningite. *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

La cucina uzbeka è molto semplice e si basa su ingredienti base quali carne, riso, verdure.

Naan
Il pane è fondamentale nella cucina in Uzbekistan e accompagna tutti i pasti. cotto nel forno tandoori, forno di pietra di derivazione indiana. La pagnotta si caratterizza per una sorta di timbratura, marchio di fabbrica, riportato nella parte centrale come simbolo di buona sorte e prosperità.

Samsa
Utilizzati come spuntino, sono dei fagottini di pasta sfoglia con un ripieno di carne di agnello, manzo o pollo, cipolle e aromi profumati.

Plov
Un piatto sostanzioso a base di riso e carne di agnello, con carote e cipolle, servito su un grande piatto da portata messo al centro del tavolo.
Le sue varianti sono molteplici in base alle località.

Dimlama
Uno stufato di carne (agnello, manzo o vitello) con un misto di verdure, altamente speziato. Le verdure includono patate, cipolle, carote, pomodori e peperoni.

Halva
Un dessert preparato con zucchero o miele, noci, mandorle, semi di sesamo, arachidi.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- Polizia 102
- Pronto soccorso 103 (statale)
- Pronto soccorso 080 (privato)

Ambasciata d'Italia a Tashkent: uf Xos Xodjib Str. nr. 40 – 100031 Tashkent
Tel.: 00998712521119 / 00998712521120
Cellulare per emergenze (attivo ore di chiusura degli Uffici): 00998 90 8081369

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
Uzbekistan - Edizioni Polaris di Prisca Benelli e Claudio Deola
https://www.polariseditore.it/prodotto/uzbekistan/

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

Sovietistan, un viaggio in Asia Centrale - di Erika Fatland - Universale Economica Feltrinelli

Con il crollo dell'Unione Sovietica nel 1991, le cinque repubbliche dell'Asia centrale fino ad allora controllate da Mosca ottengono l'indipendenza. Nel corso di settant'anni di regime sovietico, Turkmenistan, Kazakistan, Kirghizistan, Tagikistan e Uzbekistan, i paesi che, dalle catene montuose più alte del mondo al deserto, segnavano un tempo la rotta della Via della Seta, sono in qualche modo passati direttamente dal Medioevo al ventesimo secolo. E dopo venticinque anni di autonomia, tutte e cinque le nazioni sono ancora alla ricerca della loro identità, strette fra est e ovest e fra vecchio e nuovo, al centro dell'Asia, circondate da grandi potenze come la Russia e la Cina, o da vicini irrequieti come l'Iran e l'Afghanistan. A unirle sono i contrasti: decenni di dominio sovietico convivono con le amministrazioni locali, la ricchezza esorbitante data da gas e petrolio con la povertà più estrema, il culto della personalità con usanze arcaiche ancora vitali. E mentre le steppe si riempiono di edifici ultramoderni e ville sfarzose abitate dai nuovi despoti,

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

continuano a sopravvivere la passione per i tappeti e i bazar, l'amore per i cavalli e i cammelli, e innumerevoli tradizioni che rendono una visita alla regione e ai suoi abitanti indimenticabile. Nel suo reportage sui paesi alla periferia dell'ex Unione Sovietica, Erika Fatland unisce un approfondito lavoro di ricerca e analisi geopolitica al gusto dell'avventura.

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.
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.



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.

GUIDE ASSOCIATE AIGAE 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.

Associazione Italiana 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 .ORG
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, 00174Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT