2027
SCHEDA VIAGGIO

REPUBBLICA DOMINICANA AVVENTURA!

Parchi, canyon, cascate e mare nel cuore della giungla dei Caraibi





SPECIALE PERCHÈ

- I trekking nella giungla e le avventure alla ricerca di cascate nascoste
- La ricerca delle spiagge più belle, da Playa Rincón a Playa Grande
- Le escursioni in barca, i pranzi in spiaggia, gli aperitivi direttamente in acqua!

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parque Nacional del Este
- Il Parque Nacional los Haitises
- La cascata El Limón

Repubblica Dominicana
Tutto quello che sogni

Viaggio patrocinato dall'Ente del Turismo della Repubblica Dominicana



Pochi posti nel mondo offrono un connubio fra mare, trekking e natura come la Repubblica Dominicana. Noti soprattutto per i resort di lusso e le spiagge incantevoli, questi luoghi nascondono molto altro a chi sa esplorarli con sguardo curioso e con voglia di non fermarsi all'apparenza. Dalla zona coloniale di Santo Domingo, Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco, ci trasferiremo al Parque Nacional del Este, per iniziare i nostri trekking in luoghi lontani dal turismo di massa ma senza farci mancare le spiagge imperdibili, come Saona. Dopo esserci spostati a nord nella penisola di Samanà, la nostra avventura continuerà fra spiagge leggendarie, come Playa Rincón e Playa Frontón, escursioni in barca e trekking nel Parque Nacional los Haitises, pranzi in spiaggia e foto da cartolina nell'escursione alla cascata El Limón, la piscina naturale con una cascata alle spalle più bella di tutti i Caraibi. Un viaggio originale, avventuroso ma anche rilassante, studiato attentamente per evitare i luoghi più affollati, pernottando in piccole località dove ancora non si è persa l'autenticità della cultura locale, scoprendo numerose spiagge e concedendoci trekking adrenalinici ma mai troppo difficili, per scoprire la Repubblica Dominicana in modo davvero autentico.

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



Le spiagge nascoste che esploreremo



La cascata El Limón



La variopinta flora locale



La splendida isola di Saona



Trekking nella giungla



Spiagge da paradiso

Benvenuti nell'Hollywood dei Caraibi

Grazie alla lussureggiante vegetazione, alle spiagge di sabbia bianca, all'architettura coloniale ai tipici panorami da cartolina, la Repubblica Dominicana è considerata la location perfetta per girare serie tv e produzioni cinematografiche.

In considerazione anche del fatto che lo scorso anno vi sono state girate 20 pellicole nazionali e 45 produzioni cinematografiche straniere può essere a ben ragione definita l'Hollywood dei Caraibi!

I generi sono trasversali: dal drammatico alla fantascienza, dalla commedia al film storico, passando per i film d'azione: il minimo comune denominatore è la cornice di questo splendido Paese, con la sua storia e la sua gente. La capitale dominicana, Santo Domingo è stata scelta da Vin Diesel per girare il quarto episodio della serie "Fast and Furious", con rocambolesche gare automobilistiche, che sono al centro del soggetto cinematografico, in un crescendo di adrenalina, tensione e spettacolari effetti speciali per le strade della capitale.

Altro esempio è "La fiesta del chivo", tratto dal romanzo omonimo dello scrittore peruviano Mario Vargas Llosa, dove la bellissima Isabella Rossellini è protagonista femminile. Altri grandi film girati tra le foreste vergini dominicane sono stati "Apocalypse Now", celeberrima la scena degli elicotteri che in realtà non sorvolano il Vietnam ma il Rio Chavón, "King Kong" e "Jurassic Park". Lo scorso anno Andy García, Eva Longoria e Forest Whitaker girarono qui le scene del film The Truth.

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 20 al 30 marzo (partenza di Pasqua); dal 22 ottobre al 1° novembre; dal 2 al 12 dicembre 2027 *(11 giorni/10 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 6 max. 14 partecipanti)*
GUIDA	Alessandro Abis *(iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche)* *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca* QUI
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🥾🥾; ricerca delle spiagge più belle; trekking bagnati nei fiumi e nelle cascate; snorkeling; escursioni in barca; enogastronomia locale. Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando* QUI
DOVE DORMIAMO	Hotel a Dominicus e Las Galeras; boutique hotel a Santo Domingo
PASTI INCLUSI	Tutte le prime colazioni, un pranzo in barca
PASTI NON INCLUSI	Pranzi e cene tranne due pranzi; le bevande *Per i pranzi e le cene preventivare circa 40 euro al giorno (bevande escluse).*
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 dall'Italia per Santo Domingo con Air Europa, Iberia, Blue Panorama o Neos (non incluso).** Le migliori tariffe sono con Iberia, Air Europa, Blu Panorama o Neo (richiedici orari e prezzi). *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 in corso di validità per tutto il periodo di permanenza nel Paese - consultare anche il seguente link: http://www.godominicanrepublic.com/it_IT/info-su-rd/requisiti-per-lingresso-nel-paese • Tessera Sanitaria. • Visto d'ingresso: inserito nel costo della tariffa aerea • Tarjeta del Turista: dal 25 aprile 2018 è inclusa come sovrapprezzo nel costo del biglietto aereo, per soggiorni fino a 30 giorni per motivi turistici, • Tassa d'uscita: inclusa Tale tassa sovrapprezzo nel costo del biglietto aereo. Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	Pulmino a noleggio condotto da un autista locale (carburante, pedaggi e parcheggi inclusi nella quota di partecipazione).

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/REPUBBLICA DOMINICANA**

Ritrovo in aeroporto e partenza per la Repubblica Dominicana. Arrivo a Santo Domingo, disbrigo delle formalità doganali e, a seconda dell'orario di arrivo del volo, trasferimento in hotel a Santo Domingo oppure in hotel distante pochi minuti dell'aeroporto.

Eventuale cena, qualora non fosse stata già consumata in aereo, e pernottamento.

2° GIORNO **SANTO DOMINGO - Trekking urbano nella prima città del Nuovo Mondo**

Giornata dedicata alla visita dello splendido centro storico di Santo Domingo, tutto Patrimonio Unesco, un vero gioiello, il primo insediamento urbano degli spagnoli nel Nuovo Mondo.

Partiremo per un itinerario a piedi nella zona storica di Santo Domingo, dove visiteremo la Cattedrale de America, ammireremo le architetture tipiche locali, vagheremo per le sue vie coloniali e visiteremo il Parque Colón, la Fortaleza Ozama e la famosa Plaza de España.

Non ci faremo mancare un pranzo in uno dei locali tradizionali per iniziare a prendere confidenza con la cucina dominicana.

Attenderemo il tramonto nel Paseo lungo la costa, ammirando il mare che sarà il nostro fedele compagno nelle giornate successive.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

3° GIORNO **DOMINICUS - Trasferimento al Parque Nacional de Este. Trekking per Bayahibe**

Dopo colazione ci trasferiremo a Dominicus, nei pressi del Parque Nacional del Este. Nella tarda mattinata, arrivo a Dominicus, un piccolo villaggio che mantiene ancora la sua autenticità. Andremo in spiaggia per rilassarci, fare il bagno e consumare il nostro pranzo.

Nel pomeriggio, trekking leggero e rilassante fino alla cittadina di Bayahibe, un piccolo villaggio di pescatori che ha mantenuto inalterata la sua atmosfera originaria.

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

Cena in ristorante locale e pernottamento.

4° GIORNO **PARQUE NACIONAL DEL ESTE - Trekking fra cactus giganti e grotte misteriose**

Oggi dedicheremo l'intera giornata ad un trekking all'interno del Parque Nacional del Este, dove attraverso percorsi nella foresta ci imbatteremo in grotte nascoste, terrazze coralline e tantissima flora e fauna, molta della quale endemica.

Visiteremo l'impressionante "Cueva del Puente" e continuando attraverso sentieri nella natura giungeremo sulla costa per concederci un meritato bagno rinfrescante. Fra grotte, fonti, uccelli colorati e foresta tropicale trascorreremo una giornata all'insegna della nostra prima esplorazione della natura della Repubblica Dominicana!

Nel pomeriggio, intraprenderemo un secondo sentiero nel parco, il sentiero "Padre Nuestro", ed attraversando la foresta dei cactus giganti arriveremo alla "Cueva del Chicho" dove ci attende una piacevole sorpresa.

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° trekking: Dislivello: 55 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3 ore – **Difficoltà:**
2° trekking: Dislivello: 25 m – **Lunghezza:** 2,5 km – **Durata:** 2 ore – **Difficoltà:**

Ritorno a Dominicus nel pomeriggio, cena in ristorante locale e pernottamento.

5° GIORNO **SAONA E CATILINITA – Escursione in barca e snorkeling per una giornata indimenticabile**

Una giornata dedicata al mare e alle spiagge più belle della zona sud orientale dell'isola, dove fra mare cristallino e banchi di sabbia adagiati sul mare assaporeremo il vero relax sorseggiando un succo di frutta naturale immersi in acque calde e limpide.

Non ci faremo mancare, comunque, lo snorkeling negli spettacolari fondali di Saona e Catalina, brevi camminate al loro interno e un piacevole pranzo in corso di escursione, che renderà la nostra giornata davvero indimenticabile.

Ritorno a Dominicus nel pomeriggio, cena in ristorante locale e pernottamento.

6° GIORNO **PENISOLA DI SAMANA' – Las Galeras, Cuevas de las Maravillas e La Playita**

Dopo colazione ci trasferiremo a Las Galeras, nella Penisola di Samanà, dove arriveremo nel primo pomeriggio. Durante il tragitto, visiteremo le Cuevas de las Maravillas, un meraviglioso complesso di grotte superbamente illuminate, attraverso una facile escursione.

Dopo aver preso possesso delle nostre camere, ci rilasseremo a La Playita, che potremo raggiungere a piedi direttamente da Las Galeras. Passeggeremo poi in serata nella cittadina di Las Galeras, scelta proprio per la sua lontananza dal grande turismo di massa.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

7° GIORNO **PLAYA FRONTON – L'adrenalinica escursione per l'inaccessibile Playa Frontón**

Oggi intraprenderemo una delle escursioni nella giungla più lunghe e coinvolgenti, attraversando un lungo tratto immerso nel verde ricco di piante e alberi tropicali, per finire poi la nostra camminata in una delle spiagge più selvagge della Repubblica Dominicana, quella Playa Fronton raggiungibile solo a piedi, attraverso il nostro sentiero, oppure in barca.

Porteremo con noi il pranzo che consumeremo direttamente in spiaggia sotto le palme, dedicandoci allo snorkeling, ai bagni o semplicemente alla pace della natura che ci circonda.

Lungo il sentiero del ritorno, se il tempo ce lo consentirà avremo ancora una sorpresa finale che renderà ancora più entusiasmante la nostra giornata.

Dislivello: 350 m – **Lunghezza:** 11 km – **Durata:** 6 ore – **Difficoltà:**

Ritorno a Las Galeras nel pomeriggio, cena in ristorante locale e pernottamento.

ALTERNATIVA: ESCURSIONE FACOLTATIVA AL PARQUE NACIONAL DE LOS HAITISES
In alternativa, facoltativamente, chi vorrà potrà partecipare individualmente all'escursione in barca al Parque Nacional de los Haitises (costo circa 70,00€ pranzo incluso). Questa escursione è facoltativa e viene svolta con un'agenzia locale di nostra fiducia. La nostra guida vi spiegherà le caratteristiche delle due escursioni e poi sceglierete quella di vostro gradimento.

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

8° GIORNO **CASCATA EL LIMON/PLAYA RINCON – Camminare dentro un film di Hollywood!**

Dopo colazione partiremo per un'escursione affascinante verso la cascata El Limón, un salto di oltre 50 metri nascosto nella foresta, che si aprirà ai nostri occhi come una gemma nascosta. Seguendo il sentiero e guadando piccoli ruscelli arriveremo a bagnarci nella cascata in uno scenario da sogno.

Nel pomeriggio termineremo la nostra giornata presso Playa Rincòn, considerata una delle spiagge più belle dei Caraibi, dove sorseggeremo il nostro aperitivo fra bagni e nuotate aspettando il tramonto.

Dislivello: 330 m – **Lunghezza:** 8 km – **Durata:** 3:30 ore – **Difficoltà:**

Ritorno a Las Galeras nel pomeriggio, cena in ristorante locale e pernottamento.

9° GIORNO **LAS GALERAS – Trekking delle sette spiagge**

Dopo colazione dedicheremo la giornata a un trekking spettacolare, il famoso "Trekking delle Sette Spiagge". Il percorso inizia presso Playa Las Galeras, la spiaggia principale del villaggio, e da lì prosegue attraverso un sentiero che attraversa la foresta tropicale, passando per diverse spiagge incontaminate. Il trekking culmina a Playa Rincón, una delle spiagge più belle della Repubblica Dominicana.

Il percorso totale è di circa 7 km, con un tempo di cammino stimato tra le 5 e le 6 ore, a seconda delle soste e del ritmo del gruppo. Il livello di difficoltà è moderato, con alcuni tratti più impegnativi, ma accessibili alla maggior parte delle persone in buona forma fisica.

Durante l'escursione, è possibile visitare la Cueva de Duarte, una grotta utilizzata in passato dai Taíno per scopi medicinali e alimentari. Il percorso offre anche spettacolari panorami sulla costa e sulle spiagge circostanti.

Torneremo a Las Galeras nel tardo pomeriggio per regalarci un aperitivo sulla spiaggia, prima di tornare nel nostro hotel per la cena e il pernottamento.

10° GIORNO **LAS GALERAS/SANTO DOMINGO/ITALIA – Trasferimento a Santo Domingo. Tempo permettendo, visita alla Santo Domingo meno conosciuta, poi volo di rientro**

Dopo colazione, trasferimento a Santo Domingo (330 km, circa 6 ore). Compatibilmente con gli orari del volo di rientro, che normalmente partono la sera, potremo anche dedicare un po' di tempo al centro di Santo Domingo, per effettuare una breve passeggiata fra i posti che non avremo visitato durante la nostra visita precedente.

A metà pomeriggio un comodo transfer ci attende per portarci in aeroporto in orario compatibile con il nostro volo di rientro per l'Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

11° GIORNO **ARRIVO IN ITALIA**

Arrivo in Italia, saluto del gruppo con il nostro accompagnatore e…arrivederci al prossimo viaggio!

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 leggeri, un pile o felpa leggeri, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex™) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, repellente per le zanzare, costume da bagno, asciugamano da mare, repellente, torcia, maschera e tubo, scarpette da scoglio. Per il canyoning alle 27 cascate consigliamo una vecchia scarpa da bagnare, oppure scarpette da sub. Non vanno bene le scarpette da scoglio. In ogni caso, le scarpe si possono anche affittare alla reception del canyoning dei "27 charcos". *Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca* QUI
… e consigliati	Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi e corti per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino. Bastoncini da trekking o 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, dovrete lasciarli 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!
UN IMPORTANTE RICONOSCIMENTO	Repubblica Dominicana Tutto quello che sogni Tour organizzato in collaborazione con l'Ente del Turismo della Repubblica Dominicana, che lo sostiene attivamente per evidenziarne l'eccezionalità in quanto UNICO VIAGGIO di TURISMO NATURALISTICO ITINERANTE nella Repubblica Dominicana!
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: € 1.740,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 340,00

Sistemazione in singola: su richiesta con supplemento, a disponibilità limitata.

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel a Santo Domingo, Dominicus e Las Galeras, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; noleggio di pulmino con autista per tutta la durata del viaggio; costi per carburante, pedaggi e parcheggi; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; tutte le tasse locali; tutti gli ingressi come da programma (vedi sotto per il dettaglio); l'escursione in barca a Saona a Catalinita con pranzo in spiaggia e bevande incluse; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica (vedi sotto); il volo di linea A/R dall'Italia per Santo Domingo; i pasti e le bevande (tranne un pranzo); quanto non contemplato alla voce "La quota comprende".

INGRESSI INCLUSI:

- Santo Domingo: ingressi a Cattedrale, Fortezza Ozama e Alcazar de Colon
- Ingressi ai parchi e alle attrazioni come segue: Cueva Maravillas con guida, Parque Nacional del Este (doppio ingresso), Cascata El Limón.

ESCURSIONE FACOLTATIVA IN ALTERNATIVA AL PROGRAMMA DEL GIORNO 7:

La seguente escursione, facoltativa ed effettuabili solo in caso di buone condizioni meteo, verrà pagate direttamente in loco. E' un'alternativa al programma del giorno 7, a scelta del partecipante.

- Escursione in barca con pranzo Parque Nacional Los Haitises + Cayo Levantado

(circa 70,00€. Questa giornata prevede comunque un programma principale, chiaramente parte integrante del viaggio, ovvero il trekking a Playa Frontòn; l'escursione in barca è facoltativa e viene svolta con un'agenzia locale).

Consigliamo, per chi li possiede, di portare un contingente di dollari U$D. In caso contrario, anche gli euro andranno bene per pagare quest'escursione.

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. Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio.** Garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

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

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili

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

Per la sua ubicazione nei Caraibi, il tempo nella Repubblica Dominicana è eccellente durante tutto l'anno. In estate le temperature possono variare dai 32º C a mezzogiorno ai 21º C all'alba. La temperatura minima può scendere fino a 18º C d'inverno. Nelle zone di alta montagna di Jarabacoa e Constanza, il tempo è più fresco. In queste regioni, in città si possono registrare temperatura di 10ºC nelle prime ore del mattino mentre sulle cime delle montagne la discesa sotto lo zero non è inusuale.

Siamo ai tropici, il clima è tropicale, caldo tutto l'anno. Troviamo due stagioni: afosa e piovosa da maggio ad ottobre, ma anche la più calda e con un alto tasso di umidità ed una stagione più fresca e secca che va da novembre ad aprile con temperature leggermente più basse ma comunque non scendono sotto i 20°.

Nei tropici, sebbene i temporali possano verificarsi in qualsiasi periodo dell'anno, di solito piove solo per brevi momenti tra il pomeriggio e la sera, sotto forma di rovescio o temporale, principalmente si concentrano nella stagione afosa e piovosa.

I mesi più caldi sono quelli tra giugno e novembre, ma sono anche i mesi degli uragani, che possono portare piogge e venti forti, principalmente da agosto a ottobre.

FUSO ORARIO

- 5 ore d'estate, - 6 ore d'inverno.
Il paese non adotta l'ora legale.

ELETTRICITÀ

Corrente elettrica a 110 V, con standard americani e prese piatte. Occorre munirsi di un adattatore e di un convertitore di tensione per utilizzare gli apparecchi elettrici italiani. I black out elettrici sono frequenti, ma sempre più spesso nella maggior parte degli hotel e dei ristoranti sono presenti generatori chiamati plantas.





MONETA

La moneta é il peso dominicano (DOP), diviso in 100 centavos. Numerosi i bancomat presenti. Le banche aprono in settimana dalle 9h alle 15h, sabato compreso. Gli assegni di viaggio e la maggior parte delle carte di credito internazionali (American Express, Visa, Eurocard) sono accettati dai grandi hotel e nei grandi e piccoli centri. Meglio premunirsi di contanti nelle zone più fuori mano.

Formalità valutarie e doganali: Limite di 10.000 Dollari. Ogni persona è autorizzata a trasportare due litri di liquore, 200 sigarette e regali per un valore massimo di 1000 dollari. Le carte di credito accettate sono: American Express - Mastercard - Visa.
Si segnalano difficoltà nel cambio in valuta locale, in particolare per quanto concerne le banconote da 200 euro e quelle da 500 euro nonché nell'uso di carte di credito prepagate. Non si rilevano

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

	invece difficoltà nel cambio delle banconote di taglio fino a 100 euro, che si suggerisce pertanto di avere disponibili in misura adeguata per il periodo di permanenza in Repubblica Dominicana.
TELEFONO	**Prefisso per l'Italia:** 01139 **Prefisso dall'Italia**: 001809, 001829, 001849
SANITÀ	Non è necessario alcun vaccino. Si consiglia di bere sempre acqua in bottiglia e, al momento dell'acquisto, verificare che le bottiglie siano ben chiuse. Evitate le verdure crude e il latte. *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).*
LINGUA	La lingua principale è lo spagnolo. L'inglese è diffuso, ed altre lingue europee sono parlate nelle aree turistiche.
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	**Emergenze: 911** Polizia: +1.809.682.2151 Ambulanze: +1.809.532.00.00 **Ambasciata d'Italia** Calle Rodriguez Objio n. 4 P.O. Box 796 Sector Gazcue, Santo Domingo Tel.: (00 1 809) 6820830. www.ambsantodomingo.esteri.it/ambasciata_santodomingo Segreteria di Stato per il Turismo nella Repubblica Dominicana Avenida Mexico, esa 30 de Marzo, Santo Domingo. Tel.: (00 1 809) 221 46 60. **Fondazione Culturale Casa d'Italia** Calle Hostos esq. Luperon Zona Colonial , Santo Domingo. Tel.: (00 1 809) 688 1497. green@tricom.net
PER SAPERNE DI PIÙ	**Guide:** *Repubblica Dominicana*, AutoreMichael Grosberg, Kevin Raub EditoreEDT **Internet:** www.godominicanrepublic.comx www.ambsantodomingo.esteri.it Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it
CUCINA	È una "mezcla" di sapori che trova le sue radici in differenti culture, quella dei Tainos, della tradizione spagnola e di quella africana, ed è da qui che si compone l'identità della gastronomia isolana. A questa composizione già ricca e variegata ma con il tempo ben amalgamata, si aggiungono le influenze della cucina asiatica e fusion che hanno costituito un'altra fetta di patrimonio. In ogni caso la cucina creola rimane la base dei sapori dominicani tra cui imperdibili sono alcuni piatti principali come il sancocho, una zuppa di carne bovina a cui vengono aggiunti yucca, patata, platano fritto, coriandolo e altri aromi, la bandera che è un piatto, semplice e gustoso composto da riso bianco, fagioli (generalmente neri o rossi) e carne. E ancora il moro un insieme di fagioli, riso e carne stufata con moro de guandules con coco, tipica delle regioni a nord del paese, che combina il sapore inconfondibile della noce di cocco alla presenza dei guandules, una specie di piccole fave verdi. Ancora Il locrio che è un classico della cucina creola dove al riso vengono in genere accompagnati gamberoni, gamberi, aringhe, sardine e merluzzo, l'asopao, una zuppa la cui versione base viene preparata con riso, pollo, pomodoro e un pizzico di coriandolo. Senza

dimenticare i contorni, quali i tostones, le fette di platano verde fritte, gli yaniqueques cioè un impasto di farina di grano, bicarbonato, acqua e sale, i bollitos de yuca, palline di yucca fritte in padella ripiene di formaggio o polpa di granchio, le empanaditas di yucca, formaggio o carne.
Infine una grande varietà di dolci e dessert, tra i quali dulce de leche, comune a tutta l'area caraibica e all'America Latina nelle sue varianti anche aromatizzate, il dulce de coco (una crema di latte e cocco, tipica della zona sud della Repubblica Dominicana) e il majarete, un dessert leggero, simile a un budino, fatto con farina di mais, latte di cocco, zucchero, cannella e vaniglia in polvere.

CURIOSITA'

In Repubblica Dominicana, nel cosiddetto Llano Costero Suroriental tra le province di San Pedro de Macorís e La Romana, si apre una grotta, la Cueva de las Maravillas, che conserva interessantissime testimonianze archeologiche dei tainos, la popolazione originaria dell'isola.
Gli archeologi hanno potuto identificarla come un luogo di culto dedicato ai riti funerari, l'unico finora ritrovato nel paese.
Da un punto di vista geologico, la grotta è il risultato dell'erosione delle acque sotterranee e di movimenti tellurici e si può far risalire al Pleistocene Inferiore, all'incirca un milione di anni fa. La sua resistenza alle migliaia di terremoti succedutisi in questo lunghissimo periodo la rende un luogo estremamente sicuro in caso di sciagure naturali e non è escluso che anche nell'antichità fosse utilizzata dagli indigeni per sfuggire alle conseguenze dei cicloni che si abbattevano sull'isola.

Addentrarsi al suo interno, ampio e sempre piacevolmente fresco e umido, dalla temperatura stabile lungo tutto l'anno, è come fare un magico viaggio a ritroso nel tempo. Le sue pareti infatti sono dipinte e incise con bellissimi disegni inerenti i riti mortuari dei taino, scoperti solo nel 1926 da esploratori dominicani. Ben 472 pittografie e 19 petroglifi, tutti risalenti a un periodo tra i 500 e gli 800 anni fa, costituiscono il tesoro nascosto, la meraviglia racchiusa in questa grotta, di cui solo una parte (240 metri sugli 800 della sua lunghezza) è stata aperta da una decina d'anni al pubblico, che ne può ammirare la bellezza attraverso visite guidate anche in francese e inglese.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"L'invenzione del volo. Cento poesie da Santo Domingo" Testo italiano a fronte a cura di D. Manera
In un'accurata edizione bilingue, una raccolta di componimenti a firma di otto poeti dominicani contemporanei: Angela Hernandez, José Marrnol, Soledad Alvarez, Plinio Chahin, Rosa Silverio, Basilio Belliard, José Rafael Lantigua, Tomas Castro Burdiez. NeHuro versi traspare l'anima emotiva e musicale, sgargiante e riflessiva di un'isola a cui si approda, e da cui si parte, facendo volare stormi di parole.

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 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.

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 ECPAT — 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