2027
SCHEDA VIAGGIO

Turchia: Istanbul e Cappadocia

L'incanto del Paese dei due continenti





SPECIALE PERCHÈ

- Le due anime di Istanbul: la tradizionale e la cosmopolita
- I camini delle fate, monumenti naturali dalla bellezza mozzafiato
- La cultura, i profumi e i sapori della tradizione turca, fra costumi e locali e scambi sulla Via delle Spezie

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- il Göreme National Park: il cuore di roccia della Cappadocia



Un vero gioiello a metà tra Europa e Asia, la Turchia offre il fascino delle città dei sultani e dei piccoli villaggi millenari, l'incanto di paesaggi lunari e di sotterranee città nascoste, la seduzione di profumi e colori vivissimi. Il nostro viaggio è perfetto per chi si avvicina a questa meta complessa e affascinante per la prima volta, ma anche per chi desidera dedicarsi alla sua esplorazione con calma, addentrandosi nel cuore di luoghi e delle atmosfere, concentrandosi su due delle più lucenti perle del Paese: Istanbul e la regione di Cappadocia.

Istanbul è la più grande città europea, ma poggia fermamente un piede sull'Asia. In questo dualismo di cultura e atmosfera, ci accoglierà fra colori e suoni unici e con la grazia della sua storia millenaria. Quella che un tempo fu capitale degli imperi Romano, Bizantino e Ottomano è ancora un luogo di innumerevoli contrasti e mille sfumature. Scoprire Istanbul significa viaggiare nella storia di una città a cavallo non solo tra due mari, il Nero e quello di Marmara, e due continenti, Europa e Asia, ma anche tra due mondi, uno moderno e proiettato verso il futuro ed uno più antico, profondamente ancorato alle sue tradizioni.

E poi c'è la Cappadocia: un'enorme distesa di pinnacoli e rocce appuntite dalle forme prodigiose, fatta di altopiani interrotti da gole e canyon profondi e inaccessibili. Simbolo di questa regione sono i paesaggi incantati e lunari trapuntati di camini delle fate, formazioni a forma di torre, piramide o fungo frutto dell'azione erosiva del vento sulle morbide rocce vulcaniche.

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

Ma non è solo la geologia a colpire: qui la mano di Madre Natura ha incontrato quella dell'uomo che, per necessità e ingegno, ha dato luce a capolavori unici al mondo. Modellate a rifugio dai popoli perseguitati per il loro credo religioso, questi tufi nascondono infinite case, chiese e monasteri rupestri dagli splendidi affreschi, oltre a un vero e proprio labirinto di caverne e villaggi scavati nelle profondità della terra. Durante questo nostro viaggio saremo avvolti dall'atmosfera calda, colorata, misteriosa e sinuosa di una terra e un popolo dal fascino eterno: provare per credere!



Istanbul



Cappadocia by night



Cappadocia - Monastero di Zelve



Natura di Cappadocia



Camini delle fate



Goreme open air museum

LE PIRAMIDI DI GÖREME
L'origine delle piramidi di Göreme è dovuta all'erosione di rocce vulcaniche depostesi a seguito di eruzioni di due vulcani, lo Hasan Dağı e l'ErciyesDağı, circa otto milioni di anni fa. Le loro ceneri e lapilli hanno formato ampie distese di tufo, organizzate in strati spessi diversi metri e caratterizzati dall'avere colore e consistenza diversi. Le erosioni successive ne hanno modellato il caratteristico aspetto attuale.

Alcune di queste piramidi in Cappadocia sono state scavate e abitate fin dal IV secolo a.C., prima rifugio di anacoreti, in seguito di eremiti cristiani e poi intere popolazioni. In epoca bizantina, l'intera regione si è trasformata in uno straordinario universo rupestre con ben 365 edifici come chiese, cappelle, monasteri, alcuni dei quali internamente decorati con affreschi policromi.

Una parte della serie Guerre stellari è stata girata nel paesaggio lunare di Göreme in Cappadocia.

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 28 marzo al 4 aprile (partenza di Pasqua); dal 9 al 16 maggio; dal 19 al 26 settembre; dal 14 al 21 novembre; partenza di Capodanno 2028, data da definire *(8 giorni / 7 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura e guide locali parlanti italiano *(min. 5 max. 15 partecipanti)*
GUIDA	Riccardo Nifosì; Manuela Grigoletto (Guida *iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche)* *Vuoi saperne di più sulle nostre guide? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide"* Guide locali per la visita di Istanbul (2 giorni) e in Cappadocia.
COSA FACCIAMO	Visita del centro storico cittadino di Istanbul. Escursioni a piedi di difficoltà ; visite ed escursioni ai villaggi e monumenti rurali in Cappadocia. Le escursioni sono semplici, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Alcuni tratti, tuttavia, potrebbero prevedere l'uso di scale a pioli, il passaggio in cavità naturali e l'ausilio delle mani, oltre a svolgersi su fondo sdrucciolevole. Visita a una delle città sotterranee in Cappadocia. Attenzione: quest'attività è sconsigliata a chi soffre di claustrofobia, di problemi respiratori o cardiaci. Si prega di far presente alla guida qualsiasi sopraccitata condizione in modo da valutare insieme se effettuare una visita parziale. *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI*
DOVE DORMIAMO	Hotel 4* ad Istanbul e Cave hotel in Cappadocia
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni; pranzi e cene in Cappadocia (dal quarto al settimo giorno).
PASTI NON INCLUSI	I pranzi e le cene a Istanbul (dal 1° al terzo 3° e l'8° giorno). Considerare circa 25/30€ per le cene, mentre i pranzi saranno più economici, in panetterie, taverne o street food locali.
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 Turkish Airlines per/da Istanbul (non incluso). Operativi voli: giorno 1 – Italia/Istanbul giorno 4 – Istanbul/Kayseri giorno 8 – Kayseri/Istanbul/Italia .
DOCUMENTI	• **È necessario il passaporto o la carta di identità valida per l'espatrio, con almeno cinque mesi di validità residua.** • Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it **Visto non necessario per motivi turistici per soggiorni inferiori a 90 giorni.**
TRASPORTI LOCALI	• Trasferimenti privati da e per l'aeroporto di Istanbul; mezzi pubblici a Istanbul • Minivan con autista in Cappadocia.

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 – ISTANBUL**

Partenza dall'Italia con volo di linea. Arrivo a Istanbul e trasferimento in centro città, la storica penisola, conosciuta come Sultanahmet. Check-in in hotel.

Dopo aver attraversato il ponte di Galata con i mezzi pubblici, iniziamo la nostra passeggiata esplorativa nel quartiere di Beyoglu dalla storica Piazza Taksim e lungo Istiklal Caddesi: con il tram storico ancora in funzione, l'atmosfera vivace, i tanti ristorantini e i negozi di antiquariato, librerie, gallerie d'arte e caffetterie deliziose sono considerate il cuore della moderna Istanbul. Cena in un ristorantino in città, per una prima immersione nei profumi della cucina turca.
Dopo cena, sarà possibile passeggiare fino alla Torre di Galata, una delle principali attrazioni di Istanbul, oggi in restauro. Il quartiere genovese intorno alla torre offre occasione di una bella passeggiata serale. Rientro in hotel e pernottamento.

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

2° GIORNO **ISTANBUL - La penisola storica: chiese bizantine, palazzi ottomani e moschee**

Dopo colazione si parte alla scoperta dell'anima da Mille e una notte della città: Sultanhamet.
Prima tappa sarà il Palazzo Topkapi, residenza dei Sultani ottomani per circa 400 anni e scenario di eventi di stato e divertimenti reali. Patrimonio Mondiale UNESCO dal 1985, il palazzo ospita stanze private, harem e hammam dal fascino innegabile e dal lusso raffinatissimo.

Lasciate le atmosfere sognanti del Topkapi, ci muoveremo verso Hagia Sophia, capolavoro architettonico e culturale dalla storia travagliata e "instabile": per secoli basilica patriarcale ortodossa, poi moschea, museo e di nuovo moschea i cui mosaici tolgono ancora il fiato. Sul lato opposto della piazza, ecco la Moschea Blu (Moschea Sultan Ahmed), costruita tra il 1609 e il 1616. Il design della moschea è il risultato di due secoli di sviluppo architettonico ottomano e bizantino che la rende, incorporando elementi tradizionali già presenti in Haghia Sophia, l'ultima grande moschea del periodo classico islamico.
La Moschea Blu affaccia sulla piazza dell'Ippodromo, un tempo centro sociale e sportivo di Costantinopoli, capitale dell'Impero Bizantino. Sulla piazza sopravvivono la Spina, che era la barriera centrale dell'ippodromo, i due obelischi e la Colonna Serpentina, vestigia delle epoche passate. La nostra ultima tappa ci conduce al famoso bazar coperto (Kapali), uno dei mercati coperti più grandi e antichi del mondo, che, con 61 strade coperte e oltre 3.000 negozi, è una vera e propria città dentro la città! Il bazar è stato fondato da Fatih Sultan Mehmet dopo aver conquistato Costantinopoli, come degna conclusione della Via della Seta. Oggi è un importante centro commerciale di gioielli, ceramiche dipinte a mano, tappeti, ricami, spezie e negozi di antiquariato.

Concluderemo la giornata con una tradizionale tazza di cay turco prima di rientrare in hotel.
Cena in ristorante tipico, relax e pernottamento.

3° GIORNO **ISTANBUL – La città moderna e cosmopolita**

Giornata dedicata alla scoperta dell'anima cosmopolita e multi-religiosa della città. Cominciamo con la visita dei colorati e sorprendenti quartieri Fatih, Fener e Balat.
Seppur non siano visitati da moltissimi viaggiatori, entrambi sono inclusi nella lista UNESCO dei Patrimoni dell'Umanità per la ricchezza e varietà delle loro architetture e per l'affascinante

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

brulichio di vita vera che li contraddistingue. Li raggiungiamo con i mezzi pubblici e ci godiamo una passeggiata fra piccole case di legno ottomane, le moschee e le splendide chiese di Fatih. A Fener, quartiere greco, le strade diventano piccole e strette e le case coloratissime! Balat è, invece, il quartiere ebraico, con i vicoli in salita che nascondono, forse, i più bei mosaici di Istanbul nella Chiesa di San Salvatore in Chora.

Da qui raggiungiamo l'imbarcadero e prendiamo il traghetto pubblico per Kadikoy, per toccare, almeno per qualche ora, la metà asiatica di Istanbul e godere di una mini-crociera sul Bosforo.
Kadikoy è un turbinio di piccoli ristoranti, bancarelle del mercato e locali che si godono il relax ai tavoli che affollano le strade. Ci godremo un pranzo tipicissimo e una bella passeggiata nel quartiere, prima di riprendere il traghetto fino a Sultanhamet, dove ci attende l'ultima tappa della visita in città: la Cisterna Basilica. Luogo dal fascino innegabile, è parte di un sistema di cisterne romane sotterranee che servivano la città. Ormai trasformata in galleria d'arte turca, la cisterna è un luogo magico di riflessi e luci.

Cena in ristorante tipico, relax e pernottamento.

4° GIORNO **DA ISTANBUL A KAYSERI – Verso la Cappadocia**

Dopo colazione, trasferimento all'aeroporto di Istanbul (1 ora circa, 50 km) e volo per Kayseri. Proseguimento del viaggio in minivan verso la meravigliosa Cappadocia (1 ora circa, 80 km), dove trascorreremo i nostri prossimi giorni.

La Cappadocia è innegabilmente un trionfo della fantasia della natura: sembra quasi di essere su un altro pianeta grazie le sue eccezionali caratteristiche geologiche e paesaggistiche.

Vento, pioggia e gelo ha scolpito questo superbo scenario nella roccia vulcanica per milioni di anni. La regione è in gran parte dominata da rocce sedimentarie che sono state trasformate, nel tempo, in strette valli, colonne di pietra, picchi, anfratti e caverne: tutto un mondo da scoprire!

Arrivo a Cavusin, sistemazione nelle camere e, in base al tempo a disposizione, prima passeggiata esplorativa. Cena e pernottamento in hotel.

5° GIORNO **CAPPADOCIA – la cittadella di Uchisar, la valle di Akvadi, il Monastero di Zelve e Cavusin**

Iniziamo il nostro affascinante tour attraverso la Cappadocia nel villaggio di Uchisar dove visitiamo "la fortezza", un fantastico punto panoramico. Si tratta di un villaggio-fortezza fatto di varie stanze scavate nella roccia collegate tra loro da scale, cunicoli e passaggi misteriosi. In cima alla cittadella godremo di un panorama mozzafiato dell'intera regione.

1° tratto, da Uchisar ad Akvadi: dislivello: -280m - **Lunghezza:** 6km - **Durata:** 3:00h
Difficoltà:

Dopo aver visitato la cittadella, iniziamo la nostra prima escursione camminiamo attraverso le strade strette e pittoresche del villaggio fino all'imbocco del sentiero per la sorprendente Valle Bianca o Akvadi, seguendo un antico letto di fiume oggi utilizzato per i vigneti fino alla Valle dell'Amore.
Dopo il pranzo in un ristorante locale, proseguiamo con il minivan verso la valle del Monastero di Zelve, dove un tempo si trasferirono i cristiani durante le invasioni persiane e arabe. Il monastero scavato nella roccia, oggi disabitato e museo all'aperto, fu un importante insediamento religioso della regione. Diffusa su tre valli, di cui due collegate da un tunnel, la splendida città rupestre è famosa per le sue abitazioni a nido d'ape.

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

Da qui camminiamo fra affascinanti formazioni rocciose e con una magnifica vista sui camini delle fatedei monaci (Pasabaglari), per poi tornare a piedi verso il villaggio di Cavusin, uno dei più antichi insediamenti della Cappadocia, piccolo borgo formato da abitazioni scavate nella roccia e case in pietra finemente scolpite.

2° tratto, da Zelve a Cavusin: **dislivello:** 100m; **Lunghezza:** 4km - **Durata:** 2:00h – **Difficoltà**:

NOTA BENE: l'escursione pomeridiana presenta un solo punto lievemente esposto, che però non presenta particolari difficoltà.

Concludiamo la giornata con una tazza di tradizionale caffè turco e poi torniamo al nostro hotel perun po' di relax. Per la cena ci sposteremo in un tipico ristorante che propone la carne cotta in vaso tradizionale, una ricetta propria dell'Anatolia!
Rientro in hotel e pernottamento.

NOTA BENE! Nei giorni 5, 6 e 7 del nostro tour la mattina presto, prima dell'inizio delle nostre attività,è possibile effettuare, facoltativamente e con supplemento, la famosa attività del sorvolo della Cappadocia a bordo di una mongolfiera.
È una delle attività più famose di questa regione, e di certo una delle più fotografate proprio per il suoaspetto altamente scenografico. E per queste ragioni va prenotata con anticipo. Coloro che fossero intenzionati a provare quest'esperienza lo potranno comunicare prima dell'inizio del viaggio ai nostri uffici.
ATTENZIONE: la partenza dei voli è condizionata dalle condizioni atmosferiche. Se il meteo non dovesse essere eccellente, i voli saranno cancellati si provvederà a tentare di ri-prenotare i voli per ungiorno successivo. Non è possibile in alcun modo garantire la partenza delle mongolfiere, sebbene sia piuttosto regolare durante la stagione più calda.

6° GIORNO — CAPPADOCIA –La città sotterranea di Kaymakli, la valle di Ihlara e il monastero di Selime

Dopo colazione partiremo per Ihlara, e lungo il percorso visiteremo l'incredibile città sotterranea di Kaymakli*, costruita sotto una collina ed aperta ai visitatori dal 1964. L'odierno villaggio di Kaymakli si sviluppa intorno a un centinaio di tunnel che gli abitanti usavano e utilizzano ancora come cantine, magazzini e stalle, e i cui accessi si trovano tutt'ora nei cortili delle case. Degli otto piani di cui la Kaimakli sotterranea era composta, oggi solo quattro sono aperti al pubblico, ma testimoniano con eccezionale chiarezza l'organizzazione degli spazi attorno a pozzi di ventilazione e le misure di sicurezza, le trappole e gli "antifurto" di cui era equipaggiata.

Finita la visita, ci muoveremo verso la Valle di Ihlara (circa 1 ora, 95 km), un canyon lungo 14 km con centinaia di case e chiese rupestri. Questa valle fu luogo ideale per il culto dei monaci in eremitaggio, oltre a fornire un rifugio e un luogo sicuro di difesa per le persone durante i periodi di invasione. Numerose sono le abitazioni attorno a chiese e monasteri, alcune delle quali collegate da cunicoli e corridoi.

Da Ihlara a Belisirma: **dislivello:** 200m – **Lunghezza:** 5,5km – **Durata:** 3:00h - **Difficoltà**:

Dopo aver pranzato a Belisirma proseguiremo la nostra escursione sino a Selime, col suo monastero arroccato sul pendio della collina e dotato di cucine, refettorio e scuola monastica. Si tratta senza dubbio una delle costruzioni rupestri più sorprendenti e, date le sue dimensioni, uno dei più grandi edifici religiosi della Cappadocia.

Nel tardo pomeriggio rientro in hotel per un po' di relax, la cena e il pernottamento.

Da Belisirma a Selime: **dislivello:** 100m – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 3:00h - **Difficoltà**:

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

**Attenzione: quest'attività è sconsigliata a chi soffre di claustrofobia, di problemi respiratori o cardiaci. Si prega di far presente alla guida qualsiasi sopraccitata condizione in modo da valutare insieme se effettuare una visita parziale.*

7° GIORNO **CAPPADOCIA – La Valle di Gomeda, Meskendir, la Valle Red&Rose**

Dopo colazione ci dirigeremo verso le rovine della Valle di Gomeda passando per il villaggio di Mustafapasha, che ospita una delle più antiche chiese rupestri della Cappadocia risalente al periodo iconoclastico. Iniziamo la nostra escursione ed esploriamo le valli Uzengi e Pancarlik, su un altopiano che offre una magnifica vista sulla valle dell'Uzengi; poi entriamo nella valle di Pancarlik per vedere numerosi coni e camini delle fate che decorano il nostro cammino e anche per visitare le chiese di Kepez, Sarica e Pancarlik, famose per le peculiarità architettoniche.

1° tratto, Gomeda Valley to Pancarlik via Uzengi Valley: dislivello: +50m, -150m- **Lunghezza:** 6km - **Durata:** 3:00h - **Difficoltà**:

Qui ritroviamo il nostro veicolo per il trasferimento al ristorante e poi alla Valle di Meskendir, dove iniziamo la seconda parte della passeggiata per un sentiero pieno di antiche case rupestri e complessi cristiani.

Il cammino lungo la valle di Meskendir ci condurrà alla Valle Rossa, dalle spettacolari forme e colori e che custodisce la Chiesa segreta dell'Uzumlu (Uva) e le chiese della Croce e delle Tre Croci, tutte rupestri e risalenti ai secoli VIII e IX.
Concludiamo la giornata con una tazza di tradizionale caffè turco e poi torniamo al nostro hotel per un po' di relax.

2° tratto, Meskendir to Cavusin via Red & Rose Valley: **dislivello:** +85m, -150m - **Lunghezza:** 9km - **Durata:** 4:00h - **Difficoltà**:

Rientro in hotel, cena di arrivederci e pernottamento.

8° GIORNO **RIENTRO A ISTANBUL E ITALIA**

Dopo colazione, tempo libero. La guida proporrà eventuali attività.
Pranzo e trasferimento in aeroporto (1 ora circa, 80 km).
Sulla strada ci fermeremo a visitare il caravanserraglio di Saruhan, costruito nel 1238 e conosciuto come l'ultimo caravanserraglio della zona.

Volo interno per Istanbul. Proseguimento con volo internazionale per il rientro in Italia.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…

Scarponcini da trekking (obbligatori); abbigliamento invernale e a strati, che sia comodo e pratico e adatto a una grande escursione termica; giacca antipioggia ("hardshell") o mantellina, borraccia, zaino da20/30 litri, cappello e guanti, occhiali da sole e crema solare protettiva; calzini di riserva e foulard (per le donne) per le visite alle moschee.

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 cittadine e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno per l'hammam e l'uso dell'area benessere dell'hotel a Istanbul.
Nei luoghi di culto e in alcuni monumenti il visitatore è tenuto a togliere le scarpe e ad indossare pantaloni/gonne sotto al ginocchio e le donne a coprire il capo con un velo.

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

	Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti…rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere il più possibile il bagaglio, utilizzando trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata se a pieno carico
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
VOLO IN MONGOLFIERA IN CAPPADOCIA	Nei giorni 5, 6 e 7 del nostro tour la mattina presto, prima dell'inizio delle nostre attività, è possibile effettuare, facoltativamente e con supplemento, la famosa attività del sorvolo dellaCappadocia a bordo di una mongolfiera. È una delle attività più famose di questa regione, e di certo una delle più fotografate proprio per il suo aspetto altamente scenografico. E per queste ragioni va prenotata con anticipo. Coloro che fossero intenzionati a provare quest'esperienza lo potranno comunicare prima dell'inizio del viaggio ai nostri uffici. Durata: 45/60 minuti. Costo a persona: 300,00 euro (pagabili direttamente in loco all'azienda che fornisce il servizio). ATTENZIONE: la partenza dei voli è condizionata dalle condizioni atmosferiche. Se il meteo non dovesse essere eccellente, i voli saranno cancellati si provvederà a tentare di ri-prenotare i voli per un giorno successivo. Non è possibile in alcun modo garantire la partenza delle mongolfiere, sebbene sia piuttosto regolare durante la stagione più calda.

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: in preparazione

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: in preparazione

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel a Istanbul e in Cappadocia, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; quattro pranzi e quattro cene in Cappadocia; noleggio di pulmino con conducente per tutta la durata del viaggio; tutti i trasporti ed i trasferimenti previsti dal programma; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica Four Seasons dall'Italia per l'intera durata del viaggio; guida locale parlante italiano per tutti i monumenti e le attrazioni previsti dal programma; tasse di soggiorno; tutti gli ingressi ai monumenti e alle attrazioni previsti dall'itinerario; tutte le spese per i trasporti pubblici ad Istanbul; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli A/R dall'Italia e tasse aeroportuali; volo interno Istanbul – Kayseri; i pasti a Istanbul; le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE NON INCLUSE

- Museum of Turkish & Islamic arts (opzionale, circa 6,00€).
- Open air Museum di Goreme (opzionale, circa 20,00€)
- Volo in mongolfiera in Cappadocia: 300,00€ (durata 45/60 minuti)

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

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO_2 derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'

NOBIS ASSICURAZIONI

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 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

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

Il clima di Istanbul, la città più grande della Turchia, può essere definito mediterraneo di transizione, dato che presenta inverni abbastanza freddi, ma per il resto ha caratteristiche mediterranee: le stagioni più piovose sono l'autunno e l'inverno, e l'estate è calda e soleggiata.

Istanbul - Temperature medie (1991-2020)

Mese	Min (°C)	Max (°C)	Media (°C)
Gennaio	3,3	9	6,2
Febbraio	3,4	9,7	6,5
Marzo	5,1	12,3	8,7
Aprile	8,4	16,9	12,7
Maggio	13,7	22,1	17,9
Giugno	18,5	27	22,8
Luglio	21,3	29,7	25,5
Agosto	21,8	29,9	25,8
Settembre	17,8	25,7	21,8
Ottobre	13,7	20,5	17,1
Novembre	9	15,5	12,2
Dicembre	5,3	11	8,1



Clima Cappadocia
La regione Cappadocia ha un clima steppico, con precipitazioni ridotte. La temperatura media annuale in Cappadocia è di 16° gradi e in un anno cadono 295 mm di pioggia. La natura semi-desertica del territorio causa una intensa escursione termica, per cui è possibile avere anche più di 15° di differenza fra le temperature diurne e quelle notturne. Dall'autunno alla primavera le notti sono abbastanza fredde, con temperature che possono scendere sotto lo zero.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): +2ore rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): +1 ore rispetto all'Italia.

LINGUA

Il turco è la lingua ufficiale della Turchia, ma l'uso dell'inglese è molto diffuso

MONETA e BANCHE

Lira turca. Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard. Macchine ATM (Bancomat) diffuse ovunque.
NB: i commercianti, soprattutto nei mercati, per piccoli acquisti potrebbero applicare una commissione aggiuntiva sui pagamenti con carta di credito, motivo per cui vi consigliamo di pagare il più possibile in contanti.
Dato l'incontrollato aumento dell'inflazione negli ultimi anni, purtroppo, il costo della vita è aumentato -e continua ad aumentare- moltissimo. Allo stesso modo, è necessario tenere presente che le lire turche occupano molto spazio, proprio perché valgono poco, all'interno dei portafogli!
Cambio valute presente nei pressi dell'hotel a Istanbul, dove cambieremo i soldi all'arrivo.

Le banche sono solitamente aperte dalle 09:30 alle 12:00 e dalle 13:30 alle 17:00 nei giorni feriali. Sabato, domenica e tutti giorni festivi sono chiuse

ELETTRICITÀ

Le prese di corrente in Turchia sono di tipo europeo, con due poli rotondi e un voltaggio di 220V.

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +90. Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Roaming internazionale alle condizioni del proprio gestore telefonico.

WI-FI

Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

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

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) per non incorrere in spiacevoli imprevisti.
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 Turchia ha accolto nel suo territorio, le più diverse civiltà assorbendone le rispettive culture. I turchi venuti dall'Asia centrale i quali, dopo un lungo periodo di vita nomade, vi fissarono la propria dimora. Ed infine gli Ottomani, l'Impero dei quali, per la sua estensione, riunì le culture dell'Egitto, della Siria, dell'Iran, dell'Iraq, dei Balcani e dell'Egeo.
Naturalmente, questo miscuglio di cultura influenzò le arti ed il modo di vivere, apportando sempre nuove gamme di colori.
La disciplina della tavola è molto importante per i turchi. Il pranzo è un avvenimento sociale. É lì che tutta la famiglia si riunisce. Il membro più anziano si siede per primo ed è lui che inizia il pasto.
Le minestre
La minestra ha un posto importante nella cucina turca tradizionale. É il primo piatto del pranzo. In Turchia nelle campagne, si mangia la minestra perfino alla prima colazione, e soprattutto d'inverno, consumata con del pane è molto nutriente.
Ne esistono parecchie varietà, e la base di una di questa è il "Tarhana" che si prepara in estate. Si compone di pomodori, cipolle tritate e erbe aromatiche, mischiati con yogurt e farina, seccati al sole, e quindi impastati con le mani per farne una polvere granulosa da conservare per l'inverno.
Un'altra minestra, molto apprezzata per la sua freschezza è "Yayla", significa altopiano, composta di riso, farina, yogurt e menta secca, che ricorda il profumo dei verdeggianti altipiani anatolici. "La minestra di lenticchie rosse" e "il brodo di pollo" sono le più tradizionali e comuni. In riva al mare, "le minestre di pesce" sono deliziose e differiscono da regione a regione.
Un'altra minestra autentica è la famosa "minestra di nozze" fatta con collo di agnello e farina. In campagna la "minestra di pomodoro" e "minestra di yogurt" fatta di yogurt e menta si consumano abbondante.
Pesci e frutti di mare
La Turchia, essendo un paese circondato per i tre quarti dal mare, ha un'abbondante quantità e diversità di pesci e di frutti di mare che varia secondo la temperatura e la salinità dell'acqua.
Le varietà più conosciute sono: triglia, pertica di mare, sgombro, acciuga, scorfano, rombo, cefalo, spigola, dentice, trota e pesce spada. I crostacei come aragosta, granchi, e ostriche essendo molto rari, sono carissimi e quindi ornano soltanto la tavola dei ricchi, mentre cozze, calamari, gamberi e polipi sono abbondanti e si trovano molto spesso in qualsiasi ristorante.
Le città costiere, soprattutto Istanbul e Izmir (Smirne), conoscono e apprezzano molto il pesce, mentre all'interno del paese non lo si considera neanche.
Il pesce, in genere, si prepara al fritto, cotto al vapore o alla griglia. In alcune cittadine del litorale si possono gustare altre varietà di preparazione per esempio; zuppa di pesce, pesce cotto all'olio, ripieno, allo spiedo, cucinato col riso o all'umido. Tra i pesci il più conosciuto è l'acciuga del Mar Nero. E perfino rappresentato nelle danze folcloristiche della regione come simbolo del movimento rapido e della vivacità. In questa regione si prepara in diversi modi: cotto nell'argilla, col riso, in salamoia, nella pasta a sfoglia, essiccato e nella zuppa. Tra i frutti di mare il più consumato è la cozza. La si mangia ripiena, fritta con salsa all'olio di oliva, con i legumi o col riso.
Ortaggi freschi e secchi
La Turchia, per la diversità del suo clima, è un paese ricco di ortaggi, frutta e verdura che, in speciali giorni della settimana rivestono i mercati regionali con tutti i colori; ed oltre alle verdure fresche ci sono anche quelle secche. Tutta questa varietà di frutta e verdura dai profumi esotici, ricchi di colori e di odori attrae i passanti.
La melanzana occupa il posto principale tra tutti gli ortaggi. Se ne conoscono 40 modi di preparazione: alla padella, allo spiedo, in purè, col riso, in marmellata e specialmente con la carne macinata, al forno, farcita all'olio di oliva, gratinato e, dopo essere stata brasata, come insalata.

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

Nella cucina occidentale, le verdure come gli spinaci, la bieta sono consumati come contorno, mentre nella cucina turca sono cotte come pietanza con pomodori e cipolle, sulle quali si può mettere dello yogurt o ci si rompono delle uova.
I legumi secchi sono molto apprezzati in Turchia, poiché la gran quantità che si raccoglie in estate ne permette la conservazione in inverno. I fagioli secchi si cuociono con salsicce essiccate e con carne. Questi piatti sono sempre accompagnati dal riso che si lega bene con queste pietanze; soprattutto se accompagnate da sottaceti in salamoia, e dalla cipolla rossa cruda diventano una pietanza veramente prelibata.
Le pietanze di carne
I turchi nomadi dopo essersi stabiliti definitivamente in Anatolia continuarono ad applicare i metodi ancestrali che influenzano ancor'oggi la cucina tradizionale turca come lo si può notare ci sono dei ristoranti dove si mangia unicamente della carne, tante macellerie.
Per i festini e le grandi cerimonie, si utilizzano ancora gli spiedi sulla brace, mentre nelle famiglie le casalinghe per economizzare, usano il tritato e spezzatino.
Esistono molte varietà di cottura: lesso, al vapore, alla griglia, al forno, al ragù e in terrine. Prima della cottura a volte la carne è condizionata e aromatizzata con marinate al latte, alla cipolla, alle verdure e alle erbe. Le migliori pietanze di carne sono: allo spiedo, alla griglia, in polpette e nel ripieno. Tradizionalmente ci si serviva soprattutto di carne di montone e di capra, ma oggigiorno, il pollo, il manzo e il vitello hanno preso il loro posto.
Tutte le pietanze di carne sono aromatizzate con molte erbe profumate e spezie come; il timo, l'origano, la mente, il peperoncino rosso in polvere o in lamelle, l'alloro, il cumino, l'aglio e senz'altro la cipolla, che a volte è usata come contorno.
Essendo vietata strettamente dalla legge coranica la carne suina, non si usa la carne di maiale, neanche quella di cinghiale, anche quando lo si caccia.
Le pietanze di pollo
Il pollo è cotto in diverse maniere; in terrine con legumi, alla griglia, allo spiedo, al ragù, bollito, in brodo, nella sfoglia, con il riso e anche come piatto di tramezzo. Il piatto di pollo più pittoresco ed apprezzato è il pollo "alla circassa" preparato con le noci, o con quello farcito col riso, coi pinoli e molti aromi.
Il piatto più curioso della cucina turca è il "Petto di pollo". É un dessert composto di budino alla vaniglia nel quale si assottigliano fettine tagliate finissime di carni bianche di pollo, frullate con il mixer nel budino, in modo che praticamente impossibile percepire la sua presenza.
La pasta sfoglia e i piatti di pasta
Tutto quello che riguarda la farina, per i turchi è cosa sacra. Per i turchi, un pasto senza pane è come un giardino senza fiore.
La pasta sfoglia è un impasto composto di farina, acqua e sale, viene lavorato con le mani, si riduce in pallottole e poi, stese col matterello, in sfoglie sottilissime, che saranno riempite con diversi tipi di farcito come; carne macinata o formaggio. Esistono anche diversi tipi di impasti a base di aceto, latte, uova, yogurt, olio d'oliva o burro, tra le cui sfoglie si può mettere del pollo o della verdura.
La pasta sfoglia ha diverse forme secondo modo di preparazione e cottura; con patate ritorte a forma di braccio, sottile e lunga a forma di sigaretta, in strati sovrapposti disposti in una forma ovale cotti al forno.
E una della più rinomate specialità è "Su böreği". Questo tipo di pasta formata da sfoglie un po' spesse, sbollente nell'acqua, scolate e poste in un gran vassoio rotondo le une sulle altre tra le quali ci si spalma o del formaggio bianco o della carne macinata, o degli spinaci e, passatovi sopra del burro fuso, si mettono nel forno. In questa categoria si possono anche elencare "Ravioli turchi" riempiti solamente di carne macinata, cipolla tritata, prezzemolo e spezie. Vengono cotti come i maccheroni. Quando si scolano, vi si versa del yogurt, burro fuso e peperoncino rosso in polvere.
I Dolci
In Turchia, la "Festa dei Dolci", festa religiosa, è celebrata ogni anno alla fine del mese ramadan per tre giorni. Durante questa festa si mangiano dei diversi tipi di dolci. Si offrono agli ospiti dei dolciumi, per ricordare la morale del proverbio turco "mangiamo dolce per parlare dolce".

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

Tra i dolci preparati per la "Festa dei Dolci", più famoso e conosciuto senza dubbio è il "baklava". É il dolce più complicato da preparare. É composto di 30 sfoglie di pasta sovrapposte, tra le quali ci si mette uno spesso strato di pasta di mandorle, o di pistacchi, o di noci, o di nocciole, secondo la regione in cui lo si produce. Altri dolci sciroppati sono: "Şekerpare", biscotto asperso di sciroppo con un seme di pistacchio o mandorla messi al centro, "Visir Parmağı" (dito del visir) o "HanımGöbeği" (ombelico della signora) dolci originali e deliziosi.
In Anatolia vi è un dolce che si dice sia stato preparato da Noé, quando mise il piede in terra, dopo il diluvio. Il suo nome è "Aşure". Secondo la leggenda, Noé, servendosi di tutti i prodotti che aveva a portata di mano, rimasti nell'arca, li cucinò per rendere grazie a dio.
I dolci al latte sono facili da prepararsi e richiedono poco tempo. Sono il primo alimento che mangiano i bambini dopo il latte materno. Tra questi si può elencare: "Sütlaç" (budino di riso al latte e cotto nel forno), il "Keşkül" (budino alle mandorle tritate) e il "TavukGöğsü" (budino al petto tritato di pollo).
"Güllaç", dolce molto particolare formato da sfoglie di pasta di amido zuccherato e aromatizzato di succo di rose e guarnito di chicchi di melograno.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- numero unico d'emergenza: 112;
- polizia: 115;
- ambasciata d'Italia ad ANKARA, Ataturk Bulvari, 118- 06680Kavaklidere Ankara. Tel.: +90 312 4574200; e-mail: ambasciata.ankara@esteri.it.

Nei giorni festivi e nelle fasce serali dei giorni feriali, per casi di effettiva emergenza, sono attivi i seguenti numeri:

- per l'area di Istanbul e la costa del Mar Nero: +90 555 458 5844;
- per l'area di Izmir, la costa mediterranea e la Cappadocia: +90 532 6773273.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
The Passenger, Turchia - Iperborea
(19,50€).Guide Routard .- Turchia (26,00€).

Internet:
http://www.goturkey.com
https://www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/turchia
Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresicuri.it.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"La bastarda di Istanbul" di Elif Shafak, 2006.

Il romanzo si svolge principalmente ad Istanbul dove Armanoush, americana di origine armena, e Asya, turca, si conoscono e stringono amicizia: la storia di due giovani – due mondi contrapposti – alle prese con il peso del passato e la ricerca di un'identità. Due famiglie ingombranti – che la Storia ha disegnato come nemiche – piene di misteri e segreti. Un mistero che aleggia fin dalle prime pagine e un segreto che si rivela solo alla fine con un gran colpo di scena.

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

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

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

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

COSA SONO.

Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva. Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE.

Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

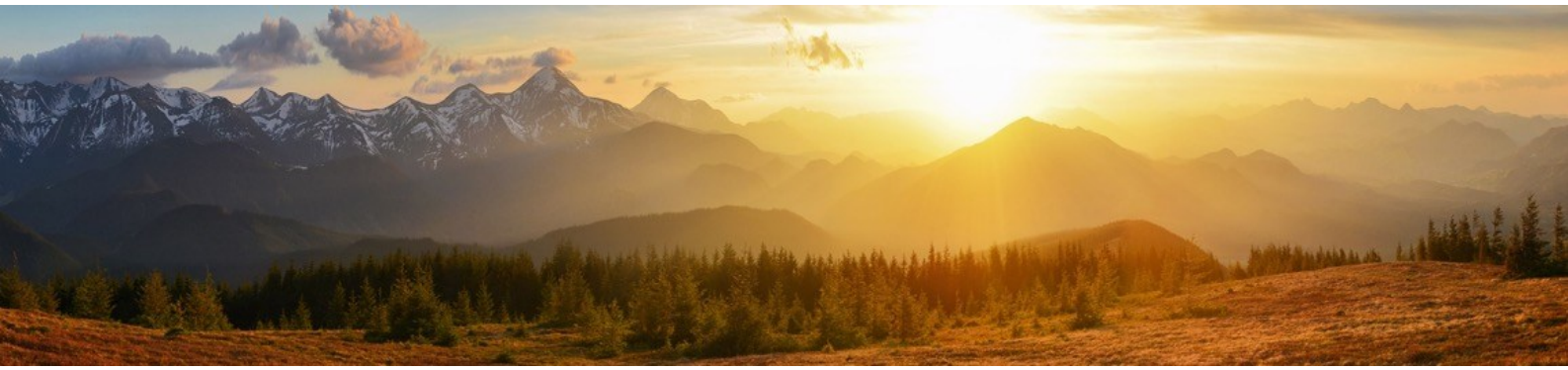
COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA 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.

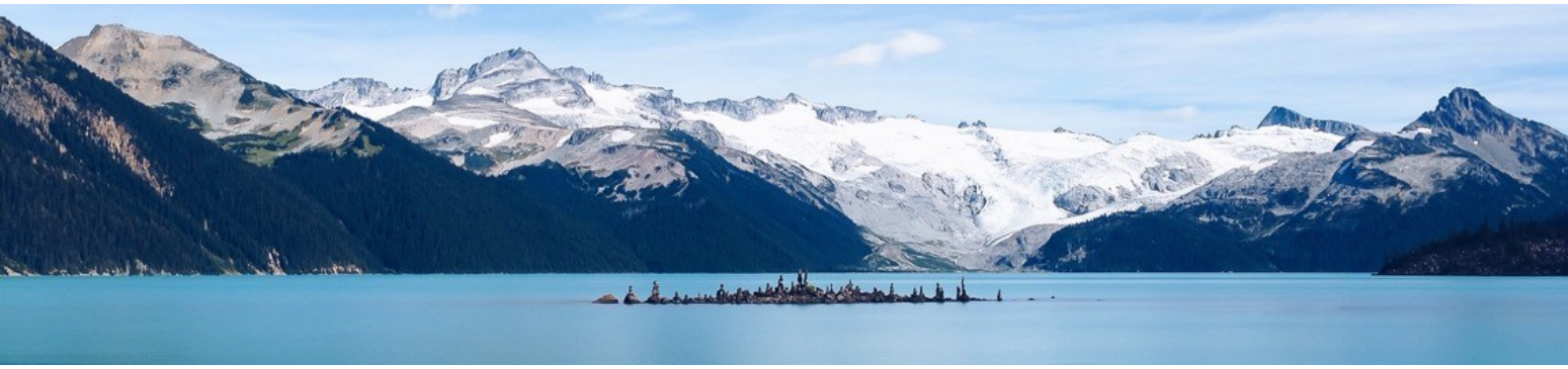
Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- 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 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 — 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