2027
SCHEDA VIAGGIO

VIETNAM – TREKKING E RISAIE

Escursioni e incontri nei luoghi che hanno fatto la storia





SPECIALE PERCHÉ

- I trekking alla scoperta della giungla, delle risaie, gli incontri con la popolazione locale nel Nord del Paese, a Sapa
- La crociera nella leggendaria baia di Halong
- Le visite alle storiche città di Hue e Hoi An e alle metropoli di Hanoi e Saigon (Ho Chi Minh City)

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- La Baia di Halong
- La catena montuosa di Hoang Lien Son, la montagna più alta dell'Indocina
- Le grandi aree delle risaie della parte settentrionale del Paese, nei dintorni di Sapa



Un viaggio completo, ricco di natura, storia e cultura, che ci porterà alla scoperta del Viet Nam da nord a sud, attraversando paesaggi diversi, dalle montagne ricoperte di risaie alle grandi baie, dalle antiche città imperiali alle sterminate pianure attraversate dai fiumi. Un viaggio che riserva un posto speciale all'incontro con le popolazioni locali, dedicando diverse giornate alla scoperta delle minoranze etniche e degli angoli più autentici e meno conosciuti del Nord del Paese.

Il nostro viaggio inizia ad Hanoi, capitale millenaria, custode di una storia travagliata e affascinante, dove le antiche tradizioni orientali convivono con il ritmo vivace della moderna metropoli. Dopo averne scoperto i luoghi più significativi, partiremo alla volta delle montagne del Nord, dove ci attende la parte più naturalistica e coinvolgente del viaggio. Siamo nelle terre di Sapa e Mu Cang Chai, fra le spettacolari risaie terrazzate che in questo periodo dell'anno si tingono di mille sfumature di verde e oro, creando paesaggi di una bellezza quasi irreale. Cammineremo lungo antichi sentieri, attraversando foreste di bambù, piccoli villaggi e vallate dominate da montagne avvolte dalle nuvole, incontrando le popolazioni Hmong, Dzao e Thai, che ancora conservano tradizioni e stili di vita profondamente legati alla propria terra. Saranno giornate di escursioni, incontri e scoperte, durante le quali avremo anche l'opportunità di soggiornare nei villaggi, condividendo momenti di vita quotidiana con le comunità

locali. Lasciate le montagne, ci attende uno dei luoghi più straordinari dell'intero continente asiatico, la leggendaria baia di Halong, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, che esploreremo a bordo di una confortevole imbarcazione da crociera, navigando fra infinite isole calcaree che emergono dalle acque color smeraldo. Un paesaggio quasi surreale, da ammirare durante le escursioni in kayak, al tramonto e sotto le stelle della notte orientale. Il viaggio prosegue poi verso due autentici gioielli della storia vietnamita, Hue, antica capitale imperiale, e Hoi An, la suggestiva città delle lanterne, senza dimenticare il misterioso santuario di My Son, testimonianza dell'antico regno di Champa. Gran finale a Saigon, dove ripercorreremo alcune delle pagine più intense della storia del Paese, prima di immergerci nell'incredibile mondo del delta del Mekong, fra canali, villaggi, mercati galleggianti e una vita che scorre ancora seguendo il ritmo del grande fiume. Un degno finale per un viaggio ricco di emozioni, che ci permetterà di conoscere un Viet Nam sorprendente, profondamente legato alle proprie tradizioni e capace di regalare esperienze difficili da dimenticare.
alla scoperta a piedi di villaggi, montagne misteriose, laghi e fiumi da esplorare, etnie poco abituate a vedere stranieri nei loro antichi territori e tante



Hanoi



Hue



risaie



Le verdi colline del Vietnam



Isole di Nam Du



Veduta di Saigon

La baia di Halong *è quasi sicuramente una delle prime destinazioni che vengono in mente quando si parla di Vietnam, grazie alla fama che essa ha ottenuto negli ultimi due decenni per i suoi paesaggi spettacolari.*
È diventata in pochi anni la destinazione di punta del turismo nel Paese, soprattutto a seguito alla sua iscrizione nella lista dei Siti Patrimonio dell'UNESCO nel 1994. La baia è famosa per le sue oltre 1900 isolette dalla forma inconfondibile sparse in un'area di 1553 km2. Circa 1600 di queste sono di natura calcarea. Le isole maggiori sono situate nell'area meridionale della baia di Halong e hanno rilievi intorno ai 100-200 metri, intervallate da isole minori alte solo tra i 5 e i 10 metri.
Distante circa 165km da Hanoi, la baia di Halong è situata nella provincia di Quang Ninh, area montagnosa nella regione nord-orientale del Vietnam ricca di risorse naturali. Fa parte del Golfo del Tonchino, che i vietnamiti chiamano "Bắc Bộ". Con una costa lunga 120km, appartiene amministrativamente alla città di Ha Long (dal cui porto salpa la maggior parte dei battelli in visita alla baia) e alla cittadina portuale di Cam Pha, famosa per l'esportazione di carbone in tutto il Vietnam. Si trova vicino alla foce del fiume Bach Dang e confina a nord-est con la baia di Bai Tu Long, baia meno afflitta dal turismo, e a sud-ovest con l'arcipelago di Cat Ba, con cui ha in comune molti caratteri di carattere geologico, geomorfologico, climatico e culturale.

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 10 al 26 settembre 2026 *(17 giorni/16 notti di cui 2 in aereo)* *Richiedici anche la scheda delle partenze "Vietnam, Grand Tour" dal 3 al 18 aprile e dal 6 al 21 novembre 2027 (16 giorni, 15 notti).*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 5 max. 15 partecipanti)*
GUIDA	Manuela Grigoletto *(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 👣; visite ed escursioni alle città e ai villaggi storici; escursioni nella rigogliosa natura del Nord del paese; navigazione panoramica nella Baia di Halong; conoscenza della cultura locale e delle etnie tradizionali; visita dei monumenti più significativi. *Le escursioni a piedi sono medio facili, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte in ambienti.* *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI*
DOVE DORMIAMO	• Hanoi: La Dolce Vita 3* - Superior room - ladolcevita-hotel.com - 2 notti • Hanoi (vicinanze stazione) Mango Hotel 3* - Superior room - https://mangohotel.vn/vi/ - 1 notte • New livitrans - treno notturno - http://newlivitrans.com/ - 1 notte • Sapa - Lotus Aroma 3* - Senior Deluxe room - https://lotusaromasapa.com/ - 1 notte • Mu Cang Chai - Hello Mu Cang Chai Homestay - Bungalow privato - https://www.facebook.com/hellomucangchai/?locale=vi_VN – 2 notti • Ha Long: Renea Cruise 4* - Deluxe Cabin - reneacruiseshalong.com – 1 notte • Hue: Rosaleen Boutique 3* - Superior room - rosaleenhotel.com – 2 notti • Hoi An: La Charm Hoi An 4* - Deluxe room - lacharmhoianhotel.com – 1 notte • Sai Gon: Sanouva Saigon 3* - Deluxe room - sanouvahotel.com – 3 notti • Can Tho: Ninh Kieu Riverside 4* - Deluxe room - ninhkieuriversidehotel.vn – 1 notte
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. I pranzi dei giorni 8 e 9 e tutte le cene.
PASTI NON INCLUSI	I pranzi. NOTA: la nostra guida locale ci darà suggerimenti / organizzerà pranzi e cene nei vari luoghi; non essendo incluse nella quota viaggio ognuno potrà scegliere anche autonomamente.
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 internazionali (non inclusi): andata su Hanoi, ritorno da Saigon/Ho Chi Minh City.** Ci sono ottimi voli con Qatar, Thai, Turkish Airlines ed Emirates. ***Perché non includiamo il volo internazionale?*** *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.*

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

DOCUMENTI

- **Passaporto** valido per tutta la durata del viaggio
- Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno

Nota: per i soggiorni fino a 15 giorni non è necessario il visto. Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it

TRASPORTI LOCALI

Pulmino e/o auto condotto da autisti locali. Giunca per la crociera nella Baia di Ha Long. Brevi spostamenti in barca, lungo i fiumi.

- **Volo interno da Hanoi a Hue (incluso) e da Da Nang a Saigon/Ho Chi Minh City (incluso)**
- **Treno notturno: Hanoi – Sapa (incluso)**

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA – HANOI**

Partenza dall'Italia con volo di linea per Hanoi. Incontro con la nostra guida, che vi assisterà per tutta la durata del viaggio. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO **ARRIVO AD HANOI**

Arrivo all'aeroporto internazionale di Hanoi. Dopo aver espletato le formalità doganali, incontro con la nostra guida vietnamita. Trasferimento in centro città e sistemazione in hotel. Tempo libero per riposare o fare una prima passeggiata libera per conoscere la città (*pranzo libero).*
Cena in ristorante e pernottamento in hotel.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio (ore 14:00). È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: da aeroporto a hotel circa 30km.
PERNOTTAMENTO: ad Hanoi.

3° GIORNO **HANOI - Visita della città**

Dopo la prima colazione, dedichiamo la giornata alla visita dell'odierna capitale del Vietnam:
iniziamo con il Tempio della Letteratura, costruito nel 1070 e conosciuto come la prima università del nostro paese. Visitiamo poi il complesso di Ho Chi Minh (*visita esterna del mausoleo di Ho Chi Minh e la residenza del presidente*) con la pagoda a pilastro unico a forma di fiori di loto fiorito sul lago.

Visita del centro storico famoso per 36 strade antiche, a ognuna delle quali è legata una specifica attività artigianale da cui la via prende il suo nome. Il modo più divertente di scoprire il quartiere vecchio è assolutamente a piedi. Si tratta di un'opportunità per conoscere meglio la vita locale. La passeggiata finisce di fronte al lago della Spada Restituita con la visita del tempio di Ngoc Son.
Cena in ristorante.
Trasferimento alla stazione per prendere il treno notturno verso Lao Cai (Sapa).

PERNOTTAMENTO: su treno notturno, cabina con 4 letti singoli.

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

4° GIORNO SAPA/LAO CHAI/TA VAN/GIANG TA CHAI - Panorami, villaggi e conoscenza delle etnie locali



Dopo la prima colazione, trasferimento a Sapa, cittadina a 1650 metri sul livello del mare che, grazie alla temperatura favorevole fu, il luogo di villeggiatura dei francesi durante la dominazione coloniale.

Attraverseremo paesaggi incantevoli, infinite risaie e splendidi terrazzamenti di riso. Iconica cima di questa zona è il Monte Fansipan – la più alta vetta indocinese, con i suoi 3143 metri. Racchiusa tra due catene montuose e attraversata dal fiume di Muong Hoa, una vallata immensa con le case sparse diventa il rifugio dei due villaggi piuttosto autentici, Lao Chai e Ta Van.

Facendo un leggero trekking lungo i piccoli sentieri, ci immergeremo in magnifici paesaggi: cime avvolte dalle nuvole, le risaie a terrazze che si estendono a perdita d'occhio, e immagini della vita quotidiana della gente locale. Avremo così modo di conoscere la cultura locale delle minoranze etniche come gli Hmong, Dzao, Giay. Dopo il pranzo (*libero*), ci dirigeremo attraverso la foresta di bambù verso Giang Ta Chai, un piccolo villaggio molto caratteristico, caratterizzato da una piacevole atmosfera di assoluta tranquillità.

Escursione attraverso i villaggi: Durata: circa 3 ore - **Difficoltà:**

Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 90km / 3 ore circa.
PERNOTTAMENTO: a Sapa.

5° GIORNO SAPA – Dai mercati locali ai villaggi di Sín Chải e Mu Cang Chai



Dopo la colazione, ci aspetta la visita di un mercato locale nei dintorni di Sapa, dove le diverse etnie della zona si riuniscono per vendere e scambiare prodotti agricoli, tessuti e oggetti artigianali. Un'esperienza autentica per osservare la vita quotidiana delle minoranze.

Successivamente, faremo un'escursione al villaggio di Sin Chai, poco frequentato dal turismo di massa e situato ai piedi del Monte Fansipan. Qui si potrà godere di una tranquilla passeggiata tra risaie e colline, entrando in contatto con la cultura del popolo Black H'mong.
Nel tragitto, ai piedi del passo O Quy Ho, si incontra una cascata alta ben 200 metri con 3 livelli, la Cascata d'Argento, che merita una sosta. L'aria pura e l'energia pacifica della natura, venire alla cascata può fare miracoli per il benessere mentale e fisico.

Più tardi, arrivo a Mu Cang Chai, precisamente a Kim Noi, villaggio tipico dell'etnia Thai, costruito da case in legno e bambù su palafitta. Faremo un giro in bicicletta nel villaggio per goderci i paesaggi nella piena tranquillità e incontrare la popolazione dell'etnia Thai.

Escursione attraverso i villaggi: Durata: 2 ore circa a piedi - **Difficoltà:**
+ giro in bicicletta di circa 1 ora

Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 150 km/ 4 ore circa.
PERNOTTAMENTO: in homestay a Mu Cang Chai

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

6° GIORNO MU CANG CHAI/LA PAN TAN – Nel cuore più autentico del Vietnam



Dopo la colazione, partiamo per il nostro trekking intorno a La Pan Tan, considerato come uno dei granai più importanti del Paese e che ospita campi di riso a terrazze tra i più vasti e pittoreschi di tutta l'Asia, stupendi soprattutto durante la maturazione del riso.
Avremo anche l'opportunità di visitare alcune scuole incontrando i bambini locali, e di esplorare la cultura e la vita locale del popolo Hmong, che ci ospita anche per la notte. Questi due giorni fra i villaggi saranno un ricordo straordinario: ci porteremo a casa sorrisi, colori, profumi e atmosfere uniche.

Escursione attraverso i villaggi: Durata: 3 ore circa a piedi - **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: nullo.
PERNOTTAMENTO: in homestay a Mu Cang Chai

7° GIORNO MU CANG CHAI/TU LE/HANOI – Panorami da brivido nelle terre remote del Paese



Una buona colazione per ricaricarci e iniziamo il nostro viaggio in direzione di Tu Le, una cittadina situata in una splendida valle ai piedi del passo Khau Pha, uno dei quattro passi più grandi del Vietnam settentrionale. Il percorso sarà un viaggio nel viaggio, con sosta presso il passo Khau Pha, bellissimo punto panoramico.
Attraverseremo Tu Le e Mu Cang Chai, le due remote terre della provincia di Yen Bai dove le popolazioni nere H'mong, Dzao e Thai hanno creato meravigliosi terrazzamenti di riso sulle montagne.

All'arrivo a Tu Le ci aspetta una passeggiata nei villaggi sperduti tra i monti, Chao – Com – Pha: scopriremo la cultura e vita quotidiana della gente locale, appartenente prevalentemente ad etnia Thai.

A fine giornata, ritorno ad Hanoi, per la cena, il pernottamento e un buon riposo.

Escursione attraverso i villaggi: Durata: 3 ore circa a piedi - **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 300 km/ 6 ore circa.
PERNOTTAMENTO: ad Hanoi.

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 **CROCIERA NELLA BAIA DI HALONG - Navigare in una delle meraviglie naturali del mondo!**



Dopo la prima colazione, trasferimento al porto della baia di Halong, il cui nome significa "dove scende il drago in mare", già riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio dell'Umanità. Sistemazione nelle cabine con splendida vista sulla baia, drink di benvenuto e un briefing informativo. Lo squisito pranzo viene servito a base di frutti freschi di mare (*incluso*). Tempo libero per rilassarci prima delle interessanti attività del pomeriggio. Iniziamo con l'esplorazione dell'isola di Cap La, l'isola più splendida della baia.

È anche il momento migliore per godere di un giro in kayak attraverso la natura carsica da mozzafiato e tuffarsi nell'acqua color smeraldo. Più tardi, in crociera, potremo godere della vista di un meraviglioso tramonto.

La cena viene servita a bordo. Tempo libero per eventualmente cimentarsi nella pesca notturna dei calamari, o godere della tranquillità della notte sulla nave.
Nota speciale: L'itinerario delle crociere è variabile. Guida in inglese a bordo.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 200 km/ 4 ore circa.
PERNOTTAMENTO: a bordo nave.

9° GIORNO **HA LONG/HANOI/HUE - Dal sogno di Halong all'incanto di Hue**

Ci svegliamo presto per assistere ad una incantevole alba. Per chi è interessato, un breve Tai Chi nella terrazza rinfrescherà la mente e il corpo. Nella mattinata potremo inoltre godere una tazza di tè o caffè ammirando lo straordinario paesaggio.

Dopo la colazione, non mancheremo la visita nella grotta nascosta di Thien Canh Son. Avremo inoltre l'opportunità di partecipare ad un corso di cucina. Lo chef ci mostrerà i trucchi per cucinare i piatti tipici vietnamiti per poi assaggiarli con il brunch (*incluso*).

Sbarco dalla nave verso mezzogiorno e incontro la nostra guida locale per il trasferimento al centro di Hanoi. Camera disponibile per relax prima di andare all'aeroporto per volare a Hue. Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 200 km/ 4 ore circa.
PERNOTTAMENTO: ad Hue.

10° GIORNO **HUE - Alla scoperta dei Tesori Imperiali di Hue**



Partenza dall'hotel per la visita della Cittadella Imperiale, nonché Patrimonio della Cultura dell'Unesco, scrigno di innumerevoli tesori architettonici, culturali e storici della dinastia Nguyen, l'ultima dinastia feudale del Vietnam. Proseguimento quindi per la Tomba di Minh Mang, situata a pochi chilometri di distanza. Questa imponente tomba è circondata da un paesaggio sereno fatto di giardini lussureggianti, laghi e ruscelli. A seguire, una gita nella barca tipica del luogo lungo il Fiume dei Profumi (circa 45 minuti), per restare

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

incantati dalla bellezza graziosa e tranquilla di Hue, prima di raggiungere la Pagoda di Thien Mu (Pagoda della Signora Celeste).

Escursione in barca: circa 45 minuti

Nel tardo pomeriggio, visita al mercato di Dong Ba, uno dei mercati più frequentati e colorati di Hue. Camminando tra i vicoli del mercato, saremo immersi in un'atmosfera vibrante e vivace.

Cena e pernottamento a Hue.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: trascurabile.
PERNOTTAMENTO: ad Hue.

11° GIORNO **HUE/HOI AN - Un lungo viaggio panoramico per arrivare nella città delle tradizioni**



Questa mattina, dopo la prima colazione, partiremo da Huế in direzione sud, attraversando uno dei tratti più scenografici del Vietnam centrale: il Passo di Hải Vân, noto come "il mare delle nuvole".

Arrivo ad Hội An, la città delle lanterne, dichiarata Patrimonio dell'Umanità UNESCO. Il pomeriggio sarà dedicato alla visita della città: il simbolico Ponte di Giapponese costruito nel XVII secolo con il desiderio di rassicurare i demoni e garantire la pace della città, il punto d'incontro degli antichi commercianti, la casa antica di Phung Hung dove si incontrano gli stili architettonici tra Vietnam, Giappone e Cina, la casa di Tan Ky di oltre 200 anni, riconosciuta come Patrimonio della Cultura dell'Unesco nel 1990. Continuiamo ad esplorare altri siti come il porto, la pagoda di Chuc Thanh, il Museo d'Arte del Patrimonio di Réhahn, il mercato locale.

Cena e pernottamento a Hoi An.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 120 km/ 3 ore circa.
PERNOTTAMENTO: ad Hoi An.

12° GIORNO **HỘI AN E SANTUARIO DI MY SON – Viaggio nella spiritualità del regno di Champa**



Partenza da Hoi An per il Santuario di My Son, situato a circa 40 km a ovest di Hoi An. All'arrivo al sito archeologico di My Son, saremo accolti da un magnifico paesaggio circondato da colline verdi e foreste tropicali. Questo sito era sacro all'antico regno di Champa, che fiorì dal IV al XIII secolo.

Scopriremo la storia e l'importanza culturale del santuario di My Son. Potremo ammirare le rovine ben conservate dei templi e delle torri, che testimoniano l'architettura e la spiritualità del regno Champa. I bassorilievi e le sculture adornano i templi, raffiguranti la Trimurti - un gruppo di tre divinità principali Shiva, Vishnu e Brahma. A seguire un po' di tempo libero per esplorare ulteriormente il sito e immergerci nell'atmosfera mistica e spirituale di My Son. Opportunità di guardare lo spettacolo di Apsara, danza tradizionale.

Trasferimento all'aeroporto per il volo verso Saigon. All'arrivo a Saigon trasferimento in hotel.
Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 80 km/ 2 ore circa in auto + volo di 1h30min.
PERNOTTAMENTO: a Saigon.

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

13° GIORNO **TUNNEL DI CU CHI E SAIGON – Una giornata nella grande storia del Vietnam**



Partenza per visitare i Tunnel di Cu Chi. Famosi con il nome di "labirinto sotterraneo", i Tunnel di Cu Chi sono una tappa storica imperdibile a Sai Gon. Il monumento è associato alla guerra di resistenza contro i colonialisti francesi dal 1946 al 1948. I tunnel sono stati realizzati dai soldati e da persone locali per nascondere e conservare armi e oggetti personali.
Nel pomeriggio, visitiamo la Cattedrale di Notre Dame, in stile architettonico francese, l'Ufficio Postale, esempio culturale della colonizzazione francese, il Palazzo della Riunificazione, che vide la caduta di Saigon nell'aprile del 1975, sancendo la riunificazione del Paese da parte dei vincitori comunisti. Il tour finisce nel mercato simbolico della città, il mercato di Ben Thanh, un luogo ideale per acquistare artigianato locale, prodotti di marche vietnamite e altri souvenir oltre ad una vasta scelta di 'street food'.
Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 80 km/ 2 ore circa.
PERNOTTAMENTO: a Saigon.

14° GIORNO **SAIGON/BEN TRE/CAN THO - Nel dedalo dei canali per vedere la vera vita locale**



Dopo la colazione, il nostro viaggio prosegue con la vista di Ben Tre, la capitale della noce di cocco nel Delta del Mekong. Ci sposteremo con una barca a remi e faremo una tappa in una fornace con la lavorazione dei mattoni in stile tradizione, per poi visitare uno dei numerosi laboratori artigianali di produzione del cocco e infine saremo ospiti di una famiglia specializzata nella produzione di caramelle di cocco. Alla fine della giornata, a piedi, in bici oppure in tuk tuk faremo una breve passeggiata per ammirare l'autentica campagna, poco battuta dal turismo di massa, con i suoi tanti frutti esotici.
Facciamo poi ritorno al molo e partiamo per Can Tho.

Escursione in barca durata di circa due ore

Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 180 km/ 3h30min circa.
PERNOTTAMENTO: a Can Tho.

15° GIORNO **CAN THO/SAIGON - Mercati galleggianti e il delta del fiume Mekong**

Partenza in mattina presto in battello fluviale, verso il mercato galleggiante di Cai Rang che si raggiunge in meno di un'ora quando è ancora buio, per poi diventare un luogo incantato alle prime luci dell'alba. Meraviglioso, infine, lo scenario vivace ed emozionante che si presenta ai nostri occhi per i tanti sampan che trasportano un'ampia varietà di frutta, verdura fresca, riso e prodotti artigianali.
Sarà una straordinaria esperienza fare colazione in barca con le specialità locali.

Escursione in barca durata di circa 1 ora

A seguire merita una visita un lussureggiante frutteto dove si potranno assaggiare frutti freschi colti sul posto. Proseguimento verso l'antica casa di Binh Thuy che è stata il set per alcune scene del film "L'amante", tratto dal romanzo di Marguerite Duras. Sosta per visitare la Pagoda di Khmer prima del ritorno a Saigon.

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

Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 180 km/ 3h30min circa.
PERNOTTAMENTO: a Saigon.

16° GIORNO **RIENTRO IN ITALIA**

Dopo la prima colazione, rilascio delle camere. Tempo libero per le attività personali. In base all'orario di partenza, trasferimento all'aeroporto di Sai Gon per il volo di rientro in Italia.

17° GIORNO **ARRIVO IN ITALIA**

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Scarponi da trekking, pile per le serate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, **magliette e pantaloni leggeri e traspiranti**, scarpe comode per camminate in città, borraccia, zaino da 30 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, ombrellino per la pioggia. *Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca* QUI
… e consigliati	Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno. **Bastoncini da trekking o da nordic-walking**: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti… rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili: ci si sposta spesso e si dorme in diverse località quindi evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata e il carico e scarico sarebbe disagevole.
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: € 2.580,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 420,00

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO INCLUSA NELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; tutte le prime colazioni, 2 pranzi e 15 cene; due bottiglie di acqua portabile per persona al giorno; noleggio di pulmino e/o auto per tutta la durata del viaggio con conducente locale e aria condizionata; Guide Turistiche locali parlanti italiano, per le visite e le escursioni come da programma (tranne durante la crociera, quando la guida sarà parlante inglese); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per l'intera durata del viaggio; tasse di soggiorno; biglietto treno notturno Hanoi – Sapa; due voli interni: Hanoi - Hue e Da Nang - Saigon (con tutte le tasse); ingressi ai monumenti e siti turistici citati nel programma; escursioni in barca, come da programma; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); il visto di ingresso; il volo internazionale A/R dall'Italia; i pasti non espressamente inclusi e le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

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

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO_2 derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'

Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.
Richiedi l'opuscolo informativo

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

Condizioni generali di partecipazione come da 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.

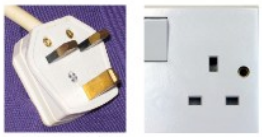
In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.
Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca QUI

CLIMA

IL CLIMA IN VIETNAM A MAGGIO: questo è il mese in cui la regione meridionale entra nella stagione monsonica. Tuttavia, poiché si è appena agli inizi, è ancora facile evitare gli acquazzoni pomeridiani. Anche nel nord del Vietnam le temperature si alzano ed aumentano le piogge: ciò avviene in misura sicuramente minore rispetto al sud e, per questo motivo, è un mese ancora abbastanza caldo e asciutto per fare escursioni. La zona centrale è caratterizzata da giornate calde e soleggiate e non piovose.
IL CLIMA IN VIETNAM A SETTEMBRE: le temperature restano alte e le precipitazioni diminuiscono sia nel Vietnam settentrionale sia nelle zone meridionali. Questo significa che escursioni delle aree montuose del nord del Vietnam, come Sapa, tornano possibili (dopo le abbondantissime piogge estive). Le condizioni peggiorano nelle zone costiere del Vietnam centrale e nell'area degli altipiani centrali a causa dell'approssimarsi della stagione delle piogge, ma sono ancora accettabili.
Perché viaggiare fare questo viaggio a ridosso o nel periodo delle piogge? Soprattutto perché il viaggio coinvolge la zona del Nord del Vietnam, ricca di risaie, che danno il meglio di sé con la pioggia (negli altri mesi dell'anno le risaie possono essere o incolte o con raccolto appena finito, ragion per cui non si apprezzerebbero gli straordinari colori dei terrazzamenti.

QUADRO CLIMATICO GENERALE DEL VIETNAM
Il Vietnam si affaccia sul Mar Cinese Meridionale e si estende in latitudine per circa 1800 chilometri in piena fascia intertropicale, uno spazio geografico che comprende ecosistemi climatici piuttosto differenti. Qui si spazia dalle pianure equatoriali, agli altipiani temperati, fino alle zone montuose più fredde. Le temperature tendono ad aumentare verso sud, mentre le differenze stagionali si assottigliano. Sul livello del mare la temperatura media annuale è di 27°C a sud mentre scende a 21°C sulle coste settentrionali.
Sono presenti tre macroregioni.
Il nord che è caratterizzato da due stagioni, l'inverno e l'estate. La prima va da novembre ad aprile e si presenta con temperature medie tra i 16 e i 23°C, minime attorno ai 10°C e precipitazioni limitate. I mesi estivi (da maggio a ottobre) sono invece caratterizzati da temperature elevate e piogge abbondanti. La zona di Hanoi è fresca e poco piovosa da ottobre a dicembre e a marzo-aprile.
Al centro il clima è tropicale, con due stagioni ben distinte, quella umida e quella asciutta. Lungo la costa la stagione asciutta va da maggio a ottobre e quella umida da dicembre a febbraio. Sugli altipiani il clima è decisamente più fresco, con punte nettamente basse nei mesi invernali.
Il sud, con un clima sub-equatoriale, presenta una stagione umida che va da maggio a novembre (temperature massime da giugno ad agosto), con intensi, ma brevi acquazzoni giornalieri. La stagione asciutta invece va da dicembre ad aprile. In questa zona la temperatura media ruota intorno ai 28°C durante tutto l'anno. Tra giugno e ottobre, specialmente nelle provincie centrali e in quelle sul delta si possono incontrare piogge torrenziali.
Ovviamente più si sale in quota e più le temperature si abbassano. Le regioni montane sono quindi più fresche di quelle costiere e durante l'inverno le temperature possono scendere anche sottozero.

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

FUSO ORARIO	Ora solare (invernale): 6 ore avanti rispetto all'Italia Ora legale (estiva): 5 ore avanti rispetto all'Italia.
LINGUA	La lingua ufficiale del Paese è il vietnamita, parlata dalla maggior parte della popolazione. Il cinese (cantonese e mandarino) è conosciuto per il suo retaggio storico; le minoranze etniche di diverse origini, parlano dialetti legati al territorio. Le altre lingue straniere conosciute sono il francese, dal passato dominio coloniale ormai in declino, l'inglese studiato e parlato soprattutto dalle nuove generazioni ed il russo. Quest'ultime sono frutto di un'apertura economica del Vietnam verso il turismo ed i viaggi d'affari stimolati da nuove opportunità di business.
RELIGIONE	La vita del popolo vietnamita è stata influenzata da quattro grandi religioni e filosofie: il confucianesimo, il taoismo, il buddhismo e il cristianesimo. Nel corso dei secoli, si è venuto a creare un sincretismo tra le prime tre religioni con le credenze popolari cinesi e con l'antica tradizione animista del Paese, formando così il Tam Gao, ossia 'triplice religione'. Oggi, la maggioranza dei vietnamiti (più del 70%) si definisce però buddista.
MONETA e BANCHE	La moneta del Vietnam è il Dong: il suo codice è VND. Per informazioni generali su cambio e su prelievo contanti: https://www.tuttovietnam.it/come-cambiare-soldi-in-vietnam/ Le banche osservano normalmente il seguente orario: 7:30-11:30 e 13:30-16:30 dal lunedì al venerdì/sabato.
ELETTRICITÀ	Voltaggio di 127/220V, 50 Hz. Le prese di corrente sono diverse da quelle italiane: sono presenti infatti prese elettriche di tipo A (americana a due poli), C (europea a due poli) e G (britannica a tre poli). È bene portare con sé un adattatore.  *Presa tipo C*  *Presa tipo A*  *Presa tipo G*
TELEFONO	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +84. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.
WI-FI	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
SANITÀ	L'assistenza sanitaria prestata dalle strutture ospedaliere pubbliche vietnamite è discreta. Ad Hanoi e Città Ho Chi Minh esistono ospedali privati in grado di fornire un'assistenza di livello sufficiente, quanto meno in alcuni settori (ostetricia, medicina generale, analisi di laboratorio). A queste strutture è opportuno rivolgersi per prestazioni di pronto soccorso, anche se le tariffe sono piuttosto alte e debbono pagarsi in anticipo. Per l'acquisto di medicinali, occorre rivolgersi a farmacie affidabili e di provata serietà. *NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).*
CUCINA	La cucina vietnamita si caratterizza rispetto alle altre cucine tradizionali orientali per la grande varietà di piatti, quelli tradizionali sono circa 500, per lo più a base di riso e con influenze dalla cucina cinese, come per gli involtini primavera e le frittelle di riso, ma a differenza di questa fa un

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

uso maggiore di erbe aromatiche e verdure. Tra i piatti più famosi ci sono il canh chua ca, la zuppa di pesce vietnamita, molto speziata e piccante e la pho, la zuppa di tagliolini, fatta con pesce, pollo e manzo e condita con erbe aromatiche e chiodi di garofano. Condimenti fondamentali di molti piatti, che caratterizzano la tradizione culinaria vietnamita, sono le salse, sia piccanti che dolci, preparate con l'utilizzo di spezie ed erbe di vario tipo. Altri ingredienti fondamentali per la cucina vietnamita sono i frutti, tutti i pasti principali in genere si concludono con la frutta, tra i più importanti citiamo quelli tradizionali: ananas, banana, papaya e mangostano. Tra i dolci, quello tipico è il che, simile al pudding è servito freddo, con il ghiaccio tritato o caldo. Tra le bevande una delle più famose è il latte di cocco e il vino di serpente, un vino di riso con all'interno un serpente sottaceto. Come in altri paesi dell'Asia e dell'Indocina il tè è considerato la bevanda nazionale. In Vietnam il più diffuso, servito anche gratuitamente nei ristoranti, è il tè verde. Il riso nella cucina vietnamita è talmente radicato che anche la parola utilizzata per consumare i pasti, "an com", letteralmente significa mangiare riso.

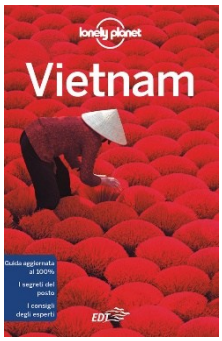
INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:
Emergenze: 115 Polizia: 113 Ambulanze: 115 Soccorso stradale: 115

Ambasciata d'Italia in Vietnam 9, Le Phung Hieu Street– Hanoi.
Telefono (+84-24) 38256256 – 38256246. Fax (+84-24) 3 8267602.
Telefono di reperibilità per i casi d'emergenza (per le ore notturne, il fine settimana e le festività): dall'Italia 0084 903430950. Dal Vietnam 0903430950.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
Lonely Planet, "Viet Nam", edizione 2019, 25,00€



Internet:
https://www.paesionline.it/guida-vietnam
https://visti.it/vietnam/informazioni-generali

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"PELLE DI LEOPARDO-GIAI PHONG! LA LIBERAZIONE DI SAIGON"
TIZIANO TERZANI

Il volume propone due libri di Terzani, pubblicati per la prima volta insieme. Il primo, intitolato "Pelle di leopardo" in riferimento alla carta del Vietnam a chiazze, a seconda che una zona fosse occupata da una o l'altra delle parti in lotta, si presenta come il diario dei due anni (1973-1975) trascorsi dall'autore a seguire le varie fasi del conflitto vietnamita. Il secondo, "Giai Phong!", è un racconto che ricostruisce i retroscena diplomatici e di guerra di quei mesi febbrili. Scritte letteralmente tra due fuochi (quello americano e quello dei vietcong), queste pagine descrivono non solo le battaglie e gli orizzonti dello scontro, ma anche le vicende "semplici" della popolazione civile, tra fabbriche, scuole, chiese, rivoluzione e sentimenti.

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.

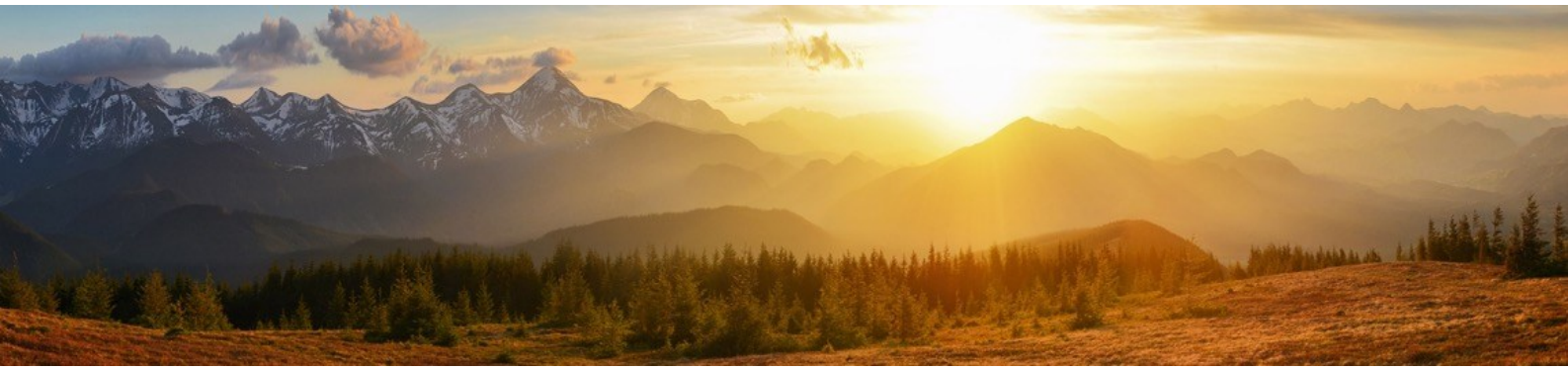
1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

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.

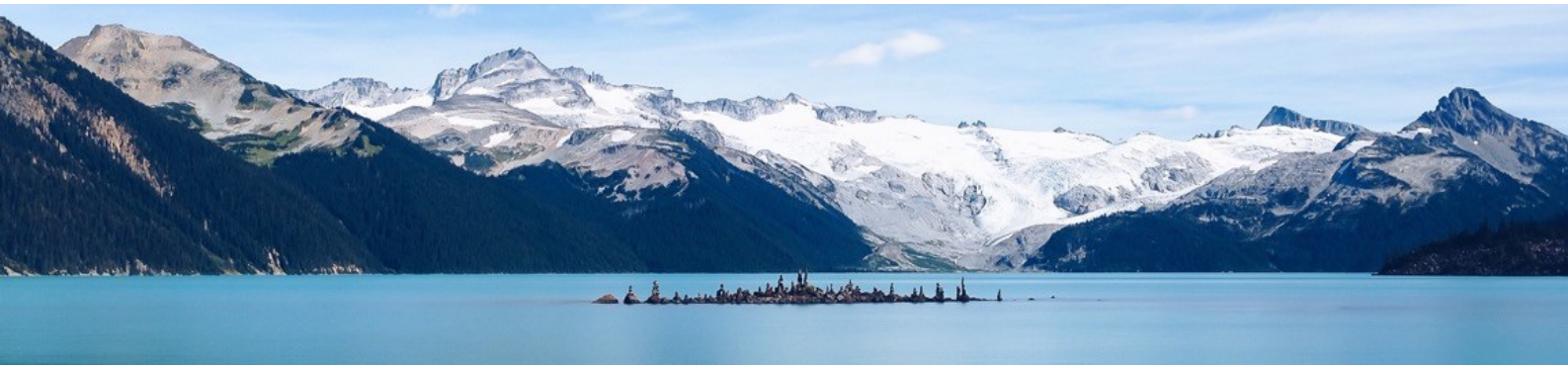
Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

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

Associazione Italiana Turismo Responsabile
Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:

THE CODE .ORG
THE CODE
Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori

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

member interpret europe
Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

ActiveItaly SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK
rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile



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