2027

SCHEDA VIAGGIO

SCOZIA: Isle of Mull, Iona, Cairngorm

Nella terra del mito e della leggenda



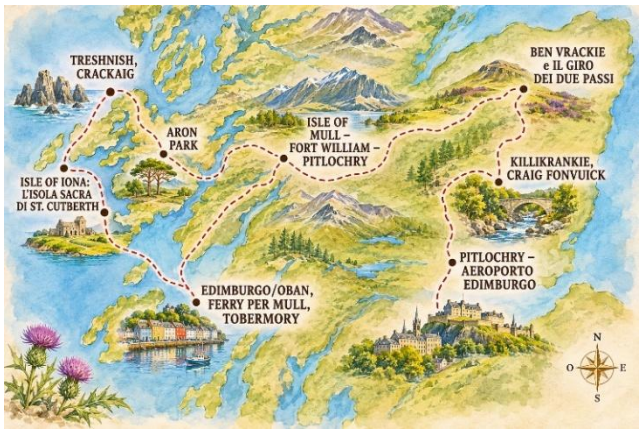


SPECIALE PERCHÈ

- Blair Castle, uno dei castelli più romantici e famosi della Scozia
- I paesaggi fiabeschi dell'Isola di Mull e il mito dell'isola di Iona
- Alla ricerca del leggendario Highlander… tra un whisky e l'altro!

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale di Cairngorms
- La AONB dell'Isola di Mull
- La zona di protezione speciale dell'Isola di Iona



Un viaggio in una terra ricca di mitologia: la Scozia. Abbiamo completamente rivisitato uno dei viaggi più spettacolari, che da sempre cattura l'interesse e l'immaginazione: le Highlands scozzesi. Cominciamo la nostra avventura dall'Isola di Mull, a ovest, isola pittoresca e ricca di tradizioni con spiagge sabbiose, calette rocciose e scogliere spettacolari. Da qui visiteremo Iona, piccola isola di grande importanza storica: ospitò San Columba, padre della Scozia gaelica, portatore del cristianesimo nella regione; per secoli divenne un centro religioso e culturale di grande importanza. Ancora oggi l'Abbazia e la comunità prosperano e la loro storia illustre è accompagnata dalla grande bellezza paesaggistica dell'isola e dalla sua atmosfera unica. Torneremo poi in terraferma, per spostarci nei leggendari luoghi del Glen Nevis e di Glen Coe, la terra del "grande tradimento". Da Fort William, dopo aver transitato per la valle di "Braveheart", ci sposteremo verso est per visitare i magnifici luoghi del Parco Nazionale di Cairngorms: siamo nella terra di Bonnie Prince Charlie, le più impervie montagne delle Highlands, terre di miti e tradizioni, luoghi di selvaggia e isolata bellezza. Nelle remote "Terre Alte" è ancora possibile trovare la vera Scozia, quella della nostra immaginazione: immense praterie e colline rocciose, profonde vallate con laghi cupi e minacciosi, brughiere ammantate di erica e punteggiate dalle immancabili pecore. Ovunque si trovano testimonianze del bellicoso passato tra castelli e leggende che ancora oggi intrigano il visitatore: una vacanza avventurosa durante la quale esploreremo una varietà di ambienti naturali, accompagnati dal fascino di una terra leggendaria.

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



Isle of Mull



Isle of Mull



Castello di Blair



Tobermory, Isle of Mull



Ben Vrackie



Abbazia di Iona

La storia del Whisky. *La prima testimonianza del whisky risale agli Annali di Clonmacnoise (Irlanda), dove nel 1405 si racconta di un chieftain della zona morto per intossicazione dovuta alla bevanda. Nel 1707 il whisky assunse il ruolo e il simbolo della libertà americana nei confronti degli inglesi, in seguito all'inizio del suo contrabbando che durò 150 anni durante i quali il whisky veniva prodotto nelle foreste. Oggi il whisky è il distillato più prodotto e consumato al mondo e il suo mercato è in continua evoluzione, con circa un milione di bottiglie l'anno. Durante il fascismo il nome della bevanda fu italianizzato in "spirito d'avena". L'Italia, tuttavia, non è del tutto estranea alla storia del whisky. La storia di J&B Blended Scotch Whisky risale al 1749, quando un giovane italiano di nome Giacomo Justerini, un intraprendente commerciante bolognese, andò fino a Londra per seguire una cantante lirica, tale Margherita Bellino, di cui era invaghito. Respinto, non si arrese e non volle tornare in Italia, restò a Londra e con un socio inglese, George Johnson, iniziò un'attività di distribuzione di vini e bevande che ebbe gran successo tra l'aristocrazia del tempo! Nel 1831 Alfred Brooks rilevò l'avviata azienda, ormai alla terza generazione, dandogli il nome che tutt'ora gli appartiene: Justerini & Brooks.*

Il kilt. *Anticamente il kilt era realizzato con un pezzo di stoffa lungo abbastanza da essere poi appoggiato sulla spalla dopo essere stato arrotolato intorno alla vita, in maniera da ricordare vagamente la toga dei romani. Il kilt come lo conosciamo oggi, venne inventato da Thomas Rawlinson, un imprenditore quacchero inglese del '700, trasferitosi nelle Highlands. Nei primi anni trenta del '700, osservando gli operai che abbattevano gli alberi per fornire la legna alla sua fornace di Inverness, ebbe l'intuizione di semplificare l'abbigliamento per renderlo meno ingombrante rispetto al lungo plaid che copriva l'intero corpo e che veniva stretto in cintura formando così una specie di gonna, il che rendeva più agevole la marcia nella brughiera. Rawlinson inventò quindi l'attuale gonnellino, staccato dal plaid.*

Isola di Iona

Nel 563 San Columba, esiliato dalla nativa Irlanda, vi fondò un monastero con 12 compagni. Da questo luogo essi iniziarono la conversione al Cristianesimo della Scozia pagana e di gran parte dell'Inghilterra del nord. La notorietà di Iona come un luogo di cultura e di missione si diffuse in tutta l'Europa e l'isola divenne uno dei massimi luoghi di pellegrinaggio. Iona fu considerata un luogo "santo" e particolarmente venerato quando iniziarono ad esservi sepolti diversi re di Scozia, Irlanda e Norvegia. Nell'anno 806 il monastero di Iona fu oggetto di razzie da parte dei pirati Vichinghi e i suoi tesori vennero saccheggiati. Un convento dell'ordine delle Benedettine vi fu stabilito nel 1203, con Beathag, figlia di Somerled, sovrano del Regno delle Ebridi, prima prioressa. L'attuale abbazia Benedettina fu costruita nello stesso periodo. Iona divenne luogo di sepoltura per i sovrani del regno scozzese di Dál Riata, i primi re di Scozia.

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

SCOZIA

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 8 al 15 agosto 2027 *(8 giorni/7 notti).*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura *(min. 8 max. 12 partecipanti).*
GUIDA	Marco Lugliengo *(iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche al n. PI768).* *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 a cittadine, borghi e castelli. *Le escursioni sono di **media difficoltà**, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe e su itinerari non ombreggiati. In alcuni tratti si possono trovare sentieri sconnessi e con fondo bagnato.* *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI*
DOVE DORMIAMO	Hotel, due località: • Tobermory *(4 notti)* • Pitlochry *(3 notti)*
PASTI INCLUSI	Le prime colazioni in hotel; 4 cene a Tobermory in hotel.
PASTI NON INCLUSI	Le cene a Pitlochry; i pranzi al sacco autogestiti • Pranzi al sacco autogestiti: GBP 10,00/15,00 circa al giorno a persona • Cene in pub o ristoranti locali: GBP 30,00/35,00 circa al giorno a persona ***NB:** In alcuni giorni potrebbe essere necessario fare la spesa per il pranzo al sacco il giorno precedente la partenza per l'escursione.*
DIETE, ALLERGIE, INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea o low-cost per Edimburgo (non inclusi). ***Perché non includiamo il volo?*** Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.
INIZIO E FINE VIAGGIO:	• Inizio viaggio: alle ore 15:00 – Aeroporto di Edimburgo (arrivo del volo entro le 14:30). • Fine viaggio: alle ore 09:00 – Aeroporto di Edimburgo (partenza del volo dalle 11.00).
DOCUMENTI	• **ETA** *(Electronic Travel Authorization)* . Dettagli nel paragrafo successivo. • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno • Passaporto NB: dal 1° Gennaio 2021 non è più possibile recarsi in UK con la Carta d'Identità!

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

VISTO ETA	Dal 2 aprile 2025 sono entrate in vigore nuove regole per entrare nel Regno Unito: obbligatorio il visto ETA per tutti i visitatori. La nuova Electronic Travel Authorisation (ETA), sarà valida per due anni e garantirà ingressi multipli nel Paese, purché di durata inferiore ai sei mesi ciascuno, per motivi diversi da ragioni di lavoro. La misura è estesa a tutti, incluso i minori. Il nuovo visto ETA costa 10 sterline - circa 12 euro - e può essere richiesto attraverso l'omonima app ETA UK o dal sito del governo britannico www.gov.uk. Il processo prevede: • l'inserimento dei propri dati di contatto; • l'inserimento dei dati riportati sul passaporto; • il caricamento di una fotografia di riconoscimento; • la risposta ad alcune domande di sicurezza. Le richieste verranno esaminate entro tre giorni dalla loro sottomissione, dopodiché il visto verrà rilasciato in forma elettronica, collegato digitalmente al passaporto del viaggiatore.
TRASPORTI LOCALI	Pulmino a noleggio condotto dalla guida.
FORFAIT TRASPORTI	È previsto un forfait trasporti di **€ 70,00,** da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese carburante, pedaggi, traghetti e parcheggi.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA/EDIMBURGO/OBAN, FERRY PER MULL, TOBERMORY**

Incontro in mattinata con la guida ed il resto del gruppo all'aeroporto di Edimburgo. Trasferimento per Oban. Arriviamo nel paese portuale di Oban dove prendiamo il traghetto per l'isola di Mull. Arrivo dopo una traversata di circa 50 minuti. Una volta sbarcati a Craignure sull'isola di Mull, un breve tragitto ci porta nella bella e colorata cittadina di Tobermory, caratterizzato dalle case variopinte che si affacciano sul porto. Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere assegnate. Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 3h fino a Oban + 1h traghetto + 0:35h fino a Tobermory.
PERNOTTAMENTO: TOBERMORY

NB 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 **TRESHNISH, CRACKAIG**

Dopo colazione, Trasferimento verso la cava abbandonata di Treshnish per partire alla volta di una delle più belle escursioni di Mull. Dopo un breve tratto sull'asfalto ci dirigeremo verso Treshnish Farm prima di raggiungere la costa, che qui si presenta con aperture veramente mozzafiato sulle isole di Coll, Tiree e a volte fino alle Outer Hebrides. Continueremo a seguire la costa passando per ciò che resta di un Dùnn, un forte dell'età del ferro, fino a raggiungere una piccola cascata dove risaliremo verso le rovine di due piccoli villaggi abbandonati, Crackaig e Glac Gugairidh, un tempo fiorenti borghi, decimati dal tifo. Si continua fino a raggiungere una casa bianca che indica la strada asfaltata che si segue per tornare al punto di partenza. Sulla via del ritorno, una breve sosta alla spiaggia bianca di Calgary per completare la giornata.

Dislivello: 350 m – **Lunghezza:** 11km – **Durata:** 4:30 ore – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:50h fino ad inizio sentiero
PERNOTTAMENTO: TOBERMORY

3° GIORNO **ISLE OF IONA: L'ISOLA SACRA DI ST. CUTBERTH**

Dopo colazione con il minibus ci trasferiamo a Fionnphort, luogo di partenza del ferry per l'isola di Iona che raggiungiamo dopo circa 10 minuti di traversata. Iona non ha bisogno di presentazioni in quanto occupa un posto unico nella storia e nel cuore di molti. Questa piccola isola fu la sede monastica di San Columba, padre della Scozia gaelica e portatore del cristianesimo nella regione, e per secoli fu un centro religioso e culturale di grande importanza, luogo di provenienza del famoso Libro di Kells, oggi in Irlanda. L'Abbazia e la comunità continuano a vivere, e la storia illustre è accompagnata dalla grande bellezza dell'isola e dalla sua atmosfera unica e con una costa superba, con spiagge sabbiose perfette, calette rocciose e scogliere spettacolari.

Dislivello: 300 m – **Lunghezza:** 10 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:**

NB: L'ESCURSIONE POTRA' ESSERE VARIATA O RIDOTTA IN RELAZIONE AGLI ORARI DEI TRAGHETTI

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 1:40h fino all'imbarco di Fionnphort. 0:10h traghetto per Iona
PERNOTTAMENTO: TOBERMORY

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 **ARON PARK**

Questa passeggiata molto piacevole parte direttamente da Tobermory e ci porta ad esplorare la costa in direzione est da Tobermory, regalando splendide viste sulla multicolore capitale di Mull. Aros Park è come un favoloso giardino sul retro della città di Tobermory. I sentieri si snodano attraverso un'attraente foresta, rigogliosa di felci e cascate. I punti panoramici offrono panorami della pittoresca Tobermory e della parete rocciosa di Ardnamurchan sul Sound of Mull. Si passa nei pressi di una cascata e si gira attorno a un lago ricoperto di ninfee prima di tornare indietro per la stessa strada. Nel pomeriggio tempo libero per shopping o breve gita al castello di Glengorm, una casa di campagna del XIX secolo oggi adibita a costoso residence da dove, attraverso i pascoli, si arriva fino al sito di un cerchio di pietre nel Neolitico, Dùn Ara. Il sentiero riporta verso il parcheggio passando per il Glengorm Castle Café and Gallery dove sarà possibile fermarci per un tè o uno spuntino pomeridiano.

Dislivello: 180m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 3:00h – **Difficoltà:**

Nessun trasferimento per l'escursione; 15 minuti per Glengorm castle
PERNOTTAMENTO: TOBERMORY

5° GIORNO **ISLE OF MULL – FORT WILLIAM – PITLOCHRY**

Con il traghetto torneremo in terraferma. Lasciandoci alle spalle l'Isola di Mull, il traghetto ci porta sulle sponde poco abitate del Loch Linnhe che seguiremo fino a Fort William, dove visiteremo una famosa distilleria di Whisky della regione e poi sosteremo per il pranzo (libero) e per una breve visita della cittadina. Con un ulteriore trasferimento entreremo nell'area del Cairngorms National Park, per arrivare a Pitlochry che sarà la nostra base per i prossimi giorni.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:30h fino all'imbarco di Fishnish + 0:18h ferry per Lochaline
Da Lochaline a Fort William: 1:30h. Da Fort William a Pitlochry: 1:50h circa

PERNOTTAMENTO: PITLOCHRY

6° GIORNO **BEN VRACKIE e IL GIRO DEI DUE PASSI**

Questa è probabilmente la più bella e suggestiva escursione della zona. Da Pitlochry ci dirigiamo verso l'interno del Cairngorms National Park, dove saliremo su una delle vette più famose del parco, conosciuta con il nome gaelico Ben Vrackie. La salita segue buoni sentieri attraverso boschi, brughiere e il pittoresco Loch un'Choire. Raggiungeremo la cima dove saremo appagati da un magnifico panorama sulle vette e i loch circostanti. La discesa ci porta attraverso i due passi di Lairig Eilde e Lairig Gartin prima di arrivare al fiume che seguiremo fino a Pitlochry.

Dislivello: 800 m – **Lunghezza:** 18/20 km – **Durata:** 6 ore – **Difficoltà:**

Nessun trasferimento
PERNOTTAMENTO: PITLOCHRY

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

7° GIORNO **KILLIKRANKIE, CRAIG FONVUICK**

Il Passo di Killiecrankie e la Faskally Forest sono due dei posti migliori in Scozia per godere di uno straordinario spettacolo di colori e questo percorso circolare ci porta attraverso entrambi! Iniziando con il Passo di Killiecrankie e il belvedere di Soldier's Leap, ci dirigeremo poi lungo strade a binario unico e attraverso il Linn of Tummel per raggiungere la cima della modesta collina di Craig Fonvuick. Sulla via del ritorno attraverseremo la bellissima Tulach Hill Forest prima di ricongiungerci al fiume Tummel e al fiume Garry per tornare a Killiecrankie. Il terreno comprende un mix di strade e sentieri nei boschi, il percorso attraversa l'area di conservazione speciale di Tulach Hill, che è un sito naturale Natura 2000 di importanza europea. A seconda dell'organizzazione della giornata visiteremo Blair Castle la mattina o il pomeriggio.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:15h fino al castello di Blair

PERNOTTAMENTO: PITLOCHRY

Dislivello: 370 m – **Lunghezza:** 10 km – **Durata:** 3:30 ore – **Difficoltà:**

8° GIORNO **PITLOCHRY – AEROPORTO EDIMBURGO – ITALIA**

Dopo la colazione, trasferimento all'aeroporto. Partenza per l'Italia.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 1:30h fino all'Aeroporto di Edimburgo

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…

Scarponi da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina, copriziano, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva. Repellente per insetti.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca QUI

AVVISO IMPORTANTE: Le escursioni sono accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe e su sentieri talvolta sconnessi e con fondo bagnato o molto fangoso.

Per questo motivo è assolutamente necessario che i partecipanti siano dotati di scarponcini con collo alto, impermeabili e con buona aderenza (controllare la suola non sia troppo consumata). Le ghette sono consigliate ma non indispensabili.

INDISPENSABILE è invece una buona giacca impermeabile e sopra-pantalone impermeabile.
Se si opta per la mantella, sceglierne una di buona qualità, con poche chiusure laterali.
Per la mantella, bisogna avere con sé una cinta o laccio per poterla stringere in vita per evitare il pericoloso "effetto mongolfiera"!

È ASSOLUTAMENTE VIETATO L'USO DEGLI OMBRELLI DURANTE LE ESCURSIONI

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

… e consigliati	Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Macchina fotografica e binocolo. Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo. **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. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.
SALVIAMO L'ORSO	SALVIAMO L'ORSO ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso" Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati…tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale. Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1930,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 550,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; noleggio di pulmino e/o auto per tutta la durata del viaggio; 4 cene di 2 portate in hotel a Tobermory; visita di una distilleria di Whisky con assaggio; traghetto a/r da e per l'isola di Mull (veicolo e passeggeri); traghetto solo passeggeri a/r per l'isola di Iona; ingresso Abbey&Nunnery di Iona; ingresso Blair Castle; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica; l'assicurazione annullamento (vedi sotto alla voce "Assicurazione annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia per Edimburgo; visto ETA; i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; spese per carburante, pedaggi e parcheggi (vedi note sotto); le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti non dettagliati nel programma; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FORFAIT TRASPORTI: € 70,00 a persona

Da versare al momento della prenotazione, a copertura delle spese non incluse (carburante, parcheggi, pedaggi).

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**

NOTE:

la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).
Per coloro che viaggiando da soli, richiedano 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 (singola forzata).

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.

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.

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

10°/25°C – le giornate estive possono essere interrotte da piogge ad intermittenza; forti differenze di temperatura tra il giorno e la notte.
In montagna la temperatura può raggiungere anche lo 0° termico!

FUSO ORARIO

1 ora in meno rispetto all'Italia. (Italia ore 12 – Scozia ore 11).

LINGUA

Inglese. Gaelico per i più intraprendenti.

MONETA e BANCHE

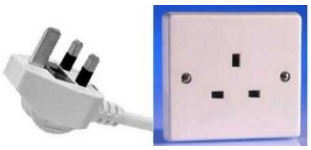


Lira Sterlina britannica (GBP) – British Pound
1 euro = 0,85 GBP. 1 GBP = 1,15 Euro (al 1/12/2025)
Per chi volesse pagare in contanti si consiglia di arrivare in UK con sterline già cambiate dall'Italia (chiedere alla propria banca).
Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine ATM (Bancomat) diffuse.
Il pagamento elettronico è molto usato anche per piccoli importi.

ATTENZIONE: in Scozia sono in uso banconote emesse dalla banca scozzese, di valore uniforme alle altre ma non comunemente accettate nel resto del Regno Unito. Possono essere ricambiate alla partenza o in Italia ma potranno essere usate con difficoltà nel resto del Regno Unito

ELETTRICITÀ

Il normale voltaggio elettrico in Gran Bretagna è 240 v, 50Hz a corrente alternata. Le spine hanno però un attacco diverso. È necessario un adattatore di spina.



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +44. Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Roaming UK alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in UK, per effetto dell'Accordo di recesso non potranno mantenere il godimento dei diritti sanitari pre-brexit e quindi ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica.

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

I piatti scozzesi sono semplici, mai troppo elaborati, genuini e nutrienti. Vediamo alcune specialità tipiche. L'Haggis è uno dei piatti scozzesi più famosi al mondo. Molto saporito, forse è meglio non sapere che è preparato con frattaglie di pecora, rognone e farina d'avena. Comunque se il vostro stomaco non è pronto a tali sapori, ne esiste anche una versione vegetariana, a base di noci.
Decisamente famoso anche il Porridge, preparato con farina d'avena (bollita lentamente e mescolata continuamente) e latte. Il Porridge è uno degli ingredienti immancabili delle colazioni anglosassoni. Vere prelibatezze della cucina scozzese sono: Cock-a-leekie (brodo di pollo, con porri

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

e prugne secche accompagnato da carne) e **Scotch Broth** (brodo di manzo o montone, con piselli secchi, orzo, carote, cavolo e rape). Tra i contorni, invece, troverete, onnipresenti le patate (preparate in ogni salsa).
Nelle case scozzesi, generalmente, non mancano mai i **Bannocks (o Oatcakes)**: biscotti di farina di avena ed orzo e cotti al forno, accompagnati spesso da formaggio. Rimanendo in tema di formaggi, spesso incontrerete il **Crowdie**, preparato col siero di latte di latte un po' inacidito condito con sale e pepe. Tra i dolci, ricordiamo anche i **pudding**, cotti al vapore, da mangiarsi caldi, accompagnati da **custard** (crema inglese), la **shortbread**, una specie di pasta frolla burrosa e friabile e la **Dundee cake**, torta con uvetta ed arancia candida che spesso e volentieri accompagna, il the delle cinque.
La Scozia è la patria dello **Scotch Whisky**. Si potrebbero dedicare intere enciclopedie a questo distillato amato da sempre in tutto il mondo. Qui ci limitiamo a ricordare che esiste il Single Malt whisky (il più pregiato, prodotto da un unico malto di una singola distilleria) ed il Blended Whisky (molto diffuso, viene prodotto con distillati di più malti e distillerie, poi uniti).
Per preparare il whisky è necessario seguire una procedura che prevede le seguenti tappe: maltazione, macinazione, fermentazione, distillazione, maturazione e gradazione. Il processo di maltazione consiste nell'indurre, a seguito di una reidratazione del seme, la germinazione, interrotta poi dopo pochi giorni da un trattamento termico di essiccamento. Il malto viene poi macinato in un piccolo mulino. A questo punto si ottiene una farina chiamata *grist* che verrà posta a fermentare in tini circolari al fine di ottenere il cosiddetto *wash* che verrà fatto bollire e quindi distillato all'interno dell'alambicco. La pratica della distillazione era già diffusa nel XV secolo, anche se era esclusiva dei monaci: essi aggiungevano all'alcool, spezie e erbe e lo utilizzavano per "scopi terapeutici". Al tempo, quella sorta di whisky era conosciuto come "uisge beatha" (in gaelico "acqua della vita ", "aqua vitae ").
Il whisky ottenuto dovrà poi riposare nei tini di ricezione in legno di rovere e invecchiare per almeno 3 anni, al fine di acquistare il suo gusto particolare. Prima di essere immesso nei barili, però, si aggiungerà acqua di sorgente al fine di raggiungere una gradazione pari al 65% di alcool.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 999.
Consolato Generale d'Italia:
32 Melville Street - Edinburgh EH3 7HA
Tel: +44 (0)131 2263631 - Fax: +44 (0)131 2266260 E-mail: consolato.edimburgo@esteri.it
Orario di apertura: dal lunedì al giovedì, dalle 9:30 alle 12:30
Anderson Strathearn, George House, 50 George Square, Glasgow, G2 1EH
TEL: +44 (0) 7450616552 - E-MAIL: consolatoglasgow@aol.com
Orario di apertura: lunedì dalle 11:00 alle 13:00 *SOLO PER APPUNTAMENTO*

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:

EDT Lonely Planet, Scozia. Guida completa sulle bellezze inaspettate della Scozia
Carta Scozia, edizioni Touring Club

Internet:

http://visitscotland.com/it/
http://www.scoziatravel.it/
http://www.scotland-info.co.uk

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"i libri sono ali che aiutano a volare"

ELFI E STREGHE DI SCOZIA - AA.VV. - Editore Franco Muzzio
Le fiabe scozzesi scaturiscono da quella ricchissima sorgente che è la cultura celtica. I personaggi che le popolano sono fate, folletti buoni o malvagi, elfi d'acqua, streghe e giganti. Ma sopra tutte queste figure stende la sua ombra la nera sagoma dell'Each-Uisge, il terribile cavallo d'acqua che vive nelle profondità dei loch, i laghi di cui la regione è disseminata. Nelle fiabe raccolte in questo volume da Lorenzo Carrara, studioso che svolge da diversi anni ricerche sulla Scozia e le sue tradizioni, gli incontri e gli scontri di queste creature con il mondo dei mortali hanno come ambientazione l'antica organizzazione sociale dei clan e come sfondo l'affascinante scenario delle Highlands scozzesi, terre aspre e di sconvolgente bellezza.

IL RAGAZZO RAPITO - di Robert Louis Stevenson - Editore Garzanti Libri
Ambientato negli anni delle guerre civili in Scozia, "Il ragazzo rapito" è un vivace romanzo d'avventure che ha per protagonista un ragazzo intrepido e franco, fiero di partecipare a vicende che coinvolgono uomini temerari, e di cavarsela lottando da pari a pari con loro. Sfruttando la libertà narrativa consentita dal romanzo d'avventure, Stevenson esprime, in una forma mitico-simbolica altamente suggestiva, idee, problemi e conflitti proiettandoli nelle circostanze più insolite e inattese.

ROSE DI SCOZIA - AA.VV. - Editore E/O
La Scozia sta attraversando in questi anni una fase di risveglio politico e culturale che si manifesta attraverso una notevole fioritura letteraria. Scrive a tale proposito Paola Splendore, curatrice di questa antologia, che "analogamente a quanto accade in Irlanda, anche se con minore visibilità, i narratori esprimono oggi l'esigenza di "parlare" con una voce autenticamente scozzese, di dar voce a una diversità spesso marginalizzata rispetto all'egemonia culturale scozzese". I racconti sono scelti tra le opere di Muriel Spark, A. L. Kennedy, SylviaPearson, Agnes Owens, JaniceGalloway, Shena Mackay.

CASTELLI E FANTASMI DI SCOZIA - di Roberto Borin - Editore Todaro
Cinque itinerari a caccia di fantasmi. Castelli infestati, radure dove, nelle notti più buie, risuonano gli echi di sanguinose battaglie, camere d'albergo da dividere con "inquilini" invisibili. L'autore ci conduce per mano, raccontandoci storie e leggende legate ai luoghi e ai personaggi che hanno reso la Scozia un paese ricco di fascino, di mistero e di tradizioni secolari.

VIAGGIO NELLE HIGHLANDS - di James Hogg – Editore Tranchida
Una escursione nelle isole Ebridi si trasforma, per lo scrittore e i suoi due compagni di viaggio, in un imprevisto susseguirsi di incidenti drammatici, avventure esilaranti e incontri bizzarri, descritti in una serie di "lettere", indirizzate all'amico e mentore Sir Walter Scott. Un viaggio attraverso la suggestiva Scozia rurale degli inizi dell'Ottocento, mescolando tradizione e storia, romanticismo e senso pratico.

VIAGGIO (A RITROSO) IN INGHILTERRA E SCOZIA - di Jules Verne – Edizioni Robin
A trentun anni, Giulio Verne parte da Nantes per sbarcare a Liverpool ma, costretto a passare per Bordeaux, dovrà compiere un viaggio a ritroso. Solo l'acquisizione delle carte e dei suoi taccuini da parte della municipalità di Nantes ha consentito di recuperare un manoscritto ricco di malizia e di ironia, di immagini fantasiose e dettagli veri, che contiene già tutta la futura opera verniana.

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

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

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

COSA SONO.

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

PERCHÈ COMBATTERLE.

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

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA.

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

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

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

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO.

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

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 oltre 30 anni impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- ***Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:***
  - » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
  - » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
  - » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
  - » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente
- ***Compensiamo la CO_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO_2 emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO_2.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contributi in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.
Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

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

- ***Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org***

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

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

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

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:

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

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

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