2027

SCHEDA VIAGGIO

IRLANDA DEL NORD: Ulster e Donegal

Il meglio del nord dell'isola di smeraldo



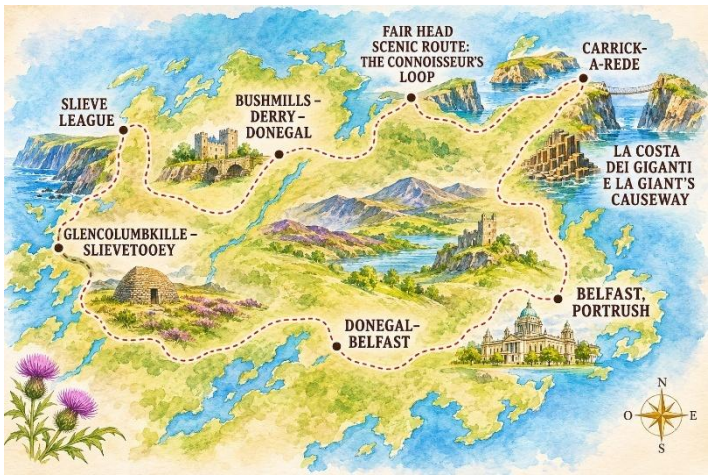


SPECIALE PERCHÈ

- La Giant's Causeway, patrimonio dell'UNESCO, con più di 40.000 colonne di basalto esagonali formatesi oltre 60 milioni di anni fa a causa di eruzioni vulcaniche
- Il famoso ponte Carrick-a-Rede utilizzato come location nella popolare serie TV Game of Thrones
- Paesaggi spettacolari con castelli, scogliere rocciose e bellissime spiagge

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale di Cairngorms
- La AONB di Antrim Coast and Glens
- La AONB di Sperrim



L'Irlanda del Nord, un pezzo dell'isola verde smeraldo conteso da sempre, formato da diverse contee di cui oggi solo 6 appartengono alla corona britannica. Andremo alla scoperta degli angoli nascosti di questo spicchio d'Irlanda oggetto di dispute da tempo immemorabile, sconfinando poi nel Donegal, territorio della Repubblica d'Irlanda. Infinite sorprese ad ogni angolo, ovunque segni indelebili del passato, dappertutto l'abbraccio schiumoso del mare. E che dire dei suoi paesaggi? Aspri rilievi, placidi laghi e la selvaggia costa sferzata dal vento e dall'acqua… Una cornice d'eccezione, insomma, per le escursioni a piedi che ci porteranno alla scoperta del Nord dell'Irlanda e dell'Irlanda del Nord, apprezzandone la tradizione storica, le bellezze paesaggistiche, l'animazione della gente, le attività all'aperto, l'ottimo cibo e i luoghi tranquilli dove rimanere incantati. Vedremo insieme la Giant Causeway che sembra scolpita dai giganti, il ponte in corda Carrick-a-Rede - Rope Bridge, il verde Donegal, i parchi e i castelli. Insomma un insieme di favolosi paesaggi in perfetto stile Irish, con un tocco di atmosfere British… Questa è la bellissima, imprevedibile Irlanda del Nord: una storia spesso burrascosa ma incisiva, una cultura profonda unita alla proverbiale giovialità dei nordirlandesi che hanno conferito a questa terra un fascino irresistibile.

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



Villaggio del Donegal



Costa dei giganti



Carrick-a-rede, ponte in corda



Costa dei Giganti



Slieve League Ave (Donegal)



Castello di Glenveagh

WHISKY O WHISKEY? Scopri la differenza!

Anche se il nome sembra quasi identico, queste due bevande iconiche hanno origini, processi di produzione e tradizioni molto diverse. Conoscere le caratteristiche di ciascuna ti aiuterà ad apprezzare ancora di più il tuo prossimo bicchiere.
Whisky: un'icona scozzese. Il termine "whisky" viene dalla Scozia dove la prima testimonianza documentale è datata 1494 o 1495 e riporta una consegna a un frate irlandese all'abbazia di Lindores, in Scozia, di circa 500 chili di orzo destinati alla distillazione di circa 300 litri di "uisce beatha", traduzione gaelica dell'espressione latina "aqua vitae" (acqua della vita) che indicava l'alcol distillato. Il Whisky è solitamente distillato due volte, ha un sapore affumicato grazie all'uso della torba durante l'essiccazione del malto.
Il Whiskey, invece, rappresenta il cuore dell'Irlanda e degli Stati Uniti.
La leggenda attribuisce la nascita di ciò che sarebbe divenuto il whiskey addirittura al patrono dell'Irlanda, San Patrizio. Il quale avrebbe appreso i segreti della distillazione nel corso dei suoi viaggi di evangelizzazione, dopo il 430, e li avrebbe diffusi sull'isola ben prima che la civiltà occidentale ne entrasse ufficialmente in possesso con la presa di Gerusalemme, nel 1099. Secondo fonti inglesi, nel 1172 l'esercito di Enrico II incontrò parecchi problemi nell'invasione dell'Irlanda, a causa della resistenza della popolazione locale "caricata" da una "potente e miracolosa bevanda".
Il Whiskey irlandese può includere orzo maltato e non maltato, è solitamente distillato tre volte, risultando più leggero di quello scozzese, e raramente ha sapore affumicato, rimanendo quindi più delicato al gusto.
La "e" di Whiskey: è stata aggiunta dagli irlandesi per distinguere il loro prodotto da quello scozzese.

Ulster e Irlanda del Nord non sono la stessa cosa!

L'Ulster è una provincia dell'Irlanda, geograficamente collocata alla sua estremità nordorientale. Il toponimo "Ulster" è impropriamente usato come sinonimo di "Irlanda del Nord". In realtà, l'Ulster comprende sia l'Irlanda del Nord, che ricade sotto la sovranità del Regno Unito e che comprende sei delle nove contee che costituiscono l'Ulster (Antrim, Armagh, Down, Fermanagh, Derry e Tyrone), sia le tre contee che ricadono sotto la sovranità della Repubblica d'Irlanda (Cavan, Donegal e Monaghan).
Peraltro, le sei contee dell'Ulster sotto sovranità britannica hanno solo valore storico, non essendo più unità amministrative dal 1973, quando il territorio dell'Irlanda del Nord fu suddiviso in distretti.
Al pari delle altre tre province irlandesi (Connacht, Leinster e Munster), l'Ulster non ha alcuna funzione amministrativa né per la Repubblica d'Irlanda né per il Regno Unito; essa ha solo valore storico-culturale.

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

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 16 al 23 agosto 2027 *(8 giorni/7 notti).*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura *(min. 6 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 monumenti, 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: • *Portrush* (4 notti). • *Donegal* (3 notti).
PASTI INCLUSI	Le prime colazioni in hotel.
PASTI NON INCLUSI	Tutte le cene; i pranzi al sacco autogestiti. Pranzi al sacco autogestiti: GBP 10,00/15,00 circa al giorno a persona in UK, 15/20 € in Donegal Cene ristoranti locali – costo indicativo al giorno a persona: GBP 30,00/35,00 in UK, 40/45 € in Donegal. *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	**Volo A/R dall'Italia per Belfast City-BHD o Belfast International (BFS) 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*: 16.08.2027 ore 18:00 Aeroporto di Belfast City (BHD) (arrivo del volo entro le ore 17:30-17:45) • *Fine viaggio*: 23.08.2027 ore 09.00 Aeroporto di Belfast City (BHD) (partenza del volo dalle ore 11:00)

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	• **ETA** *(Electronic Travel Authorization)* . Dettagli nel paragrafo successivo. • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno • Passaporto • Tessera sanitaria NB: dal 1° Gennaio 2021 non è più possibile recarsi in UK con la Carta d'Identità! Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
VISTO ETA	Nel 2025 sono entrate in vigore nuove regole per entrare nel Regno Unito: necessario il visto ETA. ETA. la nuova Electronic Travel Authorisation, 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 **€ 80,00,** versato al momento della prenotazione, a copertura delle spese carburante, pedaggi, traghetti e parcheggi.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA/BELFAST, PORTRUSH**

Incontro con la guida e il resto del gruppo all'aeroporto di Belfast City. Trasferimento per Portrush.
Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere assegnate.
Cena e pernottamento.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: circa 1:30h fino a Portrush.
PERNOTTAMENTO: PORTRUSH

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 **LA COSTA DEI GIGANTI E LA GIANT'S CAUSEWAY**

Dalla spettacolare Baia di Bushfoot situata lungo la splendida costa di Antrim, arriveremo alla famosa "GIANT'S CAUSEWAY, la VIA DEI GIGANTI", formata da 37.000 colonne esagonali di basalto nero. E' il risultato di enormi esplosioni sotterranee avvenute sessanta milioni di anni fa, e oggi sono considerate una delle meraviglie naturali del mondo.
La nostra escursione terminerà nei pressi dell'isola dei gabbiani, che ci troveremo di fronte a indicarci il punto da dove iniziamo il cammino di ritorno.

Tipo di itinerario: semianello
Dislivello: 160 m – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 5:00 ore – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: nessuno
PERNOTTAMENTO: PORTRUSH

3° GIORNO **CARRICK-A-REDE**

Chi se la sente di affrontare il famoso ponte di Carrick-a-Rede? Una piccola isola, con una riserva di pesca per i salmoni, raggiunta solo tramite un ardito ponte di corda sospeso a 30 metri dal mare.
Al ritorno lasceremo il percorso lungo la costa fino a raggiungere il piccolo villaggio di Ballintoy, un po' di relax per spostarci per andare a visitare la più famosa distilleria locale di whiskey.

Tipo di itinerario: anello **Dislivello:** 100 m – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 2:30 ore – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:25h fino ad inizio percorso
PERNOTTAMENTO: PORTRUSH

4° GIORNO **FAIR HEAD SCENIC ROUTE: THE CONNOISSEUR'S LOOP**

Da Ballycastle, l'itinerario ci porta verso i Fair Hill, per partire lungo il sentiero che offre viste mozzafiato dal bordo della scogliera di Fairhead in una passeggiata selvaggia, remota e aspra. Aspettatevi viste di stupende costiere verso Ballycastle e Rathlin Island, ammireremo da lontano la pittoresca Murlough Bay, passeremo anche per laghi storici e terreni agricoli verdi, sempre lungo la scogliera a strapiombo lungo la costa nord-orientale. E naturalmente c'è una leggenda locale. Si dice che le scogliere prendano il nome da una bellissima principessa dell'isola di Rathlin che aveva i capelli biondi ed era molto ammirata per la sua bellezza. Tanto che due dei suoi corteggiatori, incontratisi a una festa sull'isola di Rathlin, decisero di combattere fino alla morte per ottenerne la mano.

Combatterono finché l'ultimo degli uomini non ricevette un colpo mortale e mentre giaceva morente chiese al suo servo di vendicarlo. Il servo interpretò ciò come se il suo signore non potesse avere la principessa, allora nessuno avrebbe potuto, così danzò con la principessa, facendola girare su se stessa finché non la gettò a morte da una scogliera sull'isola di Rathlin.

Tipo di itinerario: anello
Dislivello: 350 m – **Lunghezza:** 10 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:25h fino ad inizio percorso
PERNOTTAMENTO: PORTRUSH

5° GIORNO **BUSHMILLS – DERRY – DONEGAL**

Oggi ci spostiamo verso la contea del Donegal, in quella che è considerata la zona più selvaggia dell'isola, dove ancora tutti parlano il Gaelico irlandese, l'antica lingua celtica.
Entrare nel Donegal è un po' come tornare indietro nel tempo: qui il fieno è ancora mietuto a mano, la fretta non si sa cosa sia, i panorami sono immensi e solitari, e la modernità con tutti i suoi aspetti negativi è ancora al di là dall'arrivare.
Lungo la strada, una sosta a Derry (Londonderry), per una breve visita della bella cittadina medievale, prima di addentrarci nel cuore del Gaeltacht, il paese della cultura celtica.

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 1:00h fino a Derry. 1:30h da Derry a Great Northern Hotel
PERNOTTAMENTO: DONEGAL

6° GIORNO **GLENCOLUMBKILLE – SLIEVETOOEY**

Un antico sito abitato sin dal neolitico, Glencolumbkille è oggi un centro per gli amanti della solitudine, racchiuso tra due alti promontori su cui svettano dirute torri di avvistamento del periodo napoleonico. Mentre la vera grande attrazione di questa bella parte del Donegal è Sliabh Tooey con le sue meravigliose scogliere, i percorsi ad anello sulla collina sopra il villaggio di Glencolumbkille offrono una passeggiata molto gratificante con viste eccellenti tutt'intorno.
Il punto di partenza è il Glencolmcille Walking Centre (Ionad Siúl Ghleann Cholm Cille).

Tipo di itinerario: semianello
Dislivello: 350m – **Lunghezza:** 13km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:45h
PERNOTTAMENTO: DONEGAL

7° GIORNO **SLIEVE LEAGUE**

La fantastica escursione di oggi ci porta sullo Slieve League, splendido balcone sospeso a 700m sul mare, il più alto sperone roccioso marino d'Europa.
La bellezza di questa escursione deve essere vista per essere compresa, sempre in vista del blu profondo dell'Oceano Atlantico. Sarà difficile dimenticare la vastità dei panorami che si possono ammirare lungo tutta l'escursione.

Dislivello: 500 m – **Lunghezza:** 10 km – **Durata:** 4:30h – **Difficoltà:**

TEMPO DI TRASFERIMENTO: 0:50h
PERNOTTAMENTO: DONEGAL

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	**DONEGAL-BELFAST– ITALIA** In prima mattinata, trasferimento in aeroporto. Partenza per l'Italia. *TEMPO DI TRASFERIMENTO: 2:30h circa fino all'Aeroporto di Belfast City* *Tempo per i saluti e…* *Arrivederci al prossimo viaggio!!!* *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, coprizaino, 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**
… 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 valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.
SALVIAMO L'ORSO	SALVIAMO L'ORSO ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso" Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale. Viaggiando con FSNC contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1960,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 530,00

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 per tutta la durata del viaggio; tutti i trasferimenti interni; visita di una distilleria di Whisky con assaggio; ingresso Carrick-a-Rede; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio; assicurazione annullamento (vedi sotto la voce "Assicurazione Annullamento").

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica; volo A/R dall'Italia (vedi note sopra); 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: € 80,00 a persona

Versato 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.

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.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'

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

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

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

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

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

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

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°/28°C – le giornate estive possono essere interrotte da piogge ad intermittenza; forti differenze di temperatura tra il giorno e la notte.

FUSO ORARIO

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

LINGUA

Inglese. Gaelico Irlandese per i più intraprendenti.

MONETA e BANCHE



Lira Sterlina britannica (GBP) – British Pound In IRLANDA DEL NORD

1 euro = 0,82 GBP. 1 GBP = 1,20 Euro (al 15/12/2024)

Per chi volesse pagare in contanti si consiglia di arrivare con sterline già cambiate dall'Italia (chiedere alla propria banca).

EURO (€) in Donegal – Repubblica d'Irlanda

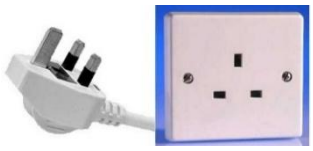
Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine ATM (Bancomat) diffuse.

Il pagamento elettronico è molto usato anche per piccoli importi.

ATTENZIONE: in Irlanda del Nord sono in uso anche banconote emesse dalla banca locale, 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 tutta Irlanda 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 per Irlanda del Nord, +353 per Irlanda/Eire.
Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Roaming UK e Irlanda alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in UK non potranno mantenere il godimento dei diritti sanitari pre-brexit e quindi, in caso di necessità, non potranno ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica.
E' invece possibile, per i cittadini italiani, ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale della Repubblica d'Irlanda se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria.
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 irlandese offre svariati piatti della tradizione a base soprattutto di carne, mentre il pesce è privilegiato nelle zone costiere. L'ingrediente spesso presente nelle ricette è la patata, largamente utilizzata per essere farcita e cucinata in tanti diversi modi, dalle classiche chips fritte da gustare col pesce, a quelle cotte per torte salate e gustosi sformati. Tra i prodotti culinari tipici irlandesi, poi, non possono mancare gli alcolici come l'adorata **Guinnes**, la birra scura famosa in tutto il mondo, il **Whiskey Irlandese**, sinonimo di storia e tradizione e poi i tanti dolci, dove ogni tanto fanno incursione anche la birra e il whiskey.

Tra i piatti della tradizione irlandese per eccellenza, non può mancare **l'Irish Stew,** la cui ricetta rientra tra quelle più antiche, probabilmente risalente all'800. Si tratta dello stufato irlandese, con carne di montone o agnello, cotta a lungo e lentamente, servita con patate, cipolla, carote, diversi aromi e verdure. Nel tempo ogni regione ha realizzato e tramandato una propria versione, ma secondo la tradizione la carne utilizzata fin dall'antichità era quella di montone, quando la cottura di ore ed ore veniva fatta all'aria aperta.

Il Colcannon è un altro piatto della tradizione, basato su semplici ingredienti ma gustosi, ovvero patate, cavolo, latte e burro. Si tratta di una sorta di purè di patate con l'aggiunta di cavolo tritato (o verza) da mangiare in particolare nel periodo invernale.

Il Seafood Chowder è una zuppa di pesce in cui la sua particolarità sta nella presenza del pesce fresco e di quello affumicato, fino a 5 tipi, tra molluschi e crostacei, cucinati insieme a patate, cipolla e sedano.

L'Irish Potato Soup è una zuppa di patate, piatto della tradizione legato all'alimento associato da sempre all'Irlanda: la patata. Dal 1500, infatti, gli irlandesi hanno visto molto spesso questo alimento servito sulle loro tavole. La zuppa viene condita anche con burro, cipolla, sedano, latte, aglio, sale, pepe nero macinato e va consumata calda.

La **Irish Cheddar and Stout Fondue** è una fonduta a base di patate (spesso quelle rosse), varie verdure come cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, insieme a mele, carote e tanto cheddar e formaggio grattugiato. Le verdure vengono cotte al vapore, disposte ai bordi del piatto e poi farcite con formaggio fuso e bollito in precedenza, mescolato con farina e cipolle rosolate nel burro.

La Fish Pie ha come protagonista il pesce, solitamente merluzzo o salmone, il quale viene ricoperto da una gustosa crosta di patate lessate, farcite anche con burro e disposte in modo da "sigillare" il ripieno. Il risultato è una torta dalla copertura croccante e dall'interno cremoso, una vera delizia di sapori dolci e decisi. In alcune varianti troverete anche funghi e uova sode sbriciolate.

Il Soda Bread, pur non trattandosi di un vero e proprio piatto, è il pane senza lievito tipico dell'Irlanda. La sua particolarità sta infatti nell'utilizzo del bicarbonato al posto del lievito, in un mix di farina bianca e farina integrale, aggiunta di yogurt, latte (la cui acidità sul bicarbonato agisce in modo lievitante) e succo di limone.

E, infine, il **Fish and Chips**, cibo tipico del mondo anglosassone: anche in Irlanda vi verrà voglia di mangiare un gustoso piatto di Fish and Chips, magari mentre siete per strada, in formula street food, oppure come antipasto nei ristoranti, o ancora, alla fine di una lunga serata in qualche pub con accanto un boccale di Guinness.

Per dare un rapido sguardo ai dolci, abbiamo la **Guinness Cake**, una torta molto diffusa legata all'aspetto di un bel boccale di birra: alla base scura e in superficie uno strato di crema bianca. Poi abbiamo i **Currant Squares**, pezzetti di torta, composti da pasta frolla ripiena di salsa ribes, la **Irish Cream Chocolate Mousse Cake,** fatta da strati di pan di Spagna immersi nella crema di whiskey irlandese e riempiti di mousse al cioccolato.

La **Lemon and vanilla curd cake**, perfetto equilibrio di sapori delicati e freschi, in cui il limone e la vaniglia si incontrano per regalare un profumo davvero invitante, il **Pudding di riso**, budino in cui il riso viene ricoperto da una crosta caramellata in superficie. E cosa ci beviamo, oltre **all'immancabile tè**? Un buon bicchiere di **birra Guinness**, un bicchierino di **whiskey irlandese**, o un diversivo con un bicchiere di **sidro** (bevanda alcolica a base di succo di mele o di pere) o, per chiudere in bellezza, **un Irish Coffee**, inventato dagli irlandesi negli anni '40. Secondo la tradizione, il merito va allo chef Sheridan, il quale ideò la bevanda con lo scopo di alleviare la stanchezza di alcuni passeggeri, il cui volo era stata cancellato nella notte.

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

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 999 in UK; 999 oppure 112 nella Repubblica d'Irlanda.

Consolato Generale d'Italia in UK (competente per Irlanda del Nord):
Italy House, 20-22 East London Street - Edinburgh EH7 4BQ
Tel: +44 (0)7707 036201 - E-mail: consolato.edimburgo@esteri.it
Orario di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 9:30 alle 12:30
Consolato Generale d'Italia in Repubblica d'Irlanda:
63/65 Northumberland Road - Dublino D04 VA89
Tel: +353 1 6601744 - E-mail: consolare.ambdublino@esteri.it
Orario di apertura: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 16:00
Numero di emergenza: +353 87 2386802 operativo esclusivamente e solo per situazioni di comprovata emergenza - giorni feriali dalle 16:00 alle 22:00; sabato e festivi dalle 9:00 alle 22:00.

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
Lonely Planet, Irlanda (comprende l'Irlanda del Nord). Guida completa sulle bellezze inaspettate dell'isola.
Carta Gran Bretagna e Irlanda 1:800.000, edizioni Touring Club Italiano.

Internet:
https://discovernorthernireland.com/
https://www.ireland.com/it-it/

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"

LE CENERI DI ANGELA – di Frank Mc Court - Editore Gli Adelphi

Siamo negli anni fra le due guerre e le travagliate vicende coinvolgono una famiglia così misera che può guardare dal basso la povertà, fra un padre perennemente ebbro e vociferante contro il mondo, gli inglesi e i protestanti, e una madre che sbrigativamente trascina la sua tribù verso la sopravvivenza. Tutto ci arriva attraverso gli occhi e la voce del protagonista mentre vive le sue avventure, un ragazzino indistruttibile, sfrontato, refrattario a ogni sentimentalismo, implacabile osservatore che crea con le sue parole un prodigio di comicità e vitalità contagiose, dove tutte le atrocità diventano episodi e apparizioni di un viaggio battuto dal vento verso la terra promessa.

GENTE DI DUBLINO - di James Joyce - Editore Feltrinelli

Un capitolo della storia morale d'Irlanda: secondo la definizione di Joyce, "Gente di Dublino" è la spietata e nichilista radiografia di una città, del suo ambiente e dei suoi abitanti in quindici racconti brevi, quindici schizzi esistenziali che hanno per protagonisti i «reietti dal banchetto della vita». Storie in equilibrio fra elemento realistico e simbolico, che mescolano angoscia e disperazione. Epifanie, rivelazioni di una verità tragica, ma anche comica, che hanno odore «di cenere, di erbe macerate e di immondizia». Un libro che Joyce ha rigorosamente costruito sullo schema che sarà proprio di tutte le sue opere successive, da "Ulisse" a "Finnegans Wake": la vita dell'uomo, dell'intera umanità.

IL LEONE D'IRLANDA – di Morgan Llywelyn – Editori vari (Nord, tea, etc)

Questa è la storia di Brian Boru, colui che - intorno all'anno Mille - cacciò i vichinghi dall'Irlanda e a unì sotto la sua spada l'intera nazione, compiendo un'impresa così audace da rimanere ancora oggi impressa nella mente e nel cuore degli irlandesi. Ed è stato proprio questo ricordo indelebile, tramandato da generazioni di bardi e poeti, che ha affascinato Morgan Llywelyn, convincendola a scrivere il "romanzo di Brian Boru". Grazie alla sua narrazione prendono vita il mito di un guerriero formidabile e la sua determinazione nella conquista della libertà, una determinazione che nasce

nell'infanzia - segnata dal massacro della sua famiglia per mano dei vichinghi -, si rinsalda nella giovinezza e trionfa nella maturità, quando Brian Boru diventa il capo di un popolo orgoglioso che, per la prima volta, prende coscienza della propria forza e si lascia guidare dal suo Grande Re verso la vittoria. Un eroe umanissimo, un uomo di grandi passioni, che condivise con donne eccezionali, entrate di diritto nella leggenda e rimaste sempre al suo fianco, il campo di battaglia.

PICCOLE COSE DA NULLA - di Claire Keegan - Editore Einaudi

Sono giorni che Bill Furlong gira per fattorie e villaggi con il camion carico di legna, torba e carbone. Nessuno vuole restare al freddo la settimana di Natale. Sotto la neve che continua a scendere, tutto va come sempre in quel pezzo d'Irlanda. Poi, nel cortile silenzioso di un convento, Bill fa un incontro che smuove la sua anima e i suoi ricordi. Lasciar correre, girarsi dall'altra parte, sarebbe la scelta più semplice, di certo la più comoda. Ma forse, per Bill Furlong, è arrivato il momento di ascoltare il proprio cuore.

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

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!

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

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.
Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.
PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.
MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.
COSA POSSIAMO FARE A CASA.
1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.
2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.
COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**
Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.
Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.
Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**
Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

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

- Proteggere l'ambiente naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- Cooperare con le comunità locali assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- Rispettare la natura e le popolazioni dei luoghi visitati.
- Conservare flora, fauna e zone protette.
- Rispettare l'integrità delle culture locali e delle loro abitudini.
- Seguire le leggi e le regole dei paesi visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- Dare sempre informazione, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

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



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da oltre 30 anni siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

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

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

- ***Compensiamo la CO_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

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

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

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

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

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

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

- ***Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi*** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:

  » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;

  » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;

  » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;

- » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.

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