

2024

SCHEDA VIAGGIO

REPUBBLICA DOMINICANA

Mare, parchi, escursioni e avventura nel cuore dei Caraibi



SPECIALE PERCHÈ

- I trekking nella giungla e gli scivoli in acqua nelle cascate di Damajagua
- La ricerca delle spiagge più belle, da Playa Rincòn a Playa Grande
- Le escursioni in barca, i pranzi in spiaggia, le camminate alla ricerca di posti nascosti

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parque Nacional del Este
- Il Parque Nacional los Haitises
- Cascate di Damajagua



Viaggio patrocinato dall'Ente del Turismo della Repubblica Dominicana



Pochi posti nel mondo offrono un connubio fra mare, trekking e natura come la Repubblica Dominicana. Noti soprattutto per i resort di lusso e le spiagge incantevoli, questi luoghi nascondono molto altro a chi sa esplorarli con sguardo curioso e con voglia di non fermarsi all'apparenza. Dalla zona coloniale di Santo Domingo, Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco, ci trasferiremo al Parque Nacional del Este, per iniziare i nostri trekking in luoghi lontani dal turismo di massa ma senza farci mancare le spiagge imperdibili, come Saona. Dopo esserci spostati a nord nella penisola di Samaná, la nostra avventura continuerà fra spiagge leggendarie, come Playa Rincòn e Playa Fronton, escursioni in barca e trekking nel Parque Nacional los Haitises, pranzi in

spiaggia e foto da cartolina nell'escursione alla cascata El Limòn, la piscina naturale con una cascata alle spalle più bella di tutti i Caraibi. Raggiungeremo poi la parte occidentale del Paese, facendo base a Cabarete, lungo la costa, per poi affrontare ogni giorno un'escursione diversa, dalle spiagge nascoste all'incredibile giornata del trekking alle 27 cascate di Damajagua, una giornata incredibile con avventura allo stato puro. Un viaggio originale, avventuroso ma anche rilassante, studiato attentamente per evitare i luoghi più affollati, pernottando in piccole località dove ancora non si è persa l'autenticità della cultura locale, scoprendo numerose spiagge e concedendoci trekking adrenalinici ma mai troppo difficili, per scoprire la Repubblica Dominicana in modo davvero autentico.



**FOUR SEASONS
NATURA E
CULTURA**

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



Le spiagge più nascoste



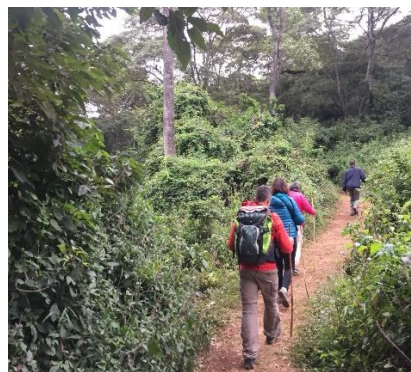
La cascata El Limon



La variopinta flora locale



La splendida isola di Saona




Trekking nella giungla



Spiagge da paradiso

~~~~~  
*Grazie alla lussureggiante vegetazione, alle spiagge di sabbia bianca, all'architettura coloniale ai tipici panorami da cartolina, la Repubblica Dominicana è considerata la location perfetta per girare serie tv e produzioni cinematografiche. In considerazione anche del fatto che lo scorso anno vi sono state girate 20 pellicole nazionali e 45 produzioni cinematografiche straniere può essere a ben ragione definita l'Hollywood dei Caraibi!*  
*I generi sono trasversali: dal drammatico alla fantascienza, dalla commedia al film storico, passando per i film d'azione: il minimo comune denominatore è la cornice di questo splendido Paese, con la sua storia e la sua gente. La capitale dominicana, Santo Domingo è stata scelta da Vin Diesel per girare il quarto episodio della serie "Fast and Furious", con rocambolesche gare automobilistiche, che sono al centro del soggetto cinematografico, in un crescendo di adrenalina, tensione e spettacolari effetti speciali per le strade della capitale.*  
*Altro esempio è "La fiesta del chivo", tratto dal romanzo omonimo dello scrittore peruviano Mario Vargas Llosa, dove la bellissima Isabella Rossellini è protagonista femminile. Altri grandi film girati tra le foreste vergini dominicane sono stati "Apocalypse Now", celeberrima la scena degli elicotteri che in realtà non sorvolano il Vietnam ma il Rio Chavón, "King Kong" e "Jurassic Park". Lo scorso anno Andy García, Eva Longoria e Forest Whitaker girarono qui le scene del film The Truth.*  
~~~~~

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 5 al 17 febbraio; dal 22 aprile al 4 maggio; dal 25 novembre al 7 dicembre 2024 (13 giorni, 12 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 14 partecipanti)
GUIDA	Alessandro Abis (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà  ; ricerca delle spiagge più belle; trekking bagnati nei fiumi e nelle cascate; snorkeling; escursioni in barca; enogastronomia locale. ATTENZIONE!!! Pur essendo un viaggio contrassegnato da 2 orme, le escursioni a Playa Frontòn e alle cascate di Damajagua richiedono un minimo di allenamento e di capacità atletica quantomeno per affrontare le risalite e i salti delle cascate. Ognuno dovrà autovalutarsi e decidere se partecipare o meno all'attività di quella giornata. Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel a Santo Domingo, Dominicus, Cabarete e Las Galeras.
PASTI INCLUSI	Tutte le prime colazioni, un pranzo in barca, un pranzo durante il canyoning
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Pranzi e cene ad esclusione di due pranzi in corso di attività (vedi sopra). <i>Per i pranzi e le cene preventivare circa 30/40 euro al giorno totali (10/15€ a pranzo, 20/25€ a cena), a meno che non si decida di mangiare con semplici panini a pranzo e con cene leggere.</i>
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea dall'Italia per Santo Domingo con Air Europa o Iberia (non incluso) <i>Perché non includiamo il volo?</i> <i>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.</i>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Passaporto in corso di validità per tutto il periodo di permanenza nel Paese - consultare anche il seguente link: http://www.godominicanrepublic.com/it_IT/info-su-rd/requisiti-per-lingresso-nel-paese • Tessera Sanitaria. • Visto d'ingresso: inserito nel costo della tariffa aerea • Tarjeta del Turista: dal 25 aprile 2018 è inclusa come sovrapprezzo nel costo del biglietto aereo, per soggiorni fino a 30 giorni per motivi turistici, • Tassa d'uscita: inclusa. Tale tassa sovrapprezzo nel costo del biglietto aereo. <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it</p>
TRASPORTI LOCALI	Pulmino a noleggio condotto da un autista locale (carburante, pedaggi e parcheggi inclusi nella quota di partecipazione).

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA/REPUBBLICA DOMINICANA

Ritrovo in aeroporto e partenza per la Repubblica Dominicana. Arrivo a Santo Domingo, disbrigo delle formalità doganali e, a seconda dell'orario di arrivo del volo, trasferimento in hotel a Santo Domingo oppure in hotel distante pochi minuti dell'aeroporto. Eventuale cena, qualora non fosse stata già consumata in aereo, e pernottamento.

2° GIORNO

SANTO DOMINGO- Trekking urbano

Giornata dedicata alla visita della città. Partiremo per un itinerario a piedi nella zona storica di Santo Domingo, dove visiteremo la Cattedrale de America, ammireremo le architetture tipiche locali, vagheremo per le sue vie coloniali e visiteremo il Parque Colòn, la Fortaleza Ozama e la famosa Plaza de España. Non ci faremo mancare un pranzo in uno dei locali tradizionali per iniziare a prendere confidenza con la cucina dominicana.

Attenderemo il tramonto nel Paseo lungo la costa, ammirando il mare che sarà il nostro fedele compagno nelle giornate successive. Cena in ristorante locale e pernottamento.

3° GIORNO

DOMINICUS - Trasferimento al Parque Nacional de Este. Trekking per Bayahibe

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

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

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

Cena in ristorante locale e pernottamento.

4° GIORNO

PARQUE NACIONAL DEL ESTE - Trekking intera giornata

Oggi dedicheremo l'intera giornata a un trekking all'interno del Parque Nacional del Este, dove attraverso percorsi nella foresta ci imbatteremo in grotte nascoste, terrazze coralline e tantissima flora e fauna, molta della quale endemica. Visiteremo l'impressionante "Cueva del Puente" e continuando attraverso sentieri nella natura giungeremo sulla costa per concederci un meritato bagno rinfrescante. Fra grotte, fonti, uccelli colorati e foresta tropicale trascorreremo una giornata all'insegna della nostra prima esplorazione della natura della Repubblica Dominicana!

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

1° trekking: Dislivello: 55 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3 ore – **Difficoltà:** 🐾

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

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

5° GIORNO

SAONA E CATILINITA – Escursione in barca, trekking e snorkeling

Una giornata dedicata al mare e alle spiagge più belle della zona sud orientale dell'isola, dove fra mare cristallino e banchi di sabbia adagiati sul Mar dei Caraibi assaporeremo il vero relax sorseggiando un succo di frutta naturale immersi in acque calde e limpide. Non ci faremo mancare, comunque, lo snorkeling negli spettacolari fondali di Saona e Catalinita, brevi camminate al loro interno e un piacevole pranzo in corso di escursione, che renderà la nostra giornata davvero indimenticabile.

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

6° GIORNO

PENISOLA DI SAMANA' – Las Galeras, Cuevas de las Maravillas e La Playita

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

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

Cena in ristorante locale e pernottamento.

7° GIORNO

PLAYA FRONTON – Escursione intera giornata a Playa Frontòn

Oggi intraprenderemo una delle escursioni nella giungla più lunghe e coinvolgenti, attraversando un lungo tratto immerso nel verde ricco di piante e alberi tropicali, per finire poi la nostra camminata in una delle spiagge più selvagge della Repubblica Dominicana, quella Playa Frontòn raggiungibile solo a piedi, attraverso il nostro sentiero, oppure in barca. Porteremo con noi il pranzo che consumeremo direttamente in spiaggia sotto le palme, dedicandoci allo snorkeling, ai bagni o semplicemente alla pace della natura che ci circonda.

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

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

ALTERNATIVA: ESCURSIONE FACOLTATIVA AL PARQUE NACIONAL DE LOS HAITISES

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

8° GIORNO

TREKKING CASCATA EL LIMON – PLAYA RINCON

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

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

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

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

9° GIORNO

COSTA SETTENTRIONALE - CABARETE

Dopo colazione ci metteremo in marcia per la costa settentrionale dell'isola, per raggiungere la zona di Cabarete/Puerto Plata.

A circa metà del percorso, effettueremo una sosta per bagno e pranzo a Playa Grande, altra leggendaria spiaggia dei Caraibi. Arrivo a Cabarete nel tardo pomeriggio e check-in nel nostro hotel.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

10° GIORNO

CASCATE DI DAMAJAGUA – Canyoning e trekking, intera giornata

Oggi affronteremo quella che forse è la giornata più avventurosa del nostro viaggio, l'escursione alle cascate di Damajagua! All'interno della foresta, ci metteremo in marcia prima per risalire a piedi e poi per ridiscendere in acqua le numerose cascate formate dal fiume Damajagua, che si sviluppano per circa 7 km all'interno di un canyon fra salti, scivoli d'acqua, piscine naturali, grotte e lussureggiante vegetazione. Il divertimento e l'avventura saranno i nostri compagni fedeli in una

giornata che rimarrà indelebile e che per molti rappresenterà una delle esperienze più adrenaliniche della propria vita!

P.S.: a scelta si possono fare tutti e 27 i salti del canyoning, 12 salti oppure 7 salti. Ognuno deciderà sulla base delle proprie attitudini personali.

In alternativa: il canyoning alle cascate non è obbligatorio, naturalmente. La posizione del nostro hotel permette comunque di svolgere una splendida giornata in spiaggia, mangiando in uno dei ristoranti nelle vicinanze senza necessità di una trasferta in auto.

Ritorno a Cabarete in serata, cena in ristorante locale e pernottamento.

11° GIORNO

PUERTO PLATA – PLAYA COSTAMBAR – Fabbrica rum “Brugal”, trekking urbano e mare

La prima parte della mattinata sarà dedicata alla visita della fabbrica di rum “Brugal”, per apprendere i processi di realizzazione.

Al termine proseguimento per la città di Puerto Plata, dove saliremo con la teleferica sul Pico Isabel de Torres, all'interno dell'omonimo parco nazionale, che esploreremo con una breve e piacevole camminata. Pranzo in cima al picco.

Nel pomeriggio, ci trasferiremo a Playa Costambar per bagni e relax.

Ritorno a Cabarete in serata, cena in ristorante locale e pernottamento.

12° GIORNO

CABARETE/SANTO DOMINGO

Dopo colazione ci dedicheremo alle ultime ore di relax sulla spiaggia, per un bel bagno e per gli ultimi momenti di sole, prima di un ottimo pranzo in riva al mare. Dopo pranzo, partiremo per Santo Domingo. Trasferimento in aeroporto, disbrigo delle formalità doganali e rientro in Italia.

13° GIORNO

ARRIVO IN ITALIA

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

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Scarponi da trekking leggeri, un pile o felpa leggeri, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex™) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, repellente per le zanzare, costume da bagno, asciugamano da mare, repellente, torcia, maschera e tubo, scarpette da scoglio.

Per il canyoning alle 27 cascate consigliamo una vecchia scarpa da bagnare, oppure scarpette da sub. Non vanno bene le scarpette da scoglio. In ogni caso, le scarpe si possono anche affittare alla reception del canyoning dei “27 charcos”.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi e corti per le escursioni. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino.

Bastoncini da trekking o nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti...rassegnatevi, dovrete lasciarli in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata!

UN IMPORTANTE RICONOSCIMENTO



Tour organizzato in collaborazione con l'Ente del Turismo della Repubblica Dominicana, che lo sostiene attivamente per evidenziarne l'eccellenza in quanto UNICO VIAGGIO di TURISMO NATURALISTICO ITINERANTE nella Repubblica Dominicana!

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.050,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 470,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel a Santo Domingo, Cabarete, Dominicus e Las Galeras, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; noleggio di pulmino con autista per tutta la durata del viaggio; costi per carburante, pedaggi e parcheggi; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio; tutte le tasse locali; tutti gli ingressi come da programma (vedi sotto per il dettaglio); l'escursione in barca a Saona a Catalinita con pranzo in spiaggia e bevande incluse; l'escursione alle 27 cascate di Damajagua con pranzo e bevande inclusi.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

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

INGRESSI INCLUSI:

- Santo Domingo: ingressi a Cattedrale, Fortezza Ozama e Alcazar de Colon
- Ingressi ai parchi e alle attrazioni come segue: Cueva Maravillas con guida, Parque Nacional del Este (doppio ingresso), Cascata El Limón, Teleferica di Puerto Plata A/R, ingresso fabbrica Rum Brugal
- Ingresso e pranzo alle cascate "27 Charcos" con guida (<http://www.27charcos.com/index.php>).
A scelta si possono fare tutti e 27 i salti del canyoning, 12 salti oppure 7 salti. Ognuno deciderà sulla base delle proprie attitudini personali.

ESCURSIONE FACOLTATIVA IN ALTERNATIVA AL PROGRAMMA DEL GIORNO 6:

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

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

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

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

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 CO₂ 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.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del catalogo, consultabili cliccando [QUI](#).

I voli, se non inclusi nella quota di partecipazione, saranno soggetti alle seguenti penali:

- *Voli low cost/charter:* Nessun rimborso dopo l'acquisto
- *Voli di linea:* Penale prevista dalla regola tariffaria

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% circa del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedi l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

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 N° 6001004547/F

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

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da ns. catalogo consultabili cliccando [QUI](#)

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.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni. In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

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

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

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

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

FUSO ORARIO

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

ELETTRICITÀ

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



MONETA

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

Formalità valutarie e doganali: limite di 10.000 Dollari. Ogni persona è autorizzata a trasportare due litri di liquore, 200 sigarette e regali per un valore massimo di 1000 dollari. Le carte di credito accettate sono: American Express - Mastercard - Visa.

Si segnalano difficoltà nel cambio in valuta locale, in particolare per quanto concerne le banconote da 200 euro e quelle da 500 euro nonché nell'uso di carte di credito prepagate. Non si rilevano invece difficoltà nel cambio delle banconote di taglio fino a 100 euro, che si suggerisce pertanto di avere disponibili in misura adeguata per il periodo di permanenza in Repubblica Dominicana.

TELEFONO

Prefisso per l'Italia: 01139
Prefisso dall'Italia: 001809, 001829, 001849
Funzionano solamente i cellulari trial-band.

SANITÀ

Non è necessario alcun vaccino. Si consiglia di bere sempre acqua in bottiglia e, al momento dell'acquisto, verificare che le bottiglie siano ben chiuse. Evitate le verdure crude e il latte.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

LINGUA

La lingua principale è lo spagnolo. L'inglese è diffuso, ed altre lingue europee sono parlate nelle aree turistiche.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Emergenze: 911
Polizia: +1.809.682.2151
Ambulanze: +1.809.532.00.00

Ambasciata d'Italia
Calle Rodriguez Objio n. 4
P.O. Box 796 Sector Gazcue, Santo Domingo

Tel.: (00 1 809) 6820830.
www.ambasantodomingo.esteri.it/ambasciata_santodomingo
Segreteria di Stato per il Turismo nella Repubblica Dominicana
Avenida Mexico, esa 30 de Marzo, Santo Domingo.
Tel.: (00 1 809) 221 46 60.

Fondazione Culturale Casa d'Italia
Calle Hostos esq. Luperon
Zona Colonial , Santo Domingo.
Tel.: (00 1 809) 688 1497. green@tricom.net

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:** *Repubblica Dominicana*, Autore Michael Grosberg, Kevin Raub Editore EDT

Internet:

www.godominicanrepublic.comx

www.ambasantodomingo.esteri.it

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

CUCINA

È una "mezcla" di sapori che trova le sue radici in differenti culture, quella dei Tainos, della tradizione spagnola e di quella africana, ed è da qui che si compone l'identità della gastronomia isolana. A questa composizione già ricca e variegata ma con il tempo ben amalgamata, si aggiungono le influenze della cucina asiatica e fusion che hanno costituito un'altra fetta di patrimonio.

In ogni caso la cucina creola rimane la base dei sapori dominicani tra cui imperdibili sono alcuni piatti principali come il sancocho, una zuppa di carne bovina a cui vengono aggiunti yucca, patata, platano fritto, coriandolo e altri aromi, la bandera che è un piatto, semplice e gustoso composto da riso bianco, fagioli (generalmente neri o rossi) e carne. E ancora il moro un insieme di fagioli, riso e carne stufata con moro de guandules con coco, tipica delle regioni a nord del paese, che combina il sapore inconfondibile della noce di cocco alla presenza dei guandules, una specie di piccole fave verdi. Ancora il locrio che è un classico della cucina creola dove al riso vengono in genere accompagnati gamberoni, gamberi, aringhe, sardine e merluzzo, l'asopao, una zuppa la cui versione base viene preparata con riso, pollo, pomodoro e un pizzico di coriandolo. Senza dimenticare i contorni, quali i tostones, le fette di platano verde fritte, gli yaniqueques cioè un impasto di farina di grano, bicarbonato, acqua e sale, i bollitos de yuca, palline di yucca fritte in padella ripiene di formaggio o polpa di granchio, le empanaditas di yucca, formaggio o carne.

Infine una grande varietà di dolci e dessert, tra i quali dulce de leche, comune a tutta l'area caraibica e all'America Latina nelle sue varianti anche aromatizzate, il dulce de coco (una crema di latte e cocco, tipica della zona sud della Repubblica Dominicana) e il majarete, un dessert leggero, simile a un budino, fatto con farina di mais, latte di cocco, zucchero, cannella e vaniglia in polvere.

CURIOSITA'

In Repubblica Dominicana, nel cosiddetto Llano Costero Suroriental tra le province di San Pedro de Macoris e La Romana, si apre una grotta, la Cueva de las Maravillas, che conserva interessantissime testimonianze archeologiche dei tainos, la popolazione originaria dell'isola.

Gli archeologi hanno potuto identificarla come un luogo di culto dedicato ai riti funerari, l'unico finora ritrovato nel paese.

Da un punto di vista geologico, la grotta è il risultato dell'erosione delle acque sotterranee e di movimenti tellurici e si può far risalire al Pleistocene Inferiore, all'incirca un milione di anni fa. La sua resistenza alle migliaia di terremoti succedutisi in questo lunghissimo periodo la rende un luogo estremamente sicuro in caso di sciagure naturali e non è escluso che anche nell'antichità fosse utilizzata dagli indigeni per sfuggire alle conseguenze dei cicloni che si abbattevano sull'isola.

Addentrarsi al suo interno, ampio e sempre piacevolmente fresco e umido, dalla temperatura stabile lungo tutto l'anno, è come fare un magico viaggio a ritroso nel tempo. Le sue pareti infatti sono dipinte e incise con bellissimi disegni inerenti i riti mortuari dei taino, scoperti solo nel 1926

da esploratori dominicani. Ben 472 pittografie e 19 petroglifi, tutti risalenti a un periodo tra i 500 e gli 800 anni fa, costituiscono il tesoro nascosto, la meraviglia racchiusa in questa grotta, di cui solo una parte (240 metri sugli 800 della sua lunghezza) è stata aperta da una decina d'anni al pubblico, che ne può ammirare la bellezza attraverso visite guidate anche in francese e inglese.

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

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

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**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.



VIAGGIA NATURALE



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.



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 25 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 CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO₂"

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ 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 CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti 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.



- Siamo soci e partner di WWF Travel ed abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF
- Siamo soci e partner di WWF Travel ed abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF
- 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 internazionale ECOLNET, European Ecotourism Network, e ne adottiamo i principi di standardizzazione e controllo: www.ecotourism-network.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.



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



AIAV, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Codice di Autoregolamentazione delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA