

2024

SCHEMA VIAGGIO

LIGURIA – PORTOFINO E LA RIVIERA DI LEVANTE



Santuario di Montallegro

Lecceta

Punta Manara

~~~~~

Liguria e mare sono un connubio perfetto ma, in pochi sanno che, basta fare due passi verso i monti e ci troviamo in una zona ricca di fascino e storia. La Riviera di Levante, e in particolare la zona del Golfo del Tigullio, grazie alla sua bellezza e al suo fascino, ha incantato numerosi artisti del passato, da Andersen a Ezra Pound. La storia di questo territorio ci porta in dietro nel tempo già all'epoca degli antichi romani che conoscevano "Portus Delphini", come Plinio chiamò la moderna Portofino del suo "Naturalis Historia". Per arrivare al medioevo con Chiavari e il suo castello sino al trattato di Rapallo che nel 1920 sancì l'annessione di Gorizia, Trieste, Zara e Pola al Regno d'Italia. Negli anni 30 del 900, a Santa Margherita Ligure, Guglielmo Marconi, fece i suoi primi esperimenti sulle onde radio, trasmettendo dal Grand Hotel Miramare sino al suo panfilo Elettra. La natura che ci circonda non è certo da meno, lungo i sentieri del Tigullio la fanno da padroni il rosso dei corbezzoli maturi e il profumo dell'elicriso. A guardarci dall'alto, come se volessero "proteggerci" abbiamo il Monte Penna, già conosciuto dagli antichi celti liguri che lo consideravano un Dio, il Dio Pen e il Monte Maggiorasca che, con i suoi 1804m, è la vetta più alta dell'Appennino ligure e divide le provincie di Genova, Piacenza e Parma. Ogni territorio ha nella cucina il suo primo biglietto da visita e qui, mentre passeremo per questi borghi marinari, il profumo della focaccia ci accompagnerà sino all'ora di cena quando potremo assaggiare le migliori specialità della cucina genovese, dai pansoti, una sorta di "raviolo" ripieno di un miscuglio di erbe fresche che crescono spontanee nelle coste liguri, il cosiddetto "preboggion" e un particolare tipo di formaggio fresco leggermente acidulo, la genovesissima "prescinsêua", conditi con la tradizionale "salsa di noci", alla farinata o fainà in dialetto, una torta salata molto bassa, preparata con farina di ceci, acqua, sale e olio extravergine di oliva.

~~~~~

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	<p>Dal 6 al 9 giugno; dal 3 al 6 ottobre; dal 5 al 8 dicembre 2024 (4 giorni /3 notti)</p>
COME	<p>Week-end di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura</p> <p>A noi di Four Seasons Natura e Cultura non piace la confusione! Perché per noi camminare nella natura è anche silenzio e tranquillità, e crediamo che gruppi troppo numerosi siano, semplicemente, nel posto sbagliato.</p> <p>PER QUESTO WEEK-END SONO PREVISTI MINIMO 6 E MASSIMO 15 PARTECIPANTI. GARANTITO!</p>
GUIDA	<p>Manuel Zucchini (Iscritto nel registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche LI217)</p> <p><i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "QUI"</i></p>
DIFFICOLTÀ	<p></p> <p>Le escursioni sono di difficoltà medio-facile, accessibili a tutti coloro che sono abituati a camminare per distanze approssimative di 10 km con dislivelli di massimo 600 m. I percorsi saranno parzialmente ombreggiati e il fondo potrà presentarsi sconnesso e fangoso a ridosso dei giorni di pioggia.</p> <p><i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i></p>
DOVE DORMIAMO	<p>Hotel a Rapallo</p>
PASTI INCLUSI	<p>Le prime colazioni, 1 cena in hotel e 2 cene in locali tipici</p>
PASTI NON INCLUSI	<p>Pranzi al sacco e tutte le bevande</p>
INIZIO E FINE VIAGGIO	<p>Se arrivi direttamente con il treno fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inizio viaggio: alle ore 15:00 – direttamente in hotel a Rapallo • Fine viaggio: alle ore 15:00 – stazione ferroviaria di Rapallo
TRASPORTI LOCALI	<p>Spostamenti con treni e mezzi locali</p>
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...	<p>Scarponi da trekking, pile o felpa, 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.</p>
... e consigliati	<p>Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe e bastoncini da trekking.</p>

PROGRAMMA INDICATIVO

1° GIORNO

4 gennaio

RAPALLO

Ritrovo dei partecipanti in hotel alle ore 15.00 circa; sistemazione e presentazione del viaggio. Il pomeriggio sarà dedicato alla scoperta di Rapallo, con particolare attenzione agli aspetti storici e culturali della cittadina. Con la possibilità di visitare le botteghe storiche del centro storico. Cena in trattoria/ristorante locale, rientro in hotel e pernottamento.

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

5 gennaio

RAPALLO - CHIAVARI

Immersi nella lecceta che circonda il Santuario arriveremo fino alla cima del monte Castello da dove sarà possibile ammirare contemporaneamente il monte di Portofino ed il monte Penna. La natura della lecceta custodisce un passato ricco di tradizioni e leggende popolari non del tutto dimenticate, mentre il più recente santuario ci riporta ad un culto cristiano al quale i rapallesi sono molto legati.

Da quassù, percorreremo antichi sentieri, che ci faranno scendere sino a Chiavari, passando in mezzo alla caratteristica "macchia mediterranea", sempre con uno sguardo sul mare.

Cena in trattoria/ristorante locale, rientro in hotel e pernottamento.

Dislivello: 600 m – **Lunghezza:** 12 km – **Durata:** 6:00 ore – **Difficoltà:** 🐾🐾🐾

3° GIORNO

6 gennaio

SESTRI LEVANTE – ANELLO DI PUNTA MANARA

Sestri Levante è il tipico borgo marinaro ligure, si affaccia sul mare e si inerpicca sulle nostre montagne. Per la sua conformazione fisica prende il nome di "città dai due mari", attraverseremo il centro storico sino ad arrivare all'imbocco del sentiero che attraversa il promontorio.

Già dopo pochi minuti di cammino, potremo godere di un panorama unico, ammirando, in un solo momento la "Baia del Silenzio" e la "Baia delle Favole" e saremo circondati dalla macchia mediterranea con i suoi inconfondibili profumi. Arrivati alla Punta Manara, ci ritroveremo a metà tra Sestri Levante e Riva Trigoso. Da qui, lo sguardo si perderà dalle sino al Monte di Portofino e, con un po' di fortuna, sino alla Corsica. Ma lo spettacolo non finisce guardando il mare, se ci voltiamo vediamo il nostro appennino con le sue montagne piene di storia.

Cena in trattoria/ristorante locale, rientro in hotel e pernottamento.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 5 km – **Durata:** 5:00 ore – **Difficoltà:** 🐾🐾

4° GIORNO

7 gennaio

SANTA MARGHERITA LIGURE - PORTOFINO

Percorreremo la classica passeggiata sul mare che da Santa Margherita Ligure ci porterà nella località di Paraggi, da qui, imboccheremo la "Via dei baci" che ci porterà in una delle piazze più famose del mondo, la "Piazzetta di Portofino".

Ma Portofino non è solo la piazzetta e i suoi negozi, ci incammineremo lungo il sentiero che ci porterà al faro, da dove potremo ammirare una vista splendida che va da Genova a Sestri Levante.

Rientreremo a Rapallo per recuperare i nostri bagagli in hotel. Partenza per i luoghi di origine.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: 6-9 giugno; 3-6 ottobre € 550,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 175,00

Quota individuale di partecipazione: 5-8 dicembre € 380,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 120,00

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

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in hotel, in camere doppie con servizi privati; prima colazione in hotel; una cena in hotel (bevande escluse); due cene in trattoria/ristorante locale tipico (bevande escluse); tassa di soggiorno; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE: spese di apertura pratica; tutti i trasporti e trasferimenti; i pranzi al sacco; le bevande ai pasti; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 20,00 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

DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE. Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze e diete specifiche.

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 pacchetto di viaggio

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

Richiedici 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

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.

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 contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it



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.

