

# PASQUA 2024

## SCHEDA VIAGGIO

### Turchia: Istanbul e Cappadocia

L'incanto del Paese dei due continenti



#### SPECIALE PERCHÈ

- Le due anime di Istanbul: la tradizionale e la cosmopolita
- I camini delle fate, monumenti naturali dalla bellezza mozzafiato
- La cultura, i profumi e i sapori della tradizione turca, ricca di magiche atmosfere

#### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- il Göreme National Park: costellazione di formazioni rocciose nel cuore della Cappadocia

Un vero gioiello a metà tra Europa e Asia, la Turchia offre il fascino delle città dei sultani e dei piccoli villaggi millenari, l'immensità dei paesaggi e i profumi intensi che sorprendono in ogni luogo. Un Paese che mantiene viva la curiosità del viaggiatore in ogni istante grazie al suo fascino misterioso. Il nostro viaggio è perfetto per chi si avvicina a questa meta complessa e affascinante per la prima volta e per chi desidera dedicarsi all'esplorazione con calma, addentrandosi nel cuore di luoghi e delle atmosfere senza fretta: ci concentriamo su due delle più splendide perle del Paese, Istanbul e la regione di Cappadocia. La più grande città europea ci accoglierà con i suoi colori, i suoni, le atmosfere e la grazia della sua storia millenaria. Quella che un tempo fu capitale degli imperi Romano, Bizantino e Ottomano ci conquisterà con i suoi innumerevoli contrasti e le mille sfumature culturali. Scoprire Istanbul significa viaggiare nella storia di una città a cavallo non solo tra due mari, il Nero e quello di Marmara, e due continenti, Europa e Asia, ma anche tra due mondi, uno moderno e proiettato verso il futuro e uno più antico, profondamente ancorato alle sue tradizioni: avremo modo di conoscere entrambe le sue anime. Ci spostiamo poi in Cappadocia, regione dove la mano di Madre Natura incontra l'ingegno e la fantasia dell'uomo per dar luce a capolavori unici al mondo. Simbolo di questa regione sono i suoi paesaggi incantati e lunari, costellati da formazioni rocciose misteriose e bizzarre che la geologia ci spiega come frutto dell'azione erosiva del vento sulle morbide rocce vulcaniche, ma che per tutti sono più poeticamente conosciuti come "i camini delle fate". Ci immergeremo in una terra che è labirinto di caverne e villaggi rupestri nascosti nelle profondità della terra. Un'enorme distesa di pinnacoli e rocce appuntite dalle forme fantastiche e prodigiose, altipiani interrotti da gole e canyon profondi e inaccessibili, che videro fiorire e prosperare antiche civiltà, che ci hanno lasciato una miriade di chiese, villaggi, affreschi, monasteri... tutti da scoprire. Lungo tutto il nostro viaggio saremo avvolti dall'atmosfera calda, colorata, misteriosa e sinuosa di una terra e un popolo dal fascino eterno: provare per credere!



Istanbul



Cappadocia by night



Cappadocia - Monastero di Zelve



Natura di Cappadocia



Camini delle fate



Goreme open air museum

~~~~~  
**LE PIRAMIDI DI GÖREME**

*L'origine delle piramidi di Göreme è dovuta all'erosione di rocce vulcaniche depostesi a seguito di eruzioni di due vulcani, lo Hasan Dağı e l'Erciyes Dağı, circa 8 milioni di anni fa. Le loro ceneri e lapilli hanno formato ampie distese di tufo, organizzate in strati spessi diversi metri e caratterizzati dall'aver colore e consistenza diversi. Le erosioni successive ne hanno modellato il caratteristico aspetto attuale.*

*Alcune di queste piramidi in Cappadocia sono state scavate e abitate fin dal IV secolo a.C., prima rifugio di anacoreti, in seguito di eremiti cristiani e poi intere popolazioni. In epoca bizantina, l'intera regione si è trasformata in uno straordinario universo rupestre con ben 365 edifici come chiese, cappelle, monasteri, alcuni dei quali internamente decorati con affreschi policromi.*

*Una parte della serie Guerre stellari è stata girata nel paesaggio lunare di Göreme in Cappadocia.*

~~~~~

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Partenza di Pasqua (8 giorni / 7 notti): dal 29 marzo al 5 aprile
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 5 max. 15 partecipanti).
<b>GUIDA</b>	Manuela Grigoletto (iscritta nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche- LO440) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca <a href="#">QUI</a></i>
<b>COSA FACCIAMO</b>	Visita del centro storico cittadino di Istanbul. Escursioni a piedi di difficoltà  ; visite ed escursioni ai villaggi e monumenti rurali, in Cappadocia. Le escursioni sono semplici, di difficoltà minima, 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 <a href="#">QUI</a></i>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	Hotel 4* a Istanbul Garden hotel in Cappadocia
<b>PASTI INCLUSI</b>	Tutte le colazioni; pranzi e cene in Cappadocia (dal quarto al settimo giorno).
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	I pranzi e le cene a Istanbul (dal primo al terzo giorno e l'ottavo giorno).
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<p><b>Blocco spazio Four Seasons Natura e Cultura con Turkish Airlines da Milano e da Roma a prezzo bloccato e garantito, come segue:</b></p> <p><b>DA MILANO</b>  <u>29/03/2024:</u> Turkish Airlines TK1878 MXP Milano Malpensa 07:00 - IST Istanbul 12:00  <u>01/04/2024:</u> Turkish Airlines TK2026 IST Istanbul 08:35 - ASR Kayseri 10:05  <u>05/04/2024:</u> Turkish Airlines TK2017 ASR Kayseri 13:20 - IST Istanbul 15:00  <u>05/04/2024:</u> Turkish Airlines TK1875 IST Istanbul 16:45 - MXP Milano Malpensa 18:45</p> <p><b>DA ROMA</b>  <u>29/03/2024:</u> Turkish Airlines TK1362 FCO Roma Fiumicino 06:55 - IST Istanbul_11:35  <u>01/04/2024:</u> Turkish Airlines TK2026 IST Istanbul 08:35 - ASR Kayseri 10:05  <u>05/04/2024:</u> Turkish Airlines TK2017 ASR Kayseri 13:20 - IST Istanbul 15:00  <u>05/04/2024:</u> Turkish Airlines TK1863 IST Istanbul 17:10 - FCO Roma Fiumicino 18:40</p> <p><b>Prezzo tasse e bagaglio inclusi: 490,00€ sia da Roma che da Milano</b></p> <p><b>Possibili collegamenti dalle altre città italiane.</b></p>
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>E' necessario il passaporto o la carta di identità valida per l'espatrio, con almeno cinque mesi di validità residua.</b></li> <li>• Tessera sanitaria</li> <li>• Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno</li> </ul> <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su <a href="http://www.viaggiareassicuri.it">www.viaggiareassicuri.it</a>  <b>Visto non necessario per motivi turistici per soggiorni inferiori a 90 giorni.</b></p>
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	Minivan condotto dalla guida locale + mezzi pubblici a Istanbul.

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO **ITALIA – ISTANBUL**

Partenza dall'Italia con volo di linea.

Arrivo a Istanbul e trasferimento in centro città, la storica penisola, conosciuta come Sultanahmet. Check-in in hotel.

Dopo aver attraversato il ponte di Galata con i mezzi pubblici, iniziamo la nostra passeggiata esplorativa nel quartiere di **Beyoglu** dalla storica **Piazza Taksim** e lungo **Istiklal Caddesi**: con il tram storico ancora in funzione, l'atmosfera vivace, i tanti ristorantini e i negozi di antiquariato, librerie, gallerie d'arte e caffetterie deliziose sono considerate il cuore della moderna Istanbul. Cena in un ristorantino in città, per una prima immersione nei profumi della cucina turca.

Dopo cena, sarà possibile visitare la **Torre di Galata**, una delle principali attrazioni di Istanbul, che di sera offre viste mozzafiato sul centro storico, il Corno d'Oro e Bosforo attraverso le Isole dei Principi e dispone di un osservatorio con una vista a 360 gradi dell'intera città.

Rientro in hotel e pernottamento.

*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 **ISTANBUL - La penisola storica: chiese bizantine, palazzi ottomani e moschee**

Oggi ci aspetta un fantastico tour – a piedi, come piace a noi! – per il centro storico della magica Istanbul. Iniziamo la giornata con una visita al **Palazzo Topkapi**, la residenza principale del Sultani ottomani per circa 400 anni del loro regno di 624 anni. Oltre che residenza reale, il palazzo fu scenario di eventi di stato e intrattenimenti reali. Il palazzo è tra i monumenti inclusi nell'area storica Patrimonio Mondiale dell'UNESCO nel 1985.

Successivamente la nostra passeggiata ci porta alla famosa **Hagia Sophia**, capolavoro architettonico e culturale: il complesso è stato per secoli basilica patriarcale ortodossa, poi moschea e museo. Sul lato opposto di Hagia Sophia si trova la **Moschea Blu** (Moschea Sultan Ahmed), costruita tra il 1609 e il 1616: il suo design è il culmine di due secoli di sviluppo dell'architettura ottomana e bizantina.

Dalla moschea blu ci dirigiamo verso la vicina **piazza dell'Ippodromo**, un tempo centro sociale e sportivo di Costantinopoli, capitale dell'Impero Bizantino. Qui è anche possibile visitare il museo delle arti turche e islamiche, inclusi esempi di calligrafia islamica, piastrelle e tappeti, nonché mostre etnografiche su varie culture di diversi periodi di tempo e regioni della Turchia, in particolare i gruppi nomadi.

La nostra ultima tappa ci porta al famoso bazar coperto (Kapali), uno dei mercati coperti più grandi e antichi del mondo, con 61 strade coperte e oltre 3.000 negozi ... una vera e propria città dentro la città! Il bazar è stato fondato da Fatih Sultan Mehmet dopo aver conquistato Costantinopoli, come degna conclusione della Via della Seta. Oggi è un importante centro commerciale di gioielli, ceramiche dipinte a mano, tappeti, ricami, spezie e negozi di antiquariato.

Concludiamo la giornata con una tradizionale tazza di tè turco, conosciuta come "Cay".

Cena in ristorantino tipico, relax e pernottamento.

### 3° GIORNO **ISTANBUL – La città moderna e cosmopolita**

Dopo colazione continuiamo il nostro viaggio attraverso Istanbul, alla scoperta dell'anima cosmopolita e multi-religiosa della città. Cominciamo con la visita dei quartieri meno turistici e più pittoreschi della città: Fatih, Fener e Balat.

Seppur siano visitati da pochissimi viaggiatori, entrambi sono inclusi nella lista UNESCO dei Patrimoni dell'Umanità per la ricchezza e varietà delle loro architetture e per l'affascinante brulichio di vita vera che li contraddistingue. Li raggiungiamo con i mezzi pubblici e ci godiamo una passeggiata fra piccole case di legno ottomane, moschee al pari di Hagia Sofia e splendide chiese di **Fatih**. A **Fener**, quartiere greco, le strade diventano piccole e strette e le case coloratissime e ci portano a scoprire piccoli tesori dimenticati

come la Chiesa di Santa Maria dei Mongoli. **Balat** è, invece, il quartiere ebraico, con i vicoli in salita che nascondono, forse, i più bei mosaici di Istanbul, quelli della Chiesa di San Salvatore in Chora. Da qui raggiungiamo l'imbarcadero e prendiamo il traghetto pubblico per Kadikoy, per toccare, almeno per qualche ora, la metà asiatica di Istanbul e godere di una mini-crociera sul Bosforo.

**Kadikoy** è un turbinio di piccoli ristoranti, bancarelle del mercato e locali che si godono il relax ai tavoli che affollano le strade. Ci godremo un pranzo tipicissimo e una bella passeggiata nel quartiere, prima di riprendere il traghetto fino a Sultanhamet, dove ci attende l'ultima tappa della visita in città: la **Cisterna Basilica**. Luogo dal fascino innegabile, è parte di un sistema di cisterne romane sotterranee che servivano la città. Ormai trasformata in galleria d'arte turca, la cisterna è un luogo magico di riflessi e luci.

Cena nel ristorante in terrazza dell'hotel, relax e pernottamento.

#### 4° GIORNO **DA ISTANBUL A KAYSERI, VERSO LA CAPPADOCIA**

Dopo colazione, trasferimento all'aeroporto di Istanbul e volo per Kayseri. Proseguimento del viaggio in minivan verso la meravigliosa Cappadocia, dove trascorreremo i nostri prossimi giorni di viaggio.

La Cappadocia è innegabilmente un trionfo della fantasia della natura: sembra quasi di essere su un altro pianeta grazie le sue eccezionali caratteristiche geologiche e paesaggistiche.

Vento, pioggia e gelo ha scolpito questo superbo scenario nella roccia vulcanica per milioni di anni. La regione è in gran parte dominata da rocce sedimentarie che sono state trasformate, nel tempo, in strette valli, colonne di pietra, picchi, anfratti e caverne: tutto un mondo da scoprire!

Arriviamo a Cavusin e iniziamo la nostra prima camminata da Cavusin lungo il percorso che porta sulla vetta del Bozdag, accompagnati dalla vista panoramica della Cappadocia.

Dopo aver attraversato ancora qualche collinetta, dal pianoro sommitale potremo osservare la magnifica vista dell'intera Cappadocia, prima di iniziare la discesa lungo la rotta balcanica, che corre parallela a Bozdag e alla Red&Rose Valley.

Dislivello: 365m – Lunghezza: 10 km – Durata: 4/5 ore - Difficoltà: 

Cena e pernottamento in hotel.

*Trasferimenti in minivan:*

*da hotel in Sultanahmet to Istanbul Int. Airport: 1 h (circa 50 km)*

*Kayseri airport to Cappadocia region and hotel: 1h (circa 80 km)*

#### 5° GIORNO **CAPPADOCIA – La Zemi Valley, Goreme, Uchisar**

Dopo colazione, trasferimento alla Valle Zemi, una zona verde con rocce vulcaniche erose dal vento, bellissime formazioni rocciose, grotte nelle scogliere e alti pioppi. Alla fine della valle ci sarà la possibilità di visitare la chiesa di El Nazar. Continuiamo la nostra escursione attraverso Gorkundere, conosciuto come uno dei luoghi più affascinanti della Cappadocia grazie alle straordinarie forme dei camini delle fate. Il sentiero arriva in un punto per ammirare la famosa valle di Goreme.

Da Goreme continuiamo la nostra passeggiata attraverso la Valle dei Piccioni con viste spettacolari sulle scogliere naturali e sulle grotte fatte a mano, passando anche attraverso alcuni tunnel scavati nella roccia.

Ci recheremo poi al villaggio di Uchisar, dove è possibile visitare il punto panoramico conosciuto come “la fortezza”. Qui numerosi ambienti scavati nella roccia sono collegati tra loro con scale, cunicoli e passaggi.

Dopo aver visitato il castello di Uchisar cammineremo attraverso le strade strette e pittoresche del villaggio di Uchisar fino ad Akvadi, una famosa valle che segue un vecchio letto di fiume, oggi utilizzato per i vigneti.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

**1^ tratto, da Zemi Valley a Uchisar:** dislivello: 270m - Lunghezza: 7/8 km – Durata: 3/4 ore

**2^ tratto, da Uchisar a Akvai:** dislivello in discesa: 350m - Lunghezza: 6 km – Durata: 2 ore

Difficoltà: 

**NOTA BENE!** Nei giorni 5, 6 e 7 del nostro tour la mattina presto, prima dell'inizio delle nostre attività, è possibile effettuare, facoltativamente e con supplemento, **la famosa attività del sorvolo della Cappadocia a bordo di una mongolfiera.**

È una delle attività più famose di questa regione, e di certo una delle più fotografate proprio per il suo aspetto altamente scenografico. E per queste ragioni va prenotata con anticipo. Coloro che fossero intenzionati a provare quest'esperienza lo potranno comunicare prima dell'inizio del viaggio ai nostri uffici.

**ATTENZIONE: la partenza dei voli è condizionata dalle condizioni atmosferiche.** Se il meteo non dovesse essere eccellente, i voli saranno cancellati si provvederà a tentare di ri-prenotare i voli per un giorno successivo. Non è possibile in alcun modo garantire la partenza delle mongolfiere, sebbene sia piuttosto regolare durante la stagione più calda.

#### 6° GIORNO **CAPPADOCIA – La città sotterranea di Kaymakli, la valle di Ihlara, il monastero di Selime e Guzelyurt**

Dopo colazione partiremo per Ihlara, e lungo il percorso visiteremo l'incredibile città sotterranea di Kaymakli, costruita sotto una collina ed aperta ai visitatori dal 1964. La gente del villaggio di Kaymakli ha costruito le proprie case intorno a un centinaio di tunnel della città sotterranea, e utilizzano ancora i luoghi più convenienti dei cunicoli come cantine, magazzini e stalle, a cui accedono attraverso i loro cortili. Sebbene la città sotterranea sia composta da 8 piani sotto terra, oggi solo 4 di essi sono aperti al pubblico, nei quali gli spazi sono organizzati attorno a pozzi di ventilazione.

In tarda mattinata ci dirigiamo con il minivan verso **Ihlara** (circa 1 ora, 95 km one way), un canyon lungo 14 km con centinaia di case e chiese scavate nella roccia. Questa valle fu luogo ideale per il culto dei monaci in isolamento, oltre a fornire un rifugio e un luogo sicuro di difesa per le persone durante i periodi di invasione. Numerose sono le abitazioni, alcune delle quali collegate da cunicoli e corridoi.

Dopo aver pranzato a **Belisirma** continuiamo la nostra escursione al villaggio di Selime dove visitiamo il **monastero di Selime**, arroccato sui pendii di una bella montagna, senza dubbio una delle costruzioni rupestri più sorprendenti e, date le sue dimensioni, uno dei più grandi edifici religiosi della Cappadocia.

Nel tardo pomeriggio, sulla via del ritorno in hotel visitiamo anche il villaggio di **Guzelyurt**, un tempo Gelveri, una zona di grandi bellezze naturali e un posto importante nella storia del cristianesimo. Guzelyurt (bella casa) è più famoso come la casa di San Gregorio Naziano, uno dei padri fondatori i cui insegnamenti e scritti contribuirono a fondare alcuni dei principi fondamentali del cristianesimo.

Torniamo al nostro hotel per un po' di relax, la cena e il pernottamento.

**Da Ihlara a Belisirma: dislivello: non rilevante – Lunghezza: 5/6 km – Durata: 2 ore**

**Passeggiata opzionale, da Belisirma a Selime: dislivello: non rilevante – Lunghezza: 5/6 km – Durata: 2 ore**

**Difficoltà:** 

#### 7° GIORNO **CAPPADOCIA – La Valle di Gomed, Meskendir, la Valle Red&Rose e il caravanserraglio di Saruhan**

Dopo colazione ci dirigeremo verso le rovine della Valle di Gomed passando per il villaggio di Mustafapasha, una delle più antiche chiese rupestri della Cappadocia risalente al periodo iconoclastico. Iniziamo la nostra escursione ed esploriamo le valli Uzengi e Pancarlik, su un altopiano che offre una magnifica vista sulla valle dell'Uzengi; poi entriamo nella valle di Pancarlik per vedere numerosi coni e camini delle fate che decorano il nostro cammino e anche per visitare le chiese di Kepez, Sarica e Pancarlik, famose per il loro interesse architettonico.

Qui ritroviamo il nostro veicolo per il trasferimento nella Valle di Meskendir, dove iniziamo la seconda parte della passeggiata per un sentiero pieno di antiche case rupestri e complessi dell'antica civiltà cristiana.

Via Meskendir attraversiamo la zona della Valle Rossa, un'altra bellissima valle della Cappadocia con le sue formazioni e colori spettacolari. Nella Valle Rossa è possibile visitare la chiesa nascosta dell'Uzumlu

(Uva), la chiesa della croce e la chiesa delle tre croci. Queste chiese sono state scavate nella parete rocciosa e risalgono al VIII/IX secolo.

Concludiamo la giornata con una tazza di tradizionale caffè turco e poi torniamo al nostro hotel per un po' di relax. Per la cena ci sposteremo in un tipico ristorante che propone la carne cotta in vaso tradizionale, una ricetta propria dell'Anatolia!

Alla fine del percorso verremo recuperati dal nostro veicolo e continueremo la giornata con la visita al caravanserraglio di Saruhan, costruito nel 1238 e conosciuto come l'ultimo caravanserraglio costruito nella zona.

Rientro in hotel, cena di arrivederci e pernottamento.

**1<sup>a</sup> tratto, Gomed Valley to Pancarlik via Uzengi Valley:**

dislivello: 50m salita, 150m discesa - Lunghezza: 6 km – Durata: 2/3 ore

**2<sup>a</sup> tratto, Meskendir to Cavusin via Red & Rose Valley:**

dislivello: 85m salita, 150m discesa - Lunghezza: 9 km – Durata: 3/4 ore

Difficoltà: 🐾🐾

**8° GIORNO RIENTRO A ISTANBUL E ITALIA**

Dopo colazione, trasferimento in aeroporto (circa 1 ora) e volo interno per Istanbul. Proseguimento con volo internazionale per il rientro in Italia.

**ABBIGLIAMENTO  
E ATTREZZATURA  
obbligatori...**

Scarponi o scarpe da trekking, pile o maglione per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, magliette traspiranti, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva.

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

**... e consigliati**

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.

Nei luoghi di culto e in alcuni monumenti il visitatore è tenuto ad indossare pantaloni/gonne sotto al ginocchio e le donne a coprire il capo con un velo.

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

**BAGAGLI**

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

**SALVIAMO L'ORSO**



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSAICANO  
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](http://www.salviamolorso.it)

---

**VOLO IN  
MONGOLFIERA IN  
CAPPADOCIA**

**Nei giorni 5, 6 e 7 del nostro tour** la mattina presto, prima dell'inizio delle nostre attività, è possibile effettuare, facoltativamente e con supplemento, **la famosa attività del sorvolo della Cappadocia a bordo di una mongolfiera.**

E' una delle attività più famose di questa regione, e di certo una delle più fotografate proprio per il suo aspetto altamente scenografico. E per queste ragioni va prenotata con anticipo. Coloro che fossero intenzionati a provare quest'esperienza lo potranno comunicare prima dell'inizio del viaggio ai nostri uffici.

**Durata: 45/60 minuti. Costo a persona: 300 euro** (pagabili direttamente in loco all'azienda che fornisce il servizio).

**ATTENZIONE: la partenza dei voli è condizionata dalle condizioni atmosferiche.** Se il meteo non dovesse essere eccellente, i voli saranno cancellati si provvederà a tentare di ri-prenotare i voli per un giorno successivo. Non è possibile in alcun modo garantire la partenza delle mongolfiere, sebbene sia piuttosto regolare durante la stagione più calda.

---

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione:**

**€ 1.680,00**

*(In camera doppia condivisa)*

**Supplemento camera singola: € 330,00**

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

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel a Istanbul e in Cappadocia, in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; quattro pranzi e quattro cene in Cappadocia; noleggio di pulmino con conducente per tutta la durata del viaggio; tutti i trasporti e i trasferimenti previsti dal programma; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica Four Seasons dall'Italia per l'intera durata del viaggio; guida locale parlante italiano per tutti i monumenti e le attrazioni previsti dal programma; tasse di soggiorno; tutti gli ingressi ai monumenti e alle attrazioni previsti dall'itinerario; tutte le spese per i trasporti pubblici ad Istanbul.

*NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.*

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); voli A/R dall'Italia e volo interno Istanbul – Kayseri (vedi sopra "Come si raggiunge" per il volo a prezzo bloccato Four Seasons); i pasti a Istanbul; le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

### ENTRATE AI MONUMENTI PREVISTI NEL TOUR:

Istanbul:

Topkapi palace (incluso), Hagia Sophia (free of charge), Moschea Blue (free of charge), Hippodrome square (free of charge), Covered bazaar-Kapali Carsi (free of charge), Galata tower (incluso), Galata Tower (incluso).

Cappadocia:

Uchisar citadel (incluso), Zelve monastery (incluso), Underground city of Derinkuyu (incluso), Ihlara valley (incluso) Selime monastery (incluso), Guzelyurt village (free of charge), Red & Meskendir valley churches (incluso).

### ALTRE SPESE NON INCLUSE

- Museum of Turkish & Islamic arts (opzionale, circa 6,00€).
- Volo in mongolfiera in Cappadocia: 300,00€ (durata 45/60 minuti)

**SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00.** Obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO<sub>2</sub> 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](#)

**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.

**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

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

Il clima di Istanbul, la città più grande della Turchia, può essere definito mediterraneo di transizione, dato che presenta inverni abbastanza freddi, ma per il resto ha caratteristiche mediterranee: le stagioni più piovose sono l'autunno e l'inverno, e l'estate è calda e soleggiata.

Istanbul - Temperature medie (1991-2020)			
Mese	Min (°C)	Max (°C)	Media (°C)
Gennaio	3,3	9	6,2
Febbraio	3,4	9,7	6,5
Marzo	5,1	12,3	8,7
Aprile	8,4	16,9	12,7
Maggio	13,7	22,1	17,9
Giugno	18,5	27	22,8
Luglio	21,3	29,7	25,5
Agosto	21,8	29,9	25,8
Settembre	17,8	25,7	21,8
Ottobre	13,7	20,5	17,1
Novembre	9	15,5	12,2
Dicembre	5,3	11	8,1

  

GENNAIO		-1°C/3°C		LUGLIO		22°C/28°C	
FEBBRAIO		1°C/6°C		AGOSTO		21°C/29°C	
MARZO		5°C/10°C		SETTEMBRE		18°C/25°C	
APRILE		11°C/16°C		OTTOBRE		13°C/19°C	
MAGGIO		16°C/21°C		NOVEMBRE		7°C/12°C	
GIUGNO		19°C/25°C		DICEMBRE		1°C/6°C	

Clima Cappadocia

La regione Cappadocia ha un clima steppico. Qui non piove quasi mai. La temperatura media

annuale in Cappadocia è di 16° gradi e in un anno cadono 295 mm di pioggia. Il clima è asciutto per 222 giorni l'anno, con un'umidità media dell'58%.

<b>FUSO ORARIO</b>	Ora solare (invernale): +2ore rispetto all'Italia Ora legale (estiva): +1 ore rispetto all'Italia.
<b>LINGUA</b>	Il turco è la lingua ufficiale della Turchia, ma l'uso dell'inglese è molto diffuso
<b>MONETA e BANCHE</b>	<p><b>Lira turca</b> (cambio a fine 2023: 1,00 euro = 31,00 lire turche circa). Carte di credito accettate generalmente ovunque: Visa e Mastercard. Macchine ATM (Bancomat) diffuse ovunque. NB: i commercianti, soprattutto nei mercati, per piccoli acquisti potrebbero applicare una commissione aggiuntiva sui pagamenti con carta di credito, motivo per cui vi consigliamo di pagare il più possibile in contanti.</p> <p>Le banche sono solitamente aperte dalle 09:30 alle 12:00 e dalle 13:30 alle -17:00 nei giorni feriali. Sabato, domenica e tutti i giorni festivi sono chiuse.</p>
<b>ELETTRICITÀ</b>	Le prese di corrente in Turchia sono di tipo europeo, con due poli rotondi e un voltaggio di 220V.
<b>TELEFONO</b>	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia <b>+90</b> . Prefisso per chiamare l'Italia +39. Roaming internazionale alle condizioni del proprio gestore telefonico.
<b>WI-FI</b>	Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.
<b>SANITÀ</b>	<p>Non sono previste vaccinazioni obbligatorie per questo viaggio. La situazione sanitaria complessiva è ottima, quindi è sufficiente adottare le normali precauzioni (non bere acqua del rubinetto, sbucciare sempre la frutta prima di mangiarla, evitare verdure crude al di fuori delle strutture ricettive) per non incorrere in spiacevoli imprevisti. <i>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).</i></p>
<b>CUCINA</b>	<p>La Turchia ha accolto nel suo territorio, le più diverse civiltà assorbendone le rispettive culture. I turchi venuti dall'Asia centrale i quali, dopo un lungo periodo di vita nomade, vi fissarono la propria dimora. Ed infine gli Ottomani, l'Impero dei quali, per la sua estensione, riunì le culture dell'Egitto, della Siria, dell'Iran, dell'Iraq, dei Balcani e dell'Egeo. Naturalmente, questo miscuglio di cultura influenzò le arti ed il modo di vivere, apportando sempre nuove gamme di colori. La disciplina della tavola è molto importante per i turchi. Il pranzo è un avvenimento sociale. È lì che tutta la famiglia si riunisce. Il membro più anziano si siede per primo ed è lui che inizia il pasto.</p> <p><b>Le minestre</b> La minestra ha un posto importante nella cucina turca tradizionale. È il primo piatto del pranzo. In Turchia nelle campagne, si mangia la minestra perfino alla prima colazione, e soprattutto d'inverno, consumata con del pane è molto nutriente. Ne esistono parecchie varietà, e la base di una di questa è il "<u>Tarhana</u>" che si prepara in estate. Si compone di pomodori, cipolle tritate e erbe aromatiche, mischiati con yogurt e farina, seccati al sole, e quindi impastati con le mani per farne una polvere granulosa da conservare per l'inverno. Un'altra minestra, molto apprezzata per la sua freschezza è "<u>Yayla</u>", significa altipiano, composta di riso, farina, yogurt e menta secca, che ricorda il profumo dei verdeggianti altipiani anatolici. "<u>La minestra di lenticchie rosse</u>" e "<u>il brodo di pollo</u>" sono le più tradizionali e comuni. In riva al mare, "<u>le minestre di pesce</u>" sono deliziose e differiscono da regione a regione. Un'altra minestra autentica è la famosa "<u>minestra di nozze</u>" fatta con collo di agnello e farina. In campagna la "<u>minestra di pomodoro</u>" e "<u>minestra di yogurt</u>" fatta di yogurt e menta si consumano abbondante.</p>

### **Pesci e frutti di mare**

La Turchia, essendo un paese circondato per i tre quarti dal mare, ha un'abbondante quantità e diversità di pesci e di frutti di mare che varia secondo la temperatura e la salinità dell'acqua.

Le varietà più conosciute sono: triglia, pertica di mare, sgombrò, acciuga, scorfano, rombo, cefalo, spigola, dentice, trota e pesce spada. I crostacei come aragosta, granchi, e ostriche essendo molto rari, sono carissimi e quindi ornano soltanto la tavola dei ricchi, mentre cozze, calamari, gamberi e polipi sono abbondanti e si trovano molto spesso in qualsiasi ristorante.

Le città costiere, soprattutto Istanbul e Izmir (Smirne), conoscono e apprezzano molto il pesce, mentre all'interno del paese non lo si considera neanche.

Il pesce, in genere, si prepara al fritto, cotto al vapore o alla griglia. In alcune cittadine del litorale si possono gustare altre varietà di preparazione per esempio; zuppa di pesce, pesce cotto all'olio, ripieno, allo spiedo, cucinato col riso o all'umido. Tra i pesci il più conosciuto è l'acciuga del Mar Nero. E perfino rappresentato nelle danze folcloristiche della regione come simbolo del movimento rapido e della vivacità. In questa regione si prepara in diversi modi: cotto nell'argilla, col riso, in salamoia, nella pasta a sfoglia, essiccato e nella zuppa. Tra i frutti di mare il più consumato è la cozza. La si mangia ripiena, fritta con salsa all'olio di oliva, con i legumi o col riso.

### **Ortaggi freschi e secchi**

La Turchia, per la diversità del suo clima, è un paese ricco di ortaggi, frutta e verdura che, in speciali giorni della settimana rivestono i mercati regionali con tutti i colori; ed oltre alle verdure fresche ci sono anche quelle secche. Tutta questa varietà di frutta e verdura dai profumi esotici, ricchi di colori e di odori attrae i passanti.

La melanzana occupa il posto principale tra tutti gli ortaggi. Se ne conoscono 40 modi di preparazione: alla padella, allo spiedo, in puré, col riso, in marmellata e specialmente con la carne macinata, al forno, farcita all'olio di oliva, gratinato e, dopo essere stata brasata, come insalata. Nella cucina occidentale, le verdure come gli spinaci, la bieta sono consumati come contorno, mentre nella cucina turca sono cotte come pietanza con pomodori e cipolle, sulle quali si può mettere dello yogurt o ci si rompono delle uova.

I legumi secchi sono molto apprezzati in Turchia, poiché la gran quantità che si raccoglie in estate ne permette la conservazione in inverno. I fagioli secchi si cuociono con salsicce essiccate e con carne. Questi piatti sono sempre accompagnati dal riso che si lega bene con queste pietanze; soprattutto se accompagnate da sottaceti in salamoia, e dalla cipolla rossa cruda diventano una pietanza veramente prelibata.

### **Le pietanze di carne**

I turchi nomadi dopo essersi stabiliti definitivamente in Anatolia, continuarono ad applicare i metodi ancestrali che influenzano ancor'oggi la cucina tradizionale turca come lo si può notare ci sono dei ristoranti dove si mangia unicamente della carne, tante macellerie.

Per i festini e le grandi cerimonie, si utilizzano ancora gli spiedi sulla brace, mentre nelle famiglie le casalinghe per economizzare, usano il tritato e spezzatino.

Esistono molte varietà di cottura: lessò, al vapore, alla griglia, al forno, al ragù e in terrine. Prima della cottura a volte la carne è condizionata e aromatizzata con marinata al latte, alla cipolla, alle verdure e alle erbe. Le migliori pietanze di carne sono: allo spiedo, alla griglia, in polpette e nel ripieno. Tradizionalmente ci si serviva soprattutto di carne di montone e di capra, ma oggi giorno, il pollo, il manzo e il vitello hanno preso il loro posto.

Tutte le pietanze di carne sono aromatizzate con molte erbe profumate e spezie come; il timo, l'origano, la mente, il peperoncino rosso in polvere o in lamelle, l'alloro, il cumino, l'aglio e senz'altro la cipolla, che a volte è usata come contorno.

Essendo vietata strettamente dalla legge coranica la carne suina, non si usa la carne di maiale, neanche quella di cinghiale, anche quando lo si caccia.

### **Le pietanze di pollo**

Il pollo è cotto in diverse maniere; in terrine con legumi, alla griglia, allo spiedo, al ragù, bollito, in brodo, nella sfoglia, con il riso e anche come piatto di tramezzo. Il piatto di pollo più pittoresco ed apprezzato è il pollo "alla circassa" preparato con le noci, o con quello farcito col riso, coi pinoli e molti aromi.

Il piatto più curioso della cucina turca é il “Petto di pollo”. É un dessert composto di budino alla vaniglia nel quale si assottigliano fettine tagliate finissime di carni bianche di pollo, frullate con il mixer nel budino, in modo che praticamente impossibile percepire la sua presenza.

#### **La pasta sfoglia e i piatti di pasta**

Tutto quello che riguarda la farina, per i turchi é cose sacra. Per i turchi, un pasto senza pane é come un giardino senza fiore.

La pasta sfoglia é un impasto composto di farina, acqua e sale, viene lavorato con le mani, si riduce in pallottole e poi, stese col matterello, in sfoglie sottilissime, che saranno riempite con diversi tipi di farcito come; carne macinata o formaggio. Esistono anche diversi tipi di impasti a base di aceto, latte, uova, yogurt, olio d’oliva o burro, tra le cui sfoglie si può mettere del pollo o della verdura.

La pasta sfoglia ha diverse forme secondo modo di preparazione e cottura; con patate ritorte a forma di braccio, sottile e lunga a forma di sigaretta, in stratisovrapposti disposti in una forma ovale cotti al forno.

E una della più rinomate specialità é “Su böreği”. Questo tipo di pasta formata da sfoglie un po’ spesse, sbollente nell’acqua, scolate e poste in un gran vassoio rotondo le une sulle altre tra le quali ci si spalma o del formaggio bianco o della carne macinata, o degli spinaci e, passatovi sopra del burro fuso, si mettono nel forno. In questa categoria si possono anche elencare “Ravioli turchi” riempiti solamente di carne macinata, cipolla tritata, prezzemolo e spezie. Vengono cotti come i maccheroni. Quando si scolano, vi si versa del yogurt, burro fuso e peperoncino rosso in polvere.

#### **I Dolci**

In Turchia, la “Festa dei Dolci”, festa religiosa, é celebrata ogni anno alla fine del mese ramadan per 3 giorni. Durante questa festa si mangiano dei diversi tipi di dolci. Si offrono agli ospiti dei dolciumi, per ricordare la morale del proverbio turco “mangiamo dolce per parlare dolce”.

Tra i dolci preparati per la “Festa dei Dolci”, più famoso e conosciuto senza dubbio é il “baklava”. É il dolce più complicato da preparare. É composto di 30 sfoglie di pasta sovrapposte, tra le quali ci si mette uno spesso strato di pasta di mandorle, o di pistacchi, o di noci, o di nocciole, secondo la regione in cui lo si produce. Altri dolci sciropati sono: “Şekerpare”, biscotto asperso di sciroppo con un seme di pistacchio o mandorla messi al centro, “Visir Parmağı” (dito del visir) o “Hanım Göbeği” (ombelico della signora) dolci originali e deliziosi.

In Anatolia vi é un dolce che si dice sia stato preparato da Noé, quando mise il piede in terra, dopo il diluvio. Il suo nome é “Aşure”. Secondo la leggenda, Noé, servendosi di tutti i prodotti che aveva a portata di mano, rimasti nell’arca, li cucinò per rendere grazie a dio.

I dolci al latte sono facili da prepararsi e richiedono poco tempo. Sono il primo alimento che mangiano i bambini dopo il latte materno. Tra questi si può elencare: “Sütlaç” (budino di riso al latte e cotto nel forno), il “Keşkül” (budino alle mandorle tritate) e il “Tavuk Göğsü” (budino al petto tritato di pollo).

“Güllaç”, dolce molto particolare formato da sfoglie di pasta di amido zuccherato e aromatizzato di succo di rose e guarnito di chicchi di melograno.

#### **INDIRIZZI E NUMERI UTILI**

Numeri utili:

- numero unico d’emergenza: 112;
- polizia: 115;
- ambasciata d’Italia ad ANKARA, Ataturk Bulvari, 118- 06680 Kavaklıdere Ankara.  
Tel.: +90 312 4574200; e-mail: [ambasciata.ankara@esteri.it](mailto:ambasciata.ankara@esteri.it).

Nei giorni festivi e nelle fasce serali dei giorni feriali, per casi di effettiva emergenza, sono attivi i seguenti numeri:

- per l’area di Istanbul e la costa del Mar Nero: +90 555 458 5844;
- per l’area di Izmir, la costa mediterranea e la Cappadocia: +90 532 6773273.

#### **PER SAPERNE DI PIÙ [Guide:](#)**

EDT Lonely Planet, Turchia (26,00€).

Guide Routard .- Turchia (26,00€).

**Internet:**

<http://www.goturkey.com>

<https://www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/turchia>

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: [www.viaggiare Sicuri.it](http://www.viaggiare Sicuri.it).

**METTI UN LIBRO  
NELLO ZAINO**

“**La bastarda di Istanbul**” di Elif Shafak, 2006.

Il romanzo si svolge principalmente ad Istanbul dove Armanoush, americana di origine armena, e Asya, turca, si conoscono e stringono amicizia: la storia di due giovani – due mondi contrapposti – alle prese con il peso del passato e la ricerca di un’identità. Due famiglie ingombranti – che la Storia ha disegnato come nemiche – piene di misteri e segreti. Un mistero che aleggia fin dalle prime pagine e un segreto che si rivela solo alla fine con un gran colpo di scena.

**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 CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### **Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”**

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> 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<sub>2</sub>.

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](http://www.climatecare.org) 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 di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: [www.aitr.org](http://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](http://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