

# 2024

## SCHEDA VIAGGIO

### UGANDA

I gorilla di montagna, trekking con scimpanzè e rinoceronti, crociere sui fiumi



#### SPECIALE PERCHÈ

- Le giornate vissute con i rinoceronti bianchi e gli scimpanzè
- La crociera alla ricerca degli animali sul Nilo nel Murchison Falls National Park
- L'incredibile escursione nel cuore della giungla per trovare i gorilla di montagna

#### AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Kibale National Park
- Il Queen Elizabeth National Park
- Il Bwindi Impenetrable Forest National Park

“Quando capisci il valore della vita, di ogni vita, pensi meno al passato e lotti per difendere il futuro”

**Diane Fossey, zoologa statunitense alla quale venne ispirato il film “Gorilla nella nebbia”**

Un viaggio nel cuore dell’Africa nera, nella terra dei grandi primati, dove l’uomo non ha ancora preso possesso del territorio, ancora dominato in gran parte dagli animali. Dalla sua capitale, Entebbe, si raggiunge il Murchison Falls National Park, l’area protetta più grande dell’Uganda, per vedere le imponenti cascate del Nilo prima di andare alla ricerca delle giraffe di Rothschild, che vivono in questi luoghi insieme a ippopotami, coccodrilli, elefanti, leoni, leopardi e un numero sempre maggiore di bufali, facendo una sosta per il trekking con i rinoceronti bianchi allo Ziwa Rhino Sanctuary. In uno scenario misterioso, con il monte Ruwenzori avvolto nella nebbia, si arriva al Kibale National Park, al centro del quale vi sono nevi e ghiacciai perenni. Si dice che questa sia la zona con la più alta concentrazione di primati al mondo, fra i quali spicca lo scimpanzè, che andremo a cercare in una magnifica giornata di trekking nella giungla. Faremo poi tappa nel Queen Elizabeth National Park, uno dei parchi con la più alta biodiversità al mondo, visto che al suo interno passeremo dalla savana sterminata alla foresta pluviale, dalla laguna di papiri ai laghi vulcanici. Gran finale del viaggio al Bwindi Impenetrable Forest National Park, per effettuare quella che probabilmente è l’escursione più attesa dell’intero viaggio, ovvero il trekking alla ricerca dei gorilla di montagna. Perfettamente tutelati dalle nostre guide, andremo alla ricerca delle famiglie di gorilla al cospetto del quale, con occhi stupefatti, resteremo in osservazione per un tempo lunghissimo che non dimenticheremo facilmente, e che resterà uno dei ricordi indelebili di un viaggio davvero straordinario.



Cascade Murchison



Gorilla di Montagna



Ziwa Rhino Sanctuary



Bwindi Impenetrable Forest



Queen Elizabeth National Park



Kibale National Park

**Bwindi Impenetrable Forest National Park** – *Il Bwindi è uno dei parchi nazionali ugandesi di più recente istituzione. Noto un tempo con il nome di 'Foresta impenetrabile', occupa una superficie di 330 kmq nel sud-ovest del paese, vicinissimo al confine con la Repubblica Democratica del Congo (ex Zaire). Il parco ospita uno degli ultimi habitat rimasti del gorilla di montagna e conta circa 320 esemplari di questa specie, ossia la metà dell'intera popolazione mondiale. A causa dei disordini in Ruanda e nella parte orientale della Repubblica Democratica del Congo, il parco di Bwindi è diventato la meta principale dell'Africa Orientale per vedere questi animali. Il parco è una delle zone dell'Africa più ricche di flora e fauna e ospita elefanti, il raro ilochero (maiale gigante delle foreste) e almeno 10 specie di primati. La sede del parco è a Buhoma, ai margini settentrionali, ed è da qui che partono le visite ai gorilla.*

**Queen Elizabeth National Park** - *Il territorio del Queen Elizabeth National Park si sviluppa attorno al canale di Kazinga, che unisce i laghi George e Edward. È stato istituito nel 1954 e prende il nome dalla regina Elisabetta II del Regno Unito. Il parco include al proprio interno la foresta di Maramagambo e parte del lago Edward, e confina con altre aree naturali protette: le riserve faunistiche di Kigezi e Kyambura (quest'ultima nota per la popolazione di scimpanzé abituati alla presenza umana e quindi avvicinabili), il parco nazionale ugandese di Kibale e il parco nazionale della Repubblica Democratica del Congo di Virunga. Fra gli animali presenti nel parco ci sono i coccodrilli del Nilo e gli ippopotami, di cui nel canale di Kazinga si registra una delle massime concentrazioni al mondo. Altre specie animali presenti che si stanno ripopolando sono l'elefante, il leopardo, il leone, l'ilochoero, il facocero, il bufalo e l'antilope kob. La zona conosciuta come Ishasha (all'estremità sud-occidentale del parco) è nota per la sua popolazione di leoni, che hanno la particolare abitudine (osservata solo in pochissime altre zone dell'Africa) di arrampicarsi sugli alberi. Nelle aree lacustri sono comuni anche gli stormi di fenicotteri rosa.*

## INFORMAZIONI GENERALI

**QUANDO** Dal 1 al 11 febbraio; dal 19 al 29 agosto (con blocco spazio dei voli a prezzo garantito); dal 5 al 15 dicembre 2024 (11 giorni, 10 notti)

**COME** Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 8 max. 15 partecipanti)

**GUIDA** Andrea Giorgi (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche); guide locali per tutta la durata del viaggio.  
*Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca [QUI](#)*

**COSA FACCIAMO** Escursioni a piedi di difficoltà 🐾; safari alla ricerca degli animali; trekking per vedere i gorilla di montagna; giornata con gli scimpanzé e trekking con i rinoceronti bianchi; crociere nei fiumi; trekking nei parchi.

*Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando [QUI](#)*

**DOVE DORMIAMO** Pernottamento in hotel, guest-house nelle città e lodge nei parchi, in camere doppie con servizi privati. Di seguito le nostre strutture e i relativi siti internet.

[PAPYRUS GUESTHOUSE | ENTEBBE](#)



[PAKUBA SAFARI LODGE | MURCHISON FALLS](#)



[BUFFALO SAFARI LODGE | QUEEN ELIZABETH](#)



[AGANDI UGANDA ECO LODGE | BWINDI](#)



[LAKE BUNYONYI ECO RESORT KABALE](#)



[IGONGO COUNTRY HOTEL | MBARARA](#)



**PASTI INCLUSI** Pensione completa dalla cena del giorno dell'arrivo al pranzo del giorno della partenza.

**PASTI NON INCLUSI** Nessuno, solo le bevande ai lodge.

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

**COME SI RAGGIUNGE** Voli di linea a/r dall'Italia per Entebbe (non incluso). Voli A/R su Entebbe disponibili con Ethiopian, Qatar, Turkish, Emirates e Kenya Airways.

**PROPOSTA VOLO DA ROMA E DA MILANO CON QATAR AIRWAYS (partenza del 19 agosto), disponibile fino ad esaurimento posti:**

**DA ROMA**

ANDATA:

19 agosto 2024 Roma FCO 22.40 – Hamad DOH 04.45 (+1)

20 agosto 2024 Doha DOH Hamad 08.35 – Entebbe EBB 14.15

RITORNO:

28 agosto 2024 Entebbe EBB 17.30 – Hamad DOH 23.00

28 agosto 2024 Hamad DOH 02.10 – Roma FCO 07.20

**DA MILANO**

ANDATA

19 agosto 2024 Milano MXP 23.10 – Hamad DOH 06.05

20 agosto 2024 Doha DOH Hamad 08.35 – Entebbe EBB 14.15

RITORNO:

28 agosto 2024 Entebbe EBB 17.30 – Hamad DOH 23.00

29 agosto 2024 Hamad DOH 01.35 – Milano MXP 06.55

**Prezzo tasse e bagaglio inclusi: 950,00€**

**DOCUMENTI**

- **Passaporto**, con validità residua di almeno 6 mesi dalla fine del viaggio.
- **Visto d'ingresso:** necessario. Va richiesto prima della partenza, per via telematica, collegandosi al sito <https://visas.immigration.go.ug>. Dopo aver inserito i dati e allegato i documenti necessari, il richiedente riceverà entro dieci giorni una ricevuta con codice a barre da presentare al varco di frontiera ugandese dove, a seguito del pagamento della tassa consolare e dell'acquisizione dei dati biometrici, otterrà il visto. Il costo è di 50,00USD. Per maggiori informazioni visitare il sito del Directorate of Citizenship and Immigration Control del Ministero dell'Interno ugandese, alla pagina <http://immigration.go.ug/content/visas-and-passes#>.

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it)

**TRASPORTI LOCALI**

Land cruiser 4x4 con tetto apribile.

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### PARTENZA DALL'ITALIA

Partenza del volo dall'Italia per l'Uganda; pasti e pernottamento a bordo.

### 2° GIORNO

#### ENTEBBE, PRIMO APPROCCIO CON L'UGANDA

Arrivo all'aeroporto di Entebbe, espletamento delle formalità doganali e incontro con la nostra guida, che ci accompagnerà in albergo. Sistemazione in camera.

Situata su una penisola nel Lago Vittoria, l'ex sede del governo dell'Uganda, Entebbe, offre molto per intrattenere i visitatori. Questa affascinante cittadina presenta strade alberate e rappresenta un'ottima base da cui partire per esplorare la zona circostante.

In compatibilità con gli orari del volo, e facoltativamente, avremo la possibilità di immergerci subito tra la flora e la fauna di questa magnifica terra, attraverso un'escursione all'area naturale Mabamba. Navigheremo a bordo di una canoa motorizzata lungo le placide acque di questa laguna, alla ricerca di numerose specie di volatili. Con un po' di fortuna ci imbattemmo nel famoso "becco a scarpa", il cui nome deriva appunto dalla stravagante forma del suo becco, che ricorda appunto una scarpa.

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### 3° GIORNO

#### RISERVA DI ZIWA E MURCHISON FALLS NATIONAL PARK, TREKKING CON I RINOCERONTI

Dopo colazione, cominceremo la nostra avventura in Uganda spostandoci in direzione Nord-Ovest, verso la città di *Masindi* e l'area di conservazione *Murchison Falls*, la più grande in Uganda, che offre stupendi paesaggi di savana, di acacie nel Nord e foreste tropicali nel Sud. La prima esperienza di incontro con animali sarà la camminata nella Riserva di *Ziwa Rhino Sanctuary* un progetto di conservazione che ha riportato in Uganda i rari rinoceronti bianchi, un'area naturale protetta di 70 km<sup>2</sup>. L'area ha lo scopo di consentire la futura reintroduzione dei rinoceronti nei parchi nazionali dell'Uganda. Le due sottospecie autoctone, il rinoceronte bianco settentrionale e il rinoceronte nero orientale, sono entrambe estinte in natura dal 1982. Il progetto di allevamento è iniziato nel 2005, quando 6 rinoceronti in totale sono stati trasportati all'interno del parco. In un ambiente privo di predatori naturali e protetti dai cacciatori di frodo, i rinoceronti si sono moltiplicati: a fine 2017, sono diventati una ventina di esemplari.

Avremo l'opportunità di camminare al fianco di questi enormi mammiferi nel loro ambiente naturale. Pranzo incluso. Subito dopo *Masindi*, entreremo nel *Parco Nazionale Murchison Falls*. Situato all'estremità settentrionale dell'Albertine Rift Valley, dove l'ampia scarpata di Bunyoro cade nella vasta savana punteggiata di palme, il parco è diviso in due dal Nilo Victoria. Il fiume crea le scenografiche cascate *Murchison*, centro del parco e traguardo finale di rapide che hanno percorso 80 chilometri. Questo tratto di fiume offre uno degli spettacoli di fauna selvatica più notevoli dell'Uganda.

*Trasferimenti giornalieri: 350km, 6 ore (sosta a metà per il trekking con i rinoceronti)*

In serata arriveremo al lodge per la cena e il pernottamento.

### 4° GIORNO

#### MURCHISON FALLS NATIONAL PARK, SAFARI ED ESCURSIONE IN BATTELLO

Sveglia all'alba e prima colazione, dopodiché partiremo per un safari fotografico, dove avremo l'opportunità di incontrare leoni, giraffe, elefanti, bufali, numerose specie di antilopi e coloratissimi volatili che popolano il parco. Raggiungeremo il *delta del Nilo nel Lago Alberto* tra pezzi di savana difficilmente dimenticabili. Rientro al lodge per il pranzo.

Dopo pranzo, indimenticabile escursione in battello: risaliremo il Nilo fin quasi a raggiungere la base delle cascate. Godremo della vista di numerosi animali, tra cui ippopotami e coccodrilli, elefanti, antilopi e numerosissime specie di uccelli.

Rientro al lodge per la cena e il pernottamento.

## 5° GIORNO

### QUEEN ELIZABETH NATIONAL PARK, TRASFERIMENTO E PRIMO SAFARI

Partenza all'alba e trasferimento al Queen Elizabeth National Park; il trasferimento è lungo ma denso di bellissimi luoghi da osservare. Attraverseremo, infatti, la Rift Valley albertina e le piantagioni di the nell'area di Fort Portal. Arrivati presso il Queen Elizabeth, ci concederemo nel tardo pomeriggio un primo game drive alla ricerca degli animali, prima del check in al lodge e del meritato riposo.

In questo parco vive un altissimo numero di animali. Infatti, sono circa 95 le specie di mammiferi qui presenti, tra cui leoni, elefanti, leopardi, Uganda kobs (impala), iene, bufali e diverse specie di primati come scimpanzè, colobi blu, rossi, bianchi, neri e babbuini.

Vi si trovano, inoltre, circa 600 specie di uccelli, una delle più alte concentrazioni dell'intero panorama africano, e distese di fenicotteri rosa lungo il lago di origine vulcanica Katwe.

*Trasferimenti giornalieri piuttosto lunghi: 450km, 8 ore (con soste lungo il percorso e game drive finale).*

Nel tardo pomeriggio, arrivo e sistemazione nel nostro lodge. Cena e pernottamento.

## 6° GIORNO

### QUEEN ELIZABETH NATIONAL PARK, TREKKING CON GLI SCIMPANZÈ ED ESCURSIONE IN BARCA

In mattinata effettueremo il trekking con gli scimpanzè nella foresta di Kyambura, una spaccatura all'interno della savana del parco che offre una varietà di vegetazione incredibile, una foresta ricca di biodiversità ancora differente rispetto a quelle che troveremo nei parchi successivi e che ospita una folta comunità di scimpanzè che potremo avvistare da molto vicino.

Pranzo al lodge.

Nel pomeriggio faremo una crociera sul "Kazinga Channel", che unisce il Lago Edoardo e il Lago Giorgio. In queste tre ore osserveremo tantissimi ippopotami, bufali, elefanti che si abbeverano al fiume, antilopi e uccelli anche molto rari. Il nostro viaggio terminerà nel punto in cui il canale sfocia nel Lago Edoardo. La crociera sarà sicuramente una delle attività più emozionanti dell'intero viaggio, perché vedere la vita movimentata della savana vicina ai corsi d'acqua è sicuramente un grande spettacolo.

Cena e pernottamento nel nostro lodge.

## 7° GIORNO

### LA FORESTA DI BWINDI, SAFARI E PANORAMI SPETTACOLARI

In mattinata ci trasferiremo a sud attraversando la foresta di Maramagambo, e arriveremo nel settore di Ishasha in tarda mattinata. Nel nostro game drive, con un po di fortuna potremo ammirare i "lion climbing", i leoni che si arrampicano sugli alberi che si diramano a pochi metri di altezza e che i leoni usano come loro "uffici personali" nelle ore più calde della giornata.

Pranzo al sacco o a un ristorante a Kihikihi.

Successivamente, inizieremo ad ammirare gli spettacolari panorami delle montagne della Bwindi Impenetrable Forest, prima di raggiungere Ruhija, dove partirà il nostro trekking ai gorilla di montagna il giorno successivo; nel pomeriggio potremo fare una passeggiata nel villaggio circostante.

La Bwindi Impenetrable Forest si trova nel settore sud ovest dell'Uganda ad una altitudine compresa fra i 1160 e i 2607 metri. Si tratta di una vera e propria foresta tropicale distribuita su monti e vallate ed è considerata una delle foreste più ricche in biodiversità di tutta l'Africa. Infatti, è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO. Nella lingua locale "Bwindi" significa

“posto oscuro” in riferimento alla sua natura di fatto impenetrabile. Nel parco abitano 350 circa specie di uccelli, 200 specie di farfalle, 324 tipi diversi di alberi di cui 14 presenti solo in questo parco, per cui si possono effettuare escursioni di “bird watching” in una natura davvero incontaminata.

*Trasferimenti giornalieri: 75km, 2 ore*

Sistemazione presso il nostro lodge e pernottamento.

## 8° GIORNO

### MGAHINGA NATIONAL PARK – TREKKING CON I GORILLA

Dopo la colazione alle prime luci dell'alba, procederemo verso il quartier generale di Mgahinga National Park per un piccolo briefing con i ranger, prima di procedere dentro la foresta per lo spettacolare trekking alla ricerca dei gorilla di montagna. Ogni partecipante viene inserito in un gruppo di otto persone a cui viene destinata una delle famiglie di gorilla e una guida specializzata. Il tempo necessario per raggiungere la propria famiglia di gorilla è imprevedibile e può andare da 2 a 8 ore. Una volta raggiunta la famiglia, si ha un'ora a disposizione per osservare questi splendidi animali che si nutrono, si muovono, giocano: un'esperienza indimenticabile!

Successivamente scenderemo a sud e pernosteremo a Lake Bunyonyi.

*Trasferimenti giornalieri: 60km, 1:40 ore*

Cena e pernottamento nel nostro lodge.

## 9° GIORNO

### MBARARA – GIRO IN BATTELO SUL LAGO BUNYONYI

In mattinata faremo un giro in battello tra le isole del lago Bunyonyi, durante il quale potremo visitare una scuola professionale che sorge in una delle isole e visitare altre comunità che vivono ai confini del lago.

Pranzo al lodge e per le 14/15 trasferimento a Mbarara per avvicinarci verso Entebbe.

*Trasferimenti giornalieri: 160km, 3 ore*

Cena e pernottamento nel nostro lodge.

## 10° GIORNO

### TRASFERIMENTO A ENTEBBE

Dopo colazione trasferimento verso Entebbe. Durante il tragitto faremo una sosta sulla linea dell'Equatore per le foto di rito e per fare un po' di shopping di fine viaggio.

*Trasferimenti giornalieri: 280km, 4:30 ore*

A seguire, trasferimento a Entebbe in aeroporto per il volo di rientro.

## 11° GIORNO

### ITALIA

Rientro in Italia e...arrivederci al prossimo viaggio!

## ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Abbigliamento adatto sia al trekking che alle camminate in città, scarponi da trekking, scarpe comode da passeggio, zaino, equipaggiamento antipioggia, borraccia, occhiali da sole, cappello, crema solare, binocolo, macchina fotografica (se possibile con lo zoom), asciugacapelli, repellente, pile. Indumenti pesanti per i safari mattutini.

*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 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!

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

**Quota individuale di partecipazione:**

**€ 4.300,00**

*(In camera doppia condivisa)*

**Supplemento camera singola: € 450,00**

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

**LA QUOTA COMPRENDE:** pernottamento in hotel/guest-house a Entebbe per una notte, in camere doppie con servizi privati, cena e prima colazione; pernottamento in lodge nei parchi, in pensione completa dal giorno 3 al giorno 9; tutti i trasporti e trasferimenti con autista in veicolo da safari 4x4 Land Cruiser con tettuccio apribile; i permessi per il trekking degli scimpanzè; i permessi per vedere i gorilla di montagna (valore circa 800 dollari); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per tutta la durata del viaggio; guide locali per tutte le attività previste dal tour; tutte le escursioni e le entrate previste nel programma; tutte le tasse dei parchi; guida locale per tutta la durata del viaggio.

*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); volo A/R dall'Italia per Entebbe (vedi sopra "Come si raggiunge"); le bevande; il visto per l'Uganda (50 USD); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**EVENTUALE ESCURSIONE FACOLTATIVA DEL GIORNO DELL'ARRIVO A MABAMBA:** 35,00 USD

**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

**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

**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.

**ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO E TUTELA PER ANNULLAMENTI CAUSA COVID.** Non è 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.

**NELLE DUE PAGINE SEGUENTI POTRAI TROVARE UN COMPENDIO DELLA POLIZZA ANNULLAMENTO ALL RISK E DELLE COPERTURE IN CASO DI ANNULLAMENTO DOVUTO AL COVID19.**

*L'opuscolo informativo è disponibile cliccando [QUI](#) o visitando il sito [www.polizzaviaggio.it](http://www.polizzaviaggio.it)*

**PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'**

**NOBIS**  
ASSICURAZIONI

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 o clicca [QUI](#)

**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 o clicca [QUI](#)

**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.

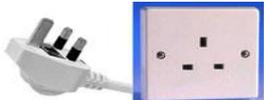
*Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)*

**CLIMA**

La gran parte dell'Uganda è attraversata da un altopiano che ha un'altezza variabile tra i 1.000 e i 1.200 metri, il cui clima è piacevolmente caldo, con temperature medie oscillanti tra i 21 e i 23 gradi e precipitazioni comprese tra i 1.000 e i 1.500 millimetri l'anno. Le variazioni di temperatura nel corso dell'anno sono contenute, comunque vi è un periodo più caldo da dicembre a marzo, più avvertibile al nord, e un periodo più fresco da giugno a settembre. In genere le temperature sono piacevoli, anche se qualche volta può fare molto caldo di giorno, soprattutto da dicembre ad aprile, mentre di notte può fare fresco o persino freddo a seconda della quota, per tutto l'anno.

Nel nord-ovest, intorno al Lago Alberto (le cui sponde si trovano a 620 metri) e lungo il corso del Nilo Alberto, l'altitudine scende sotto i 1.000 metri, e il caldo diventa più intenso. Anche la parte occidentale del Nilo Vittoria, dove si trovano le Cascate Murchison, scorre ad un'altitudine inferiore ai 700 metri. In altre zone invece si superano i 1.500 metri, e di notte può fare decisamente freddo.

Il periodo da dicembre a marzo, anche se in teoria sarebbe quello invernale, è il più caldo, perché vede la prevalenza delle correnti secche da nord-est, in origine provenienti dalle regioni aride del Sudan e dell'Eritrea. Invece quando in teoria sarebbe estate, prevalgono le correnti relativamente fresche da sud-est, provenienti dall'Oceano Indiano e dagli altipiani della Tanzania, almeno nella parte meridionale del Paese, mentre al nord prevalgono le correnti più umide provenienti dal Congo. Per quanto riguarda le piogge, esse si verificano sotto forma di rovescio o temporale pomeridiano o serale: anche quando non portano piogge abbondanti, temporali con tuoni e fulmini possono scoppiare tutto l'anno, soprattutto al sud.

<b>FUSO ORARIO</b>	+2h rispetto all'Italia, +1h quando in Italia vige l'ora legale.
<b>LINGUA</b>	L'inglese è la lingua ufficiale; le lingue più diffuse sono il luganda e il kiswahili.
<b>MONETA</b>	Scellino Ugandese (UGX).
<b>ELETTRICITÀ</b>	Tensione: 240 V - Frequenza: 50 Hz Presa elettrica di tipo G: 
<b>TELEFONO</b>	Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +256. Prefisso per chiamare l'Italia +39. La rete cellulare è coperta da: MTN, Airtel, Africell, Vodafone, UTL, Smart. Dal 1 luglio 2018 e' stata introdotta la tassa OTT, che impone il pagamento di 200 Scellini Ugandesi al giorno (circa 0,04 Euro) per poter usufruire di servizi di social media molto diffusi, quali Whatsapp, Twitter, Facebook, Skype, etc.
<b>SANITÀ</b>	La vaccinazione contro la febbre gialla rappresenta un requisito di accesso all'interno del Paese per tutti i viaggiatori di età superiore ai 9 mesi di vita. Tale vaccinazione deve essere effettuata almeno 10 giorni prima dell'ingresso nel Paese e ha durata permanente, non necessitando di ulteriori richiami. Si suggerisce, previo parere medico, la profilassi antimalarica, la vaccinazione antimeningococcica, epatite A e B. Si raccomanda, inoltre, di bere acqua e bibite in bottiglia, senza l'aggiunta di ghiaccio; bollire e filtrare l'acqua corrente in quanto non potabile; evitare cibi crudi (insalate, frutta fresca, ecc.). Le verdure vanno lavate e sterilizzate con prodotti quali amuchina e steridrol; evitare di bagnarsi nel lago Victoria.  <i>E' inclusa nel pacchetto di viaggio una "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).</i>
<b>CUCINA</b>	La cucina in Uganda è un insieme di cucine come quella inglese, araba, asiatica ed indiana. Resta però sempre viva quella tradizionale tra il popolo ugandese. In ogni differente tribù è presente un piatto tradizionale con gusti particolari e molto riconoscibili. La valenza di questa cucina sta nell'uso di materie prime sempre molto fresche. I piatti sono ricchi di verdure, patate, banane e molti altri frutti tropicali. Inoltre carni come il pollo e pesce sono usati sia freschi che in stufati di ogni tipo. Inoltre vengono molto consumate patate, riso, germogli di soia e cassava. Di seguito alcuni piatti tipici ugandesi: <b>L'ugali</b> è un piatto tipico che generalmente veniva consumato per la colazione ed è una purea di miglio, caratteristica soprattutto nel nord del paese. Viene cucinato con acqua e servito con carne di manzo in salsa. Viene inoltre preparato oltre che con farina di granturco con altri tipi di amidi come il know ed il posho e la farina di manioca. <b>Il chapati</b> è un pane tipico dei paesi indiani come origine e molto usato in Uganda. Viene usato al posto del riso per accompagnare i piatti di carne o di verdure. Le arachidi vengono comunemente usate e viene anche creata una salsa molto popolare in Uganda. Questa viene miscelata con pesce o carne affumicata e funghi. <b>Il Luwombo</b> è uno stufato fatto sia col pollo che col manzo, funghi, oppure pesce cotto in foglie di banano. <b>Samosa</b> , un altro piatto di origine indiana, un involtino ripieno sia di carne che di verdure. <b>Sim - Sim</b> che è sesamo tostato molto usato al nord del paese immerso nello stufato di verdure o fagioli oppure fatto in pasta servito come condimento. E' praticamente una grande caramella fatta di sesamo tostato e miele. <b>Mugati naamaggi</b> è un piatto di origini arabe. Pasta di grano, praticamente pane fatto a frittella ripiena di carne macinata e uova non cotte. <b>Malewa</b> è un piatto di provenienza dell'Uganda orientale fatto da germogli di bambù. Capitolo a parte merita il <b>Matoke</b> autentico piatto Nazionale ed originario del paese. Si tratta di un piatto unico. Il matoke, ossia il platano, simile alla nostra banana per forma, viene cotto con burro, cipolle coriandolo fresco e peperoncino. Viene poi servito con del brodo (generalmente di carne).
<b>INDIRIZZI E NUMERI UTILI</b>	<b>AMBASCIATA D'ITALIA IN UGANDA</b> Lourdell Road, Plot 11, Nakasero

P.O.Box 4646  
KAMPALA  
Telefoni: 00256 (0) 312 188 000-1-2-3  
Cellulare di servizio (fuori orario d'ufficio, fino alle ore 21.00): +256 (0) 772 750 448  
E-mail: segreteria.kampala@esteri.it - Internet: www.ambkampala.esteri.it

**PER SAPERNE DI PIÙ**

**Guide:** Uganda. Un paradiso all'equatore - Autore : Massimiliano Dorigo

**Internet:** <http://www.visituganda.com>

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

**METTI UN LIBRO NELLO ZAINO**

**"Tutti i nostri nomi"** di Dinaw Mengestu.

La storia di un'amicizia che nasce all'università di Kampala, in Uganda, e approda in America, portando con sé un lascito di esperienze e sogni che diventano sempre più essenziali e reali, in un mondo che il protagonista, Langston, sente di non possedere mai fino in fondo. Un altro splendido capitolo della continua riflessione su identità ed emigrazione, amicizia e rinascita che l'autore di origini etiopi conduce nei suoi romanzi.

**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) 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 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