2024

SCHEDA WEEK END

ABRUZZO – **IN CAMMINO NELLE FORESTE VETUSTE**

Sulle tracce di orsi e lupi nel Parco Nazionale d'Abruzzo, lazio e Molise

Faggi nella Val Cervara

Villavallelonga

Monte Marcolano

Il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise è un esempio di natura protetta e conservazione ad un passo dal rumore della città. Nascoste dietro le creste dell'appennino, le valli e i pendii del parco ospitano un'incredibile biodiversità, ma anche storia e cultura. Pastori, pellegrini, uomini di scienza e di cultura hanno camminato tra boschi e montagne intorno ai borghi che sono divenuti il cuore dell'area protetta più antica d'Italia. In questo weekend cercheremo di guardare alla natura del parco con gli occhi di chi, a passo lento, ha vissuto questo territorio prima che la velocità e la frenesia diventasse abituale nella nostra società. Partendo da Pescasseroli arriveremo oltre la muraglia naturale del Monte Schiena di Cavallo che custodisce le impenetrabili faggete vetuste delle Val Cervara oltre le quali si aprirà alla nostra vista la valle della Cicerana. Qui l'ecorifugio che da anni ospita escursionisti e appassionati, è sorto da un progetto di recupero di strutture turistiche che avrebbero cambiato per sempre la forma di questa zona. Le zone che attraverseremo si conservano selvagge e bellissime nonostante la vicinanza alle attività umane. Due giorni che ci offriranno molti spunti per conoscere il territorio, sperando in fortunati incontri con la fauna e in meravigliosi scenari offerti dalla stagione invernale.

TREK ITINERANTE CON UNA NOTTE IN RIFUGIO ATTREZZATO

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

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 2 al 3 marzo; dal 31 marzo al1 aprile 2024 *(2 giorni /1 notte)*
COME	Week-end di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura 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. **PER QUESTO WEEK-END SONO PREVISTI MINIMO 4 E MASSIMO 15 PARTECIPANTI. GARANTITO!**
COSA FACCIAMO	*TREK ITINERANTE CON UNA NOTTE IN RIFUGIO ATTREZZATO* Traversata da Pescasseroli verso la Cicerana per visitare le faggete vetuste secolari di Moricento e Val Cervara. Pernottamento al rifugio con mezza pensione. In presenza di abbondanti accumuli nevosi, ciaspolata nella valle della Cicerana; in alternativa ascesa al Monte Turchio.
GUIDA	Riccardo Nifosì (*Iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche al n. LA709)* *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide" o cliccando* QUI
DIFFICOLTÀ	Escursioni a piedi di difficoltà 🐾🐾🐾; *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando* QUI
DOVE DORMIAMO	Ecorifugio la Cicerana – Loc. La Cicerana, Gioia dei Marsi AQ Camerata comune con bagno condiviso. Necessario sacco lenzuolo o sacco a pelo e federa per cuscino.
PASTI INCLUSI	Prima colazione, cena in rifugio con piatti tipici
PASTI NON INCLUSI	Pranzo al sacco non compreso e le bevande alla cena Per i pranzi al sacco: alimentari, bar a Pescasseroli; in alternativa si può richiedere al rifugio *Costo stimato indicativo per il pranzo al sacco: € 10.00 circa.*
INIZIO E FINE VIAGGIO	Inizio viaggio: ore 10.00 – Pescasseroli Fine viaggio: ore 17.00 circa – Pescasseroli
COME SI RAGGIUNGE	• CON AUTO PROPRIA: Prendi A25/E80 fino a Pescina, prosegui per SS83 Marsicana fino a Pescasseroli. • CON MEZZI PUBBLICI: Treno per Avezzano. Poi bus TUA per Pescasseroli.
TRASPORTI LOCALI	Auto propria / minivan o pullman privato Il secondo giorno è previsto un transfer breve dal Rifugio del Diavolo a Pescasseroli
ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Abbigliamento invernale, scarponcini da Trekking, sacco a pelo (suggerito), guanti e cappello caldi, ciabatte. Giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex ®) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, occhiali da sole e crema solare protettiva.
… e consigliati	Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Coprizaino.

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

PROGRAMMA INDICATIVO

1° GIORNO — **PESCASSEROLI, GLI ANTICHI VALICHI E LE FAGGETE VETUSTE**

Una giornata sul sentiero verso la Cicerana. Partendo da Pescasseroli, il cuore del parco, ci dirigeremo verso il valico di Monte Lampazzo, raggiungendo un punto panoramico a ridosso della sella che conduce alle faggete secolari della Val Cervara. Il paesaggio invernale rende ogni scorcio evocativo e unico. L'itinerario ci conduce all'ecorifugio della Cicerana, dove passeremo la notte. Dopo cena potremo dedicarci all'osservazione del cielo notturno, sperando di riuscire ad ascoltare i lupi che popolano questi territori selvaggi.
Dislivello: 780m – Lunghezza: 14km –Durata: 8:00 ore

Dislivello: 780m – **Lunghezza:** 14km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:**

2° GIORNO — **VILLAVALLELONGA – VAL CERVARA**

Giornata dedicata all'esplorazione della Valle della Cicerana. In caso di forte innevamento è previsto l'uso dele ciaspole. In alternativa, ascenderemo il Monte Turchio che con la sua posizione e prominenza, offre una vista a 360 gradi sulle cime abruzzesi, su tutta la Marsica e la Valle del Sangro. Al rientro dall'escursione, a metà pomeriggio rientreremo a Pescasseroli con un transfer dal parcheggio della Cicerana.
Terminata l'escursione, partenza per rientro ai luoghi di provenienza.

Dislivello: 560m – **Lunghezza:** 10km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:**

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 130,00

(In camerata condivisa)

Necessario sacco lenzuolo o sacco a pelo (consigliato) e federa per cuscino

LA QUOTA COMPRENDE: pernottamento in Ecorifugio, in camerata con servizi condivisi; 1 cena; 1 prima colazione; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica, trasferimento finale dal Rifugio del Diavolo a Pescasseroli.

LA QUOTA NON COMPRENDE: i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; eventuale contributo trasporti per coloro che non hanno auto propria; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 10,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO_2 derivanti dalla partecipazione ai viaggi

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

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% 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'

NOBIS ASSICURAZIONI

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

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

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.

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

IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

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

L'ECOTURISMO

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

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

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

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

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00176 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

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

Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole. Da oltre 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_2 prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care***

Tutti i nostri viaggi sono a "zero CO_2"

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

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

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

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

- ***Siamo soci e partner di WWF Travel ed abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF***

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00176 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

- ***Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi:*** www.aitr.org
- ***Siamo membri attivi della rete internazionale ECOLNET, European Ecotourism Network, e ne adottiamo i principi di standardizzazione e controllo:*** www.ecotourism-network.eu
- ***Siamo soci del network italiano Ecoturismo Italia:*** www.ecoturismo-italia.it
- ***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.

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