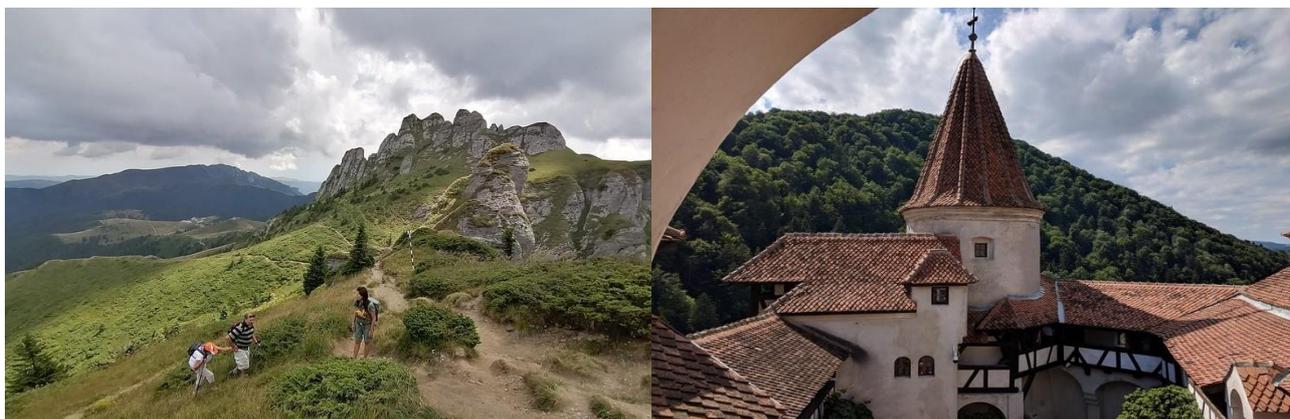


2024 SCHEDA VIAGGIO

Romania - TRANSILVANIA

Storia, avventura e natura nelle terre del Conte Dracula



SPECIALE PERCHÈ

- I selvaggi Monti Carpazi, tra fitte foreste, alti pascoli e grotte di ghiaccio
- L'atmosfera da fiaba della cittadina medievale di Sighisoara
- L'incontro, nelle zone rurali, con le tradizioni e la cultura millenaria di un'Europa che non c'è più

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale di Piatra Craiului
- Area Naturale del Monte Ciucas

Storia e geografia hanno contribuito a rendere la Transilvania, nella Romania centrale, una delle regioni più selvagge e affascinanti d'Europa. Per secoli, la popolazione locale ha vissuto in armonia con una varietà di fauna selvatica, inclusa la più alta concentrazione di lupi, linci e orsi del continente: quasi la metà della popolazione europea di orsi bruni si trova nei Carpazi dove le fitte foreste sono rimaste in gran parte intatte. Terra magica e misteriosa, ricca di miti e leggende, di maniere e selve oscure che richiamano alla mente storie di streghe e di elfi, di fate e vampiri, tra tutti l'onnipresente conte Dracula, icona di questa terra. La Transilvania ha, nell'immaginario collettivo, un'identità a sé stante, come una terra mitica, lontana, che molti di noi stentano a collocare all'interno di un paese preciso. Questa zona della Romania, per oltre mille anni parte del regno di Ungheria e poi dell'impero austroungarico, è caratterizzata da pittoresche cittadine medievali, splendidi lasciti del passato, e da un ambiente naturale incontaminato che ospita una delle culture rurali più intatte d'Europa, con cui entreremo in contatto anche dormendo presso alcune famiglie del posto, per avere una reale conoscenza dei suoi abitanti. Le nostre giornate trascorrono camminando attraverso canyon spettacolari, foreste vergini e villaggi sassoni. Andremo alla ricerca degli orsi bruni ed esploreremo la città medievale di Brasov e il castello di Bran, meglio conosciuto come la residenza di Dracula. Un viaggio che, nel suo insieme, permetterà un'immersione profonda nella cultura locale; un viaggio da cui torneremo con un'immagine diversa, e comunque non meno magica, di uno dei paesi più suggestivi e intatti d'Europa.





Bran e il castello



Chiese Ortodosse



Orsi nel Parco Nazionale



Palazzo del Parlamento a Bucarest



Brasov



Castello di Dracula

DRACULA – ROMANZO DI BRAM STOKER. *Dracula è un romanzo epistolare scritto dall'irlandese Bram Stoker nel 1897, ispirato alla figura di Vlad III, principe di Valacchia, ed è uno degli ultimi esempi di romanzi gotici. Riprendendo il mito del vampiro aristocratico, Stoker realizza un romanzo dalle atmosfere cupe, in cui il terrore e la minaccia assillano i protagonisti, in un crescendo di emozioni che conduce alla scoperta dell'orrore rappresentato dal tetro vampiro. La vicenda è narrata con una raccolta epistolare dei vari personaggi principali che inizia il 3 maggio 1890 con il giovane avvocato Jonathan Harker, inviato in Transilvania dal suo capo Peter Hawkins a curare l'acquisto di un'abitazione a Londra fatto da un nobile rumeno, il Conte Dracula. L'inizio del viaggio del giovane è però all'insegna del contatto con il mondo superstizioso e pauroso della gente locale, che cerca di scoraggiarlo dall'andare dal Conte, che tuttavia si rivela essere un distinto nobiluomo che ha deciso di trasferirsi in Inghilterra.*



IL VERO DRACULA. *Vlad III di Valacchia Hagiak (1431 – 1477) è stato un nobile, militare e politico rumeno, meglio conosciuto solo come Vlad l'impalatore, o come Drăculea (che significa figlio del diavolo), voivoda (principe) di Valacchia e membro della Casa dei Drăculești e dell'Ordine del Drago, fondato per proteggere il cristianesimo nell'Europa orientale. Il soprannome "Impalatore" deriva dalla sua predilezione per l'impalamento dei nemici ottomani. La sua reputazione di uomo crudele e sanguinario si diffuse in tutta Europa e nel Sacro Romano Impero. Ciò nonostante, Vlad III è oggi venerato come eroe popolare rumeno.*

I SASSONI DI TRANSILVANIA. *I sassoni di Transilvania, conosciuti anche come sasi, (in tedesco Siebenbürger Sachsen) sono un gruppo di etnia tedesca originario della Transilvania e costituitosi nel XII secolo. L'etnogenesi di questo gruppo origina nella cosiddetta Ostsiedlung, in particolare ai tempi del re d'Ungheria Géza II. Nel XII secolo il principale ruolo dei coloni tedeschi fu quella di difendere i confini sud-orientali del regno d'Ungheria. Sebbene i colonizzatori provenissero principalmente dalla parte occidentale dal Sacro Romano Impero e generalmente parlassero dialetti franconi, essi furono conosciuti come sassoni a causa dei tedeschi che lavoravano per la cancelleria ungherese. In seguito alla seconda guerra mondiale i sassoni di Transilvania emigrarono in massa verso la Germania Ovest: ad oggi si contano circa 36.000 residenti.*



INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 10 al 17 agosto 2024 (8 giorni / 7 notti)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 8 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Davide Galli (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche al n. ER362) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🦶🦶🦶; visite ed escursioni ai centri principali, alle abbazie rurali, ai monumenti più belli. <i>Le escursioni sono di media difficoltà, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe e su itinerari con sentieri sconnessi e con fondo bagnato.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel e Guesthouses
PASTI INCLUSI	7 prime colazioni, 5 pranzi al sacco, 4 cene <i>Lista dei pasti inclusi giorno per giorno:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Giorno 1: cena; • Giorno 2: prima colazione, pranzo al sacco, cena; • Giorno 3: prima colazione, pranzo al sacco, cena; • Giorno 4: prima colazione, pranzo al sacco, cena; • Giorno 5: prima colazione, pranzo al sacco; • Giorno 6: prima colazione, pranzo al sacco; • Giorno 7: prima colazione; • Giorno 8: prima colazione. <p>I pranzi al sacco saranno consegnati direttamente dall'organizzazione o, dove previsto, preparati autonomamente dai partecipanti con alimenti messi a disposizione dalle strutture ricettive.</p>
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	3 cene; 3 pranzi al sacco
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Voli di linea o low-cost per BUCAREST <i>Perché non includiamo il volo?</i> <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i>
PRENOTAZIONI DEI VOLI	Se vuoi provvedere autonomamente al volo (vedi sopra) fai in modo che gli orari prescelti siano compatibili con i seguenti appuntamenti: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio viaggio: alle ore 15:00 – Aeroporto di Bucarest zona arrivi • Fine viaggio: alle ore 10:00 – Hotel a Bucarest <p><i>Prima di prenotare il tuo volo, verifica comunque sempre con la nostra Segreteria:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • che il viaggio sia confermato e in partenza • che gli orari di inizio e fine viaggio previsti siano invariati

DOCUMENTI

- **Carta di Identità o Passaporto** validi per tutta la durata del viaggio
- Tessera sanitaria
- Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it

TRASPORTI LOCALI

Pulmino e/o automezzi privati.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

10 agosto 2024

ITALIA – BUCAREST

Arrivo a Bucarest, accoglienza e trasferimento nella zona di Bran – Zarnesti dove rimarremo per 3 notti. Arrivo in hotel e sistemazione nelle camere assegnate. Cena e pernottamento.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio. È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

2° GIORNO

11 agosto 2024

PARCO NAZIONALE PIATRA CRAIULUI – CURMATURA: RIFUGIO ZARNESTI

Dopo la colazione, incontro con la guida locale per la prima delle tante deliziose passeggiate che faremo in Transilvania. Oggi raggiungeremo il Parco Nazionale di Piatra Craiului. Iniziamo l'escursione con una salita fino a raggiungere Cabana Curmatura, un remoto rifugio di montagna, per poi godersi una piacevole discesa attraverso la foresta e la gola di Zarnesti.

Dislivello: 600m – **Lunghezza:** 12km – **Durata:** 5h – **Difficoltà:** 

3° GIORNO

12 agosto 2024

BRAN E IL CASTELLO DI DRACULA

Passeggiata rurale al castello di Dracula a Bran. Salendo costantemente si raggiunge l'incantevole piccolo villaggio di Magura, che si estende lungo un ampio crinale, con una bella vista su Piatra Craiului e sul mare, oltre ai più alti Monti Bucegi all'orizzonte. Continueremo a salire dal villaggio di Magura, fino ad arrivare sopra uno sperone calcareo che segna l'inizio della nostra discesa verso Bran dove ci aspetta la visita del Castello del Conte Dracula. Dopo la visita trasferimento in hotel.

Dislivello: Salita 760m, Discesa 700m – **Lunghezza:** 16km – **Durata:** 5:30h – **Difficoltà:** 

4° GIORNO

13 agosto 2024

NEL CUORE DELLA TRANSILVANIA

Un'intera giornata di esplorazione nel cuore della Transilvania. Un trasferimento con veicolo privato ci porta nel remoto villaggio di Mesendorf da dove partiremo per un'escursione sulle colline fino al villaggio di Viscri. Lungo il percorso sosta presso un pastore locale per assaggiare i suoi prodotti appena fatti. La fine del nostro percorso sarà presso la chiesa fortificata di Viscri, patrimonio mondiale dell'UNESCO, che possiamo visitare prima di goderci un pasto cucinato in modo tradizionale per completare la nostra giornata, per poi cenare insieme alla gente del posto.

Dislivello: 920m – **Lunghezza:** 18km – **Durata:** 6h – **Difficoltà:** 

5° GIORNO

14 agosto 2024

FORTEZZA DI RASNOVE E PASSEGGIATA A POIANA BRASOV

Visita della città sassone di Rasnov con esplorazione dell'affascinante fortezza omonima, da cui potremo ammirare superbe vedute su Piatra Craiului e i Monti Bucegi, che attraverseremo tra foreste e radure fino a giungere alla piccola località di Poiana Brasov, affascinante cittadina medievale ricca di storie.

Dislivello: 440m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 3:30h – **Difficoltà:** 

6° GIORNO

15 agosto 2024

MONTI CIUCAS

Il Monte Ciucas offre un'opportunità molto piacevole per un'iniziale tranquilla passeggiata nella valle, per salire poi su una cresta e infine camminare in mezzo alle gole calcaree dove si innalzano affascinanti formazioni rocciose sopra le verdi vallate sottostanti, dove è sempre possibile avvistare o individuare le tracce di lupi e orsi.

Dislivello: 900m – **Lunghezza:** 18km – **Durata:** 6ore – **Difficoltà:** 

7° GIORNO
16 agosto 2024

PALAZZO PELES A SINAIA E BUCAREST

Trasferimento verso la località montana di Sinaia dove visiteremo Palazzo Peles - la residenza estiva di passati regnanti - conosciuta anche come la Perla dei Carpazi. Verso pranzo ci trasferiremo ancora più a sud, per raggiungere Bucarest dove ci aspetta un tour completo della città vecchia con visita (facoltativa) al Palazzo del Parlamento, il secondo più grande edificio amministrativo del mondo dopo il Pentagono. Nel tardo pomeriggio sarà possibile passeggiare nel quartiere vecchio per conoscere meglio la vecchia Bucarest, un tempo chiamata "La piccola Parigi".
Pernottamento per 1 notte in hotel, nella città di Bucarest.

8° GIORNO
17 agosto 2024

BUCAREST/ITALIA

Mattinata libera, dedicata all'esplorazione della città.
Rilascio delle camere, trasferimento libero in aeroporto e volo di ritorno per l'Italia.

NB Per regolamento internazionale le camere vanno liberate la mattina. È facoltà dell'hotel consentirne l'uso fino al pomeriggio previa disponibilità e con possibile supplemento "day use".

Serata al
BEAR HIDE

Trascorreremo una serata in un nascondiglio di osservazione appositamente progettato per avvistare animali selvatici, nella maggior parte dei casi l'orso bruno, più raramente anche lupi e altri animali. Dopo una cena anticipata, partiremo dalla pensione o dall'hotel alle 18 circa e proseguiremo verso i boschi vicini. Cammineremo per poche centinaia di metri fino al nascondiglio, dove rimarremo in un capanno sull'albero sicuro, in silenzio, aspettando che la fauna selvatica si mostri per essere catturata in splendide fotografie e video.

ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...

Scarponi da trekking, pile o felpa pesante per le giornate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 20/40 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.

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 ha una capienza limitata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1.440,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 240,00

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

LA QUOTA COMPRENDE:

7 pernottamenti in guesthouse oppure hotel; tasse di soggiorno; 7 prime colazioni, 5 pranzi al sacco, 4 cene (bevande escluse); tutti i trasferimenti previsti dal tour; trasferimento dall'aeroporto di Bucarest; guida locale nei parchi e a Bucarest, in inglese; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera durata del viaggio.

NB: 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; fondo cassa per le entrate ai monumenti e attrazioni (vedi sotto); voli A/R dall'Italia e tasse aeroportuali; i pasti non espressamente inclusi e tutte le bevande; trasferimento per l'aeroporto di Bucarest alla partenza; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; tassa fotografica (photo-tax) dove previsto; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FONDO CASSA INGRESSI: € 100,00 a persona

Da versare unitamente alla quota viaggio, a copertura delle spese di ingresso non incluse (vedi lista sotto).

ALTRE SPESE NON INCLUSE

- Castello di Bran a Bran = 60 Lei
- Villaggio Viscri, chiesa fortificata = 12 Lei
- Palazzo Peles a Sinaia = 50 Lei
- Chiesa Nera a Brasov = 20 Lei
- Palazzo del Parlamento a Bucarest = 60 Lei

TOTALE: 202 Lei / circa 45 Euro a persona

- BEAR HIDE: 55 Euro a persona

TOTALE: 100,00 Euro

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 30,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

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

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

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% 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 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

N.B. il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni meteo marine e a discrezione della guida

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto viaggio.

Condizioni di partecipazione regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO
Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

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

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 Romania ha un clima temperato continentale, con quattro stagioni distinte, molto simile a quello del Nord Italia. La primavera è gradevole con mattine e notti fresche e giorni caldi, mentre l'estate presenta un clima caldo e asciutto.

Le più calde zone sono il Sud e il Sud-Est dove spesso volte il termometro supera i 38°C durante i mesi di luglio e agosto, mentre nelle zone in montagna le temperature sono più basse e gradevoli. L'autunno è abbastanza asciutto e fresco e il paesaggio si ravviva del giallo e rosso delle foglie.

L'inverno le temperature sono rigide soprattutto in montagna. Neve abbondantemente da dicembre fino a metà marzo. Il mese più caldo è luglio, il mese più freddo è gennaio.

FUSO ORARIO

1 ora in più rispetto all'Italia (Roma h 12:00, Bucarest h13:00)

LINGUA

La lingua ufficiale della Romania è il rumeno, ma è molto diffuso anche l'inglese

MONETA e BANCHE

Valuta: LEU (Plurale **LEI** – sigla internaz. RON); **1 Euro = 4,97 RON / 1 RON = 0,20 Euro** (al 5/02/24)
Il pagamento con carta di credito è accettato in quasi tutti i ristoranti, alberghi e negozi, ad eccezione di piccoli commercianti che chiedono il contante.

E' anche possibile prelevare direttamente valuta locale dagli sportelli bancomat al tasso corrente.

Gli sportelli di cambio valuta si trovano un po' dappertutto in città, per strada, negli alberghi, nelle stazioni e negli aeroporti. Questi ultimi solitamente applicano un cambio sfavorevole, quindi meglio cambiare in città. E' anche possibile pagare in euro, ma va considerato che i commercianti faranno il cambio a loro favore.

Le banche sono generalmente aperte dalle 8.00 alle 16.00, dal lunedì al venerdì; alcune banche hanno orari di apertura più lunghi e possono anche essere aperti sabato mattina.

ELETRICITÀ

Voltaggio di 220 – 240 volts CA 50 Hz come in Italia.

Le prese elettriche in Romania sono come le "Tipo C" e le "Tipo F" dell'Italia. Non sono necessari adattatori



TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +40. Prefisso per chiamare l'Italia +39.

Roaming UE alle stesse condizioni del proprio piano tariffario nazionale.

La rete cellulare è coperta dai gestori VODAFONE-ORANGE-DIGIMOBIL-TELEKOM

WI-FI

Presente nelle strutture alberghiere, in alcune delle aree comuni.

SANITÀ

I cittadini italiani che si recano temporaneamente per turismo in uno Stato membro dell'Unione Europea, possono ricevere le cure mediche necessarie previste dall'assistenza sanitaria pubblica locale se dispongono della Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM), la cosiddetta Tessera Sanitaria. La TEAM sostituisce il precedente modello E111 ed è stata distribuita da parte del Ministero competente. Coloro che non l'avessero ancora ricevuta possono rivolgersi alla propria ASL e richiedere il "Certificato sostitutivo provvisorio".

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).

CUCINA

La gastronomia romena, incontro tra oriente e occidente, sa sicuramente e piacevolmente colpire anche i palati più raffinati ed è molto varia, con i menu che cambiano da Regione a Regione. Solitamente, però, c'è sempre un antipasto a base di verdure, carne e formaggi, un primo piatto di minestra, un secondo di carne o pesce accompagnato da un contorno, insalata o sottaceti. Infine, immancabile, il dolce.

Ogni ristorante in Romania vanta tra le specialità i piatti della tradizione contadina:

Musacă: carne di maiale tritata e speziata con aglio e peperoncino.

Tochitura: carne di maiale, formaggio di pecora, uova, aglio, polenta.

Mititei o Mici: polpette di carne di vacca alla griglia con aglio e pepe nero.

Ciorba: zuppa di verdure e carne.

Sarmale: involtini di fogli di verza o di vite o di cavoli farciti con macinato di maiale, riso e altre verdure e spezie.

Cozonac: dolce natalizio ripieno di canditi, noci o cacao.

Verso nord, la gastronomia della Valacchia, per ragioni storico-culturali, è un'ottima combinazione tra i sapori romeni, tedeschi e ungheresi. Alcuni dei piatti tradizionali sono la carpa ripiena di verdure, le cozze e lo stinco affumicato con fagioli, le costole di maiale affumicate, il formaggio affumicato, le salsicce piccanti, i crauti "alla Cluj", filetto di maiale al forno speziato e il gulas. Solitamente i pasti sono accompagnati dalla palinca, un triplo distillato di prugne.

La Romania vanta eccellenti vitigni autoctoni tra cui il più antico è quello di Cotnari, risalente a prima del 1448. Tra i vini prodotti in Romania si segnalano l'Aligote, il Sauvignon Blanc di Sarica Niculitel o di Murfatlar, il Merlot di Murfatlar o il Cabernet Sauvignon di Sarica Niculitel o di Oltina.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

- Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i paesi membri della UE)

Ambasciata d'Italia a Bucarest

Strada Henri Coanda, 9 - Sector 1 - 010667 Bucarest

Telefono Centralino: 004021/3103050 - Cellulare reperibilità Sede: 0040/722314803

E-mail: ambasciata.bucarest@esteri.it - Sito web: www.ambbucarest.esteri.it

PER SAPERNE DI PIÙ **Guide:**

Romania – Lonely Planet

Internet:

<https://www.romania.it/transilvania/>

<https://www.travel365.it/guida-transilvania.htm>

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"DRACULA" - Ediz. integrale - di Bram Stoker

UN GRANDE CLASSICO: l'ultimo grande romanzo gotico e al tempo stesso, forse, il più famoso: spettrale, altero, spietato e sottilmente erotico, il pallido Conte (il cui nome è ormai sinonimo di vampiro) appartiene a quei pochi personaggi che entrano a far parte dell'immaginario collettivo,

impongono un genere, divengono un simbolo. "Una figura", notava Thomas Wolf, "che costringe a confrontarci con misteri primordiali: la morte, il sangue, l'amore e i loro reciproci legami", cosicché "il risultato cui Stoker perviene è questo: ci fa comprendere attraverso la nostra esperienza, perché si dice che il vampiro sia invisibile allo specchio. Egli c'è, ma noi non lo riconosciamo, dal momento che il nostro stesso viso lo cela".

“BUCAREST TRA FOTBAL E POLITICA. SQUADRE, STADI, PERSONAGGI... E UNA PARTITA LEGGENDARIA!” - di Cristiano Cinacchio

In Romania, calcio e politica hanno vissuto quarant'anni di intrecci intensi come in nessun'altro paese al mondo. Storie di gelosie tra i figli di Ceausescu (Valentin, demiurgo della grande Steaua, contro Nicu, più vicino alla Dinamo), storie di spie, di personaggi invisibili al regime, storie di scommesse, di classifiche marcatori "pilotate" per accrescere il prestigio dei giocatori locali agli occhi di oltre cortina. Ma anche la storia di una generazione d'oro, che ha trovato il suo culmine ad U.S.A. '94, e di un livello di calcio che probabilmente non tornerà più. L'autore individua tre periodi ben distinti nel calcio rumeno, che vedono nell'inizio e nella fine del regime comunista le loro linee demarcazione. E da lì inizia un viaggio attraverso i club e gli stadi della capitale rumena, anche quelli che ormai non esistono più, e le storie di 13 personaggi, a comporre un undici ideale, che hanno fatto grande il Fotbal Românesc.

“ALLA RICERCA DEL PRINCIPE DRACULA” - di Kerri Maniscalco

Dopo aver scoperto con orrore la vera identità di Jack lo Squartatore, Audrey Rose Wadsworth lascia la sua casa nella Londra vittoriana per iscriversi - unica donna - alla più prestigiosa accademia di Medicina legale d'Europa. Ma è davvero impossibile trovare pace nell'oscuro, inquietante castello rumeno che ospita la scuola, un tempo dimora del malvagio Vlad l'Impalatore, altrimenti noto come Principe Dracula. Strane morti si susseguono, tanto da far mormorare che il nobile assetato di sangue sia tornato dalla tomba. Così Audrey Rose e il suo arguto compagno, Thomas Cresswell, si trovano a dover decifrare gli enigmatici indizi che li porteranno all'oscuro assassino. Vivo o morto che sia.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: 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

- **Manteniamo "La Foresta degli Orsi" piantando alberi con Treedom**



Per ogni gruppo confermato, Four Seasons Natura e Cultura acquista un albero che farà crescere ancora di più la nostra "Foresta degli Orsi", un progetto che finanziamo insieme a Treedom per contribuire a una maggiore equità sociale e alla lotta ai cambiamenti climatici.

Per info e dettagli sulla Foresta degli Orsi visita la pagina:

<https://www.treedom.net/it/organization/four-seasons-natura-e-cultura/event/laforestadegliorsi>

Potrai inoltre contribuire anche tu a far crescere la Foresta degli orsi piantando un tuo albero personale tramite il pulsante "Pianta in questa foresta" presente nella pagina della Foresta degli Orsi.



• **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

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

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

• **Siamo soci 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

VIAGGIARE
CONSAPEVOLI

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

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA



European
Ecotourism
Network

Rete Europea di Ecoturismo ECOLNET



EcoTurismo Italia



THE CODE
ORG
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



Utilizziamo 100% energia
rinnovabile a Impatto Zero®



Siamo soci di AITR, Associazione
Italiana Turismo Responsabile,
di cui condivide i principi che
applica a tutti i propri viaggi