

2024 SCHEMA VIAGGIO

Tanzania - TREKKING SUL KILIMANGIARO

Un percorso irrinunciabile per gli amanti del trekking



SPECIALE PERCHÈ

- Scalare la montagna più alta in Africa e la montagna solitaria più alta al mondo
- Le bellezze naturalistiche del Parco Nazionale del Kilimangiaro
- La possibilità di finalizzare il percorso anche senza essere dei superuomini!

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Il Parco Nazionale del Kilimangiaro



In molti appassionati di trekking avranno immaginato se stessi negli ultimi metri dell'ascesa al Kilimangiaro, quando da Stella Point si inizia a calpestare la neve (perenne a queste altitudini) per le ultime due ore di salita, prima di arrivare a Uhuru Peak, il punto più alto del continente africano. In questo viaggio, una vera esperienza che resterà indelebile nella vostra vita, potrete tramutare tutto questo in realtà. Per arrivare in cima abbiamo scelto la Marango Route, anche conosciuta da molti come "Coca-cola route", la via più conosciuta e popolare per l'ascensione al Kilimangiaro. Anche se il percorso può essere compiuto in cinque giorni, noi preferiamo utilizzare un giorno in più (a Horomobo hut, per la precisione) al fine di garantire un acclimatamento migliore. Considerate che allungare la scalata di un giorno aumenta enormemente le possibilità di raggiungere la vetta. Una grande differenza rispetto alle altre vie è che

durante il nostro trekking dormiremo negli huts (rifugi), dove potremo acquistare bibite, birra e quanto potrà esserci utile per rilassarci e riprendere le forze dopo la lunga giornata di cammino.



Marangu Gate



Horombo Hut



Zebra Rocks



Stella Point



Uhuru Point



Il Kilimangiaro

Ci sono molte spiegazioni di come il Monte Kilimanjaro ha avuto il suo nome e nessuno può stabilire quale sia la verità. Gli esploratori europei adottarono questo nome nel 1860, affermando che questo era il nome della montagna in lingua swahili, supponendo che Kilimanjaro si potesse scomporre in Kilima (che in swahili significa "collina", "piccola montagna") e Njaro che, per alcune teorie, è un'antica parola swahili con significato di bianco o splendente, mentre per altri è una parola di altre origini. Vi sono infatti affermazioni che la parola "Kilemakyaro" esiste nella lingua dei Chagga, che significa "viaggio impossibile". Ma la verità nessuno la conosce veramente, tanto che viene anche appellata come "Montagna di grandezza" (Mountain of Greatness).

Nel 1880 la montagna, chiamata Kilimandscharo in tedesco, divenne una parte dell'Africa Orientale Tedesca dopo che Karl Peters ebbe persuaso i capi locali a firmare i trattati (la diffusa storia che la regina Vittoria donò la montagna a Guglielmo II di Germania è falsa).

Nel 1889 il Picco Uhuru sul Kibo fu nominato Kaiser-Wilhelm-Spitze, nome utilizzato nell'Impero tedesco fino alla sua sconfitta nel 1918, quando i territori divennero parte del Tanganika, governato dagli inglesi, e il nome venne abbandonato.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 26 luglio al 4 agosto; dal 6 al 15 settembre 2024 (10 giorni /9 notti)
COME	Viaggio di gruppo con accompagnatore Four Seasons, guide locali, accompagnatore e cuoco (min. 4 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Mauro Orazi (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <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 🧗🧗🧗🧗; osservazione della flora e della fauna della montagna. <i>Per arrivare in cima al tetto d’Africa non serve essere degli esperti di alpinismo o super allenati, il trekking non è tecnicamente difficile, è bene arrivare preparati dal punto di vista fisico perchè si tratta comunque di un trekking impegnativo.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	“Huts” durante il trekking (rifugi in legno); hotel ad Arusha all’arrivo e alla partenza
	 
PASTI INCLUSI	Mezza pensione in hotel il primo e l’ultimo giorno; pensione completa durante il trekking
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Le bevande presso hotel e campi tendati; i pranzi del primo e dell’ultimo giorno
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 per Kilimangiaro (non inclusi) <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>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Passaporto valido per tutta la durata del viaggio e con validità di 6 mesi al momento dell’ingresso nel Paese • Visto: necessario, rilasciato al momento dell’arrivo nel Paese. Da richiedere prima della partenza presso l’Ambasciata di Tanzania a Roma o il Consolato Onorario di Milano. Il modulo di richiesta deve essere scaricato dal sito web http://www.embassyoftanzaniarome.info/ e l’importo relativo deve essere pagato direttamente on-line (circa 50,00 €) • Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno <p>Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it</p>
TRASPORTI LOCALI	Jeep 4x4 Land Rover o Toyota Land Cruisers o minibus (a seconda del numero dei partecipanti)

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA/KILIMANGIARO

Partenza dall'Italia con arrivo a Kilimanjaro il giorno successivo. Pernottamento e pasti a bordo.

2° GIORNO

KILIMANGIARO/ARUSHA

Al nostro arrivo all'aeroporto del Kilimanjaro ci sarà il nostro staff locale ad attenderci. Dopo le presentazioni caricheremo i bagagli e ci trasferiremo all'hotel ad Arusha (1 ora circa) per riposare dopo le fatiche del volo.

ARUSHA

Situata ai piedi del Monte Meru, la città di Arusha è conosciuta come la capitale per il safari nella Tanzania settentrionale. Serve come ottima base da cui esplorare l'area circostante che include il Monte Meru, il maestoso Monte Kilimanjaro, i parchi nazionali di Arusha, Manyara, Tarangire e Ngorongoro. Arusha è una perfetta località per prendersi un giorno di relax prima o dopo il tour in quanto offre un clima temperato e paesaggi lussureggianti. I visitatori in transito ad Arusha non vedono l'ora di esplorare il parco nazionale del Serengeti, il magnifico Parco Nazionale di Arusha ed affrontare la sfida di scalare il Monte Meru, la quinta montagna più alta dell'Africa, oppure il Monte Kilimanjaro conosciuto come il tetto d'Africa.

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.

3° GIORNO

KILIMANGIARO - MARANGU GATE (1. 870M) a MANDARA HUT (2.700M)

Dopo colazione ci trasferiamo al Kilimanjaro National Park, presso Marangu Gate. Sbrigheremo le formalità per la registrazione e inizieremo la nostra scalata passando per la foresta montana. Nella foresta avremo la possibilità di avvistare alcuni animali.

Passeremo la prima notte al Mandara hut, un gruppo di rifugi in legno. Ogni hut (rifugio) ospita 6-8 persone, la corrente è generata con l'energia solare. La capacità totale del campo è 60 persone. L'acqua arriva al campo da una sorgente non lontana. I bagni (con sciacquone) sono dietro l'edificio principale del campo.

MONTE KILIMANGIARO

Il picco innevato del Kilimangiaro è uno dei luoghi più suggestivi dell'Africa. Vicino al confine tra Kenya e Tanzania, l'iconico Monte Kilimanjaro sorge a 5896 metri sul livello del mare. È uno dei vulcani più alti del mondo, la montagna più alta del continente africano e la più alta montagna solitaria sulla terra; è una destinazione che attrae escursionisti e alpinisti da tutto il mondo. Situato all'interno del Parco Nazionale del Kilimangiaro, il Kilimanjaro emerge dalle vaste pianure della Tanzania e vanta fitte foreste pluviali, ghiacciai, brughiere e paesaggi lunari. Chi affronta la sfida di scalare questa maestosa montagna, esplora le lussureggianti colline boschive, godrà di panorami mozzafiato e potrà avvistare alcuni animali selvatici dell'Africa tra cui: elefanti, bufali, leopardi, diuker, eland, iraci, scimmie blu e altri ancora.

TEMPO DI ASCESA: CIRCA 4-6 ORE

DISTANZA: CIRCA 8 KM

HABITAT: FORESTA MONTANA

4° GIORNO

KILIMANGIARO - MANDARA HUT (2.700M) a HOROMBO HUT (3.720M)

Dal Mandara proseguiremo per un tratto nella foresta per arrivare alla base del Maundi Crater e trovarci nella brughiera. A questo punto potremo scegliere se prendere una breve deviazione per salire fino al bordo del Maundi Crater e godere della vista sul Kibo Crater (consigliamo questa deviazione). La brughiera vi consentirà di vedere le più belle piante del Kilimanjaro, e la nostra guida ce le indicherà e fornirà le informazioni relative.

Dopo circa 6 ore arriviamo a Horombo hut. Qui abbiamo acqua calda per lavarci, ceniamo e andiamo a dormire.

TEMPO DI ASCESA: CIRCA 6-8 ORE

DISTANZA: CIRCA 11.5 KM

HABITAT: BRUGHIERA

5° GIORNO

KILIMANGIARO - HOROMBO HUT (3.720M) – ACCLIMATAMENTO ALL'ALTITUDINE

Horombo hut è un gruppo di rifugi in una piccola radura con una struttura simile al Mandara hut. La capacità totale è di 120 scalatori. L'atmosfera è eccitante. Incontrerete persone da ogni parte del mondo, tutte con lo stesso obiettivo: scalare il Kilimanjaro e arrivare alla vetta.

Questa giornata è dedicata all'acclimatamento per massimizzare le possibilità di arrivare in cima. Faremo un trekking verso Mawenzi hut, passando oltre Zebra Rocks (circa 3 ore di ascesa e 1.5 ore di discesa). Vi aiuterà ad abituarvi all'altitudine.

La giornata termina con una deliziosa cena e una bella dormita.

TEMPO DI ASCESA: CIRCA 4.5 ORE (OPZIONALE)

ATTIVITA': TREKKING OLTRE ZEBRA ROCKS PER FACILITARE L'ACCLIMATAMENTO

6° GIORNO

KILIMANGIARO - HOROMBO HUT (3.720M) a KIBO HUT (4.700M)

Dopo colazione continueremo a camminare nel deserto alpino. Da Horombo ci sono due sentieri per "Saddle" (la sella tra i picchi del Mawenzi e Kibo). Il sentiero alto (quello di destra) e il sentiero basso (quello di sinistra). Il sentiero alto è quello percorso in buona parte durante il giorno opzionale dedicato all'acclimatamento. E' molto sassoso ed eroso dagli agenti atmosferici. Il sentiero basso è preferibile, più semplice e più corto di circa 1 ora.

Dal Kibo hut, la cima dista solo 1.195 m sopra di noi e partiremo per l'ascesa finale questa notte.

Lo staff ci aiuterà e supporterà per preparare tutto ciò che ci serve. Andremo a riposare intorno alle 19:00 per dormire qualche ora.

TEMPO DI ASCESA: CIRCA 5-7 ORE

DISTANZA: CIRCA 10 KM

HABITAT: DESERTO ALPINO

7° GIORNO

KILIMANGIARO - KIBO HUT (4.700M) a UHURU PEAK (5.895M) a HOROMBO HUT (3.720M)

Intorno alle 23.30 ci sveglieremo con tea e biscotti e inizieremo l'ascesa nel buio della notte. Arriveremo a Hans Meyer cave (5.150 m). Il cammino prosegue a zig-zag fino a Gillman's point (5.681m) sul bordo del cratere. Molti scalatori trovano questo tratto il più difficile sia mentalmente che fisicamente. Da Stella Point incontreremo la neve durante le 2 ore che ci separano da Uhuru Peak, il punto più alto del continente Africano! Un traguardo che ricorderemo per tutto il resto della nostra vita!

Rientriamo a Kibo hut dalla vetta in circa 3 ore. Qui godremo di un breve e meritato riposo, poi prenderemo il resto della nostra attrezzatura e scenderemo a Horombo hut. Il sentiero non è difficile e ci porterà tra le rocce fino alla brughiera e poi nella foresta. Dove infine riposeremo stanchi ma orgogliosi del traguardo leggendario raggiunto oggi!

TEMPO DI ASCESA/DISCESA: CIRCA 6-8 ORE PER UHURU PEAK E ALTRE 5-8 ORE PER SCENDERE A HOROMBO

DISTANZA: CIRCA 5.5 KM IN SALITA e 15 KM IN DISCESA

HABITAT: ROCCIA E GHIACCIO

8° GIORNO

KILIMANGIARO - HOROMBO HUT (3.720M) a MARANGU GATE (1.870M) - ARUSHA

Dopo colazione proseguiremo la discesa per circa 6 ore, passando da Mandara hut, giù fino al Marangu gate. Qui ritirerete il vostro certificato. Coloro che hanno raggiunto Gillman's point

(5.681m) avranno il certificato verde e coloro che hanno raggiunto Uhuru Peak (5.895m) riceveranno il certificato d'oro.

Proseguiremo con mezzo privato per nostro hotel ad Arusha dove potremo rilassarci e rifocillarci. Cena e pernottamento presso il nostro hotel.

9° GIORNO

TRANSFER ARUSHA – KILIMANGIARO

Dopo colazione, ci rilasseremo un po' nel nostro lodge dove potremo anche pranzare. Nel primo pomeriggio transfer per l'aeroporto del Kilimanjaro. Partenza per l'Italia con pasti a bordo.

10° GIORNO

ARRIVO IN ITALIA

Arrivo in Italia, saluti e...arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Prima di partire per il trekking e l'ascesa alla vetta del Kilimanjaro è bene preparare tutta l'attrezzatura necessaria. Il trekking non è difficile dal punto di vista tecnico ma è fondamentale avere l'attrezzatura necessaria con sé.

- 1 borsone/zaino impermeabile da affidare ai portatori (peso massimo consentito al trasporto: 12 kg)
- 3-4 (o più) sacchetti di plastica leggera per preservare dall'umidità il materiale all'interno del borsone
- 1 sacco a pelo per la montagna (solitamente -10°C è consigliato)
- 1 telo impermeabile per proteggere dalla pioggia la persona e lo zaino (tipo poncho)
- 1 paio di ghette leggere che preservano le scarpe dall'acqua
- 1 borraccia da 2-3 litri
- 1 torcia elettrica con batterie di riserva
- 1 asciugamano per l'igiene personale
- 1 paio di scarponcini da trekking (comodi ed impermeabili)
- 2 paia di calze sottili termiche e diversi paia di calze normali
- 2 felpe
- 1 sotto giacca/giubbino antivento (potrebbe non essere necessario se le felpe sono antivento)
- 1 cambio di biancheria termica (maglia & calzamaglia)
- 2 paia di pantaloni da trekking
- 1 giacca impermeabile
- 1 paio di pantaloni impermeabili
- 1 passamontagna
- 1 cappello per il sole

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

... e consigliati

Macchina fotografica o videocamera, batterie di ricambio, schede di memoria, binocolo. Adattatore presa tipo inglese (UK). Salviette umidificate e/o fazzoletti di carta.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili. 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, considerando che dovrete portarlo con voi per tutto il viaggio.

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 2.800,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 120,00

Sistemazione in singola, solo ad Arusha: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento durante il trekking negli "hut" in legno, in camerate da 6/8 persone; tutti i trasferimenti menzionati nel programma in jeep o in minivan con autista; staff professionale durante la salita al Kilimangiaro (guide, cuoco, portatori); tutti gli ingressi al parco; tre pasti al giorno (cibo fresco) durante il trekking; acqua potabile; rescue fees (pronto soccorso); mezza pensione in hotel il primo e ultimo giorno (bevande escluse); guida locale parlante inglese; Guida Ambientale Escursionistica Four Seasons dall'Italia 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; volo A/R dall'Italia per Kilimangiaro; il visto d'ingresso in Tanzania; il sacco a pelo (noleggiabile in loco); le bevande il primo e ultimo giorno; le mance; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

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 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

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 pacchetto di viaggio

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

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere **i cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

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

CLIMA

Il clima è tropicale e le zone costiere sono solitamente calde e umide, ma rinfrescate dalle brezze marine. Ci sono due stagioni delle piogge in Tanzania: la stagione lunga da fine marzo a metà giugno, brevi piogge si trasformano in acquazzoni, spesso accompagnati da violenti temporali. La stagione corta tende ad essere molto meno violenta e va da fine ottobre ai primi di dicembre. Il periodo più caldo va da dicembre a marzo e corrisponde alla stagione secca, mentre i mesi più freschi sono giugno, luglio ed agosto. Nelle aree di alta quota come il Kilimanjaro oppure l'altopiano del Ngorongoro le temperature possono scendere parecchio e sfiorare gli 0°.

Il clima della Tanzania permette di scalare il Kilimanjaro praticamente in qualsiasi periodo dell'anno, anche se, ovviamente, temperature e precipitazioni variano a seconda della stagione.

Da dicembre a febbraio le giornate sono più lunghe e le temperature più miti (massime intorno ai 25-30°C), mentre da luglio e ottobre il clima è più secco e le temperature sono più fresche. Anche nei mesi di aprile e maggio, quando le precipitazioni sono più abbondanti, resta comunque possibile visitare il Kilimanjaro.

FUSO ORARIO

+2h rispetto all'Italia; +1h quando in Italia vige l'ora legale

LINGUA

Kiswahili e inglese

RELIGIONE

Cristianesimo e islamismo

MONETA

Meglio utilizzare i dollari e cambiarli in Italia (spesso in Tanzania viene applicato un cambio da USD a EURO 1 a 1, non certo conveniente per noi). Richiedere in banca banconote non rovinare e di recente emissione, sono accettate banconote di grosso taglio (20, 50 e 100 USD) solo se emesse negli ultimi 10 anni.

Per le piccole spese è bene avere banconote di piccolo taglio oppure utilizzare la valuta locale.

ELETTRICITÀ

Tensione: 230 V
Frequenza: 50 Hz
Prese di tipo G:



TELEFONO	<p>Il cellulare funziona quasi ovunque (verificare prima di partire di poter effettuare chiamate internazionali ed eventuali costi con il vostro operatore). È possibile acquistare una scheda locale prepagata con traffico dati per utilizzare mail, skype ecc.</p> <p>Per chiamare l'Italia utilizzare il prefisso internazionale +39. Il prefisso internazionale della Tanzania è +255.</p> <p>Spesso nei lodge ed hotel è disponibile la connessione internet o WIFI. A seconda del hotel/lodge è disponibile gratuitamente o a pagamento, siamo in Tanzania, non sempre funziona.</p>
SANITÀ	<p>Non ci sono vaccinazioni obbligatorie per entrare in Tanzania. Sono consigliate epatite, tifo e profilassi per la malaria. Eventualmente consultare il proprio medico o la ASL.</p> <p>Consigliamo di utilizzare repellente per gli insetti e le zanzariere per evitare punture di insetti e zanzare. Non ci sono molte zanzare e la probabilità di contrarre malattie è molto molto bassa. È comunque meglio essere prudenti ed evitare qualsiasi rischio.</p> <p><i>NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).</i></p>
CUCINA	<p>La cucina tipica della Tanzania non differisce da molto da quella Kenyota ed è molto semplice, speziata (in quasi tutte le ricette compaiono il cardamomo ed il cumino), e ruota intorno a pochi elementi centrali: ndizi, ovvero le tipiche banane verdi; Ugali, una pietanza simile alla polenta, preparato con farina di mais bianco o di manioca; riso ampiamente coltivato nel territorio; latte di cocco e manzo stufato.</p>
INDIRIZZI E NUMERI UTILI	<p>Ambasciata d'Italia DAR-ES-SALAAM Indirizzo: Lugalo Road, Plot 316, (Upanga) Recapito postale: P.O. Box 2106 - Dar es Salaam Tel.: +255 22 2115935/6- +255 22 2123010/1 Fax: +255 22 2115938 Cellulare di emergenza: +255 754 777701 Ufficio Commerciale: +255 22 2117369</p>
PER SAPERNE DI PIÙ	<p>Guide: Tanzania Autore: Mary Fitzpatrick Editore: Guide EDT / Lonely Planet</p> <p>Internet: http://www.tanzania-gov.it/</p> <p>Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiareassicuri.it.</p>
METTI UN LIBRO NELLO ZAINO	<p>"Terra rossa. Viaggio nel cuore della Tanzania" di Giampaolo Petrucci "I turisti si recano in Africa e guardano senza vedere, intendono senza ascoltare, fotografano senza capire, sfiorano senza toccare. I protagonisti di questo libro sono invece viaggiatori, ossia persone alla ricerca, amanti dell'incontro e poeti dell'ignoto. Il viaggiatore non cerca risposte ma si lascia interrogare e suggestionare dalle persone e dalle cose. In questo viaggio non si cammina sulle strade dell'Africa. Si cammina sulle strade dell'incontro con l'altro, colto nel suo mistero che si rivela solo all'occhio che sa fermarsi sulla soglia. In questo viaggio, le persone e le situazioni non sono idealizzate né demonizzate. Sul filo del racconto le storie, i contesti culturali, le sofferenze sociali, le contraddizioni e le speranze sfilano agli occhi del lettore dentro la loro densità esistenziale." (dalla prefazione di Jean-Léonard Touadi). Il libro è impreziosito da oltre 80 fotografie a colori scattate dall'autore durante il viaggio.</p> <p>"Ritorno in Tanzania. Esperienze e incontri", di Francesco Giannola,</p>

“La regina della pioggia”, di Katherine Scholes,

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 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
- 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