2024
SCHEDA VIAGGIO

FINLANDIA

Oulanka, la regione degli orsi

SPECIALE PERCHÈ

- Le escursioni lungo il Karhunkierros, il sentiero dell'orso
- Il sole di mezzanotte, le saune finlandesi e la taiga sconfinata
- La forza delle cascate Kiutalkongas all'interno del Parco Nazionale Oulanka

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parco Nazionale di Oulanka

Una vera avventura nella terra dove tutto è una sfida: la Finlandia, un mondo che sorprende e seduce tutti, appassionati dell'Artico e viaggiatori alla ricerca di una nuova dimensione del divertimento e della natura.

Il viaggio inizia a Helsinki, la capitale, che ci accoglierà con le sue giornate infinite; la visiteremo tutta a piedi tra le strade alberate e gli intricati sentieri d'acqua. Hautajarvi, situata oltre il Circolo Polare Artico, è la porta di inizio dell'itinerario all'interno del Parco Nazionale di Oulanka: una vasta zona di taiga, attraversata da fiumi che tra la primavera e l'estate diventano impetuosi, formando rapide cascate e vorticosi mulinelli di enorme spettacolarità, per poi placarsi in grandi laghi immersi nella natura del Parco. Questa fortezza verde, attraversata solo dal "sentiero dell'orso" (Karhunkierros), offre rifugio a orsi, lupi, linci, renne e alci. Visiteremo quest'angolo remoto di terra nordica in un confortevole viaggio che non mancherà di rimarcare gli aspetti tradizionali del popolo Sami per un'esperienza davvero unica e completa.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via Guglielmo degli Ubertini 44, 00176 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT

Cattedrale di Helsinki

Ruka

Karhunkierros, Taivalköngäs

Parco Nazionale Oulanka

Small Bear Trail

Canoa nel Parco Nazionale Oulanka

IL SOLE DI MEZZANOTTE

Nella Lapponia finlandese un singolo giorno d'estate dura oltre due mesi. E anche nel sud della nazione non fa mai completamente buio…giusto qualche ora di crepuscolo e si riparte! Non è un caso che la Finlandia sia chiamata la terra del sole di mezzanotte.

PARCO NAZIONALE DI OULANKA

Oulanka è una meravigliosa destinazione escursionistica. Il famoso percorso escursionistico Karhunkierros attraversa il Parco Nazionale, ma anche con una uscita giornaliera di poche ore i visitatori possono farsi un'idea generale della natura del parco e del suo paesaggio.

Il Parco Nazionale di Oulanka si trova nei comuni di Kuusamo e Salla, in una regione montuosa della Finlandia nordorientale, proprio sul confine statale. Oltre il confine, in Russia, si trova il Parco Nazionale Paanajärvi (parks.karelia.ru), istituito nel 1992. Oulanka è una rara combinazione di caratteristiche naturali tipiche del nord, del sud e dell'est della Finlandia: il paesaggio è costituito da foreste di pini, vallate fluviali con rapide e banchi sabbiosi, e vaste torbiere nella parte settentrionale. La zona è ricca di specie animali e vegetali, alcune minacciate di estinzione.

Il Parco è riuscito a bilanciare le necessità di conservazione della natura con la crescente pressione del turismo naturale, tanto da ricevere nel 2002 il certificato PAN Park (www.panparks.org).

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 19 al 28 luglio 2024 *(10 giorni /9 notti)*
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons *(min. 8 max. 15 partecipanti)*
GUIDA	Antongiulio Mazzola *(iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche)* *Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca* QUI
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà 🥾🥾🥾; visita di Helsinki; attività di interpretazione ambientale rivolte alla scoperta del forte legame che ci lega con il mondo naturale. Le escursioni sono di media difficoltà e un minimo di esperienza e di allenamento sono essenziali…ma basta poco per averli! La durata è fra le 4 e le 6 ore, occasionalmente con qualche tappa più lunga. Lunghezze in media da 10 a 18 km. Dislivelli giornalieri tra 400 e 800 m, con pendenze medie, occasionalmente più marcate. Terreno non sempre agevole, con fondo sconnesso, sassoso, ghiaioso o roccioso, o piccoli ostacoli, guadi, e ponti. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma sono a volte lunghe e con alcuni tratti su passerelle in legno e ponti sospesi. *Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando* QUI
DOVE DORMIAMO	Hotel nel centro di Helsinki; cottage a Ruka (Kuusamo). Il nostro cottage a Ruka: Kelokoto Cottage: https://kelokoto.fi/ *La sistemazione che abbiamo scelto a Ruka è un tradizionale cottage in legno, perfettamente integrato con l'ambiente circostante, provvisto di 4 camere e 2 bagni. Dotato di ogni confort, perfettamente equipaggiato e moderno, offre sauna privata, WI-FI, terrazza privata, camino con legna da ardere inclusa e cucina perfettamente attrezzata, dove prepareremo i nostri pasti quotidiani. Trascorreremo le serate nel grande salone, davanti al camino, a chiacchierare delle emozioni della giornata.*
PASTI INCLUSI	Le colazioni a Helsinki
PASTI NON INCLUSI	Tutti i pasti, tranne le colazioni a Helsinki.

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

	Mentre a Helsinki mangeremo in ristoranti tipici locali, a Ruka gli appartamenti sono provvisti di cucina, potremo quindi fare una spesa iniziale e prepararci i pasti da soli, oppure alternare con i ristoranti quando non abbiamo voglia di cucinare. Considerare circa 20,00€ - 25,00€ al giorno per i pasti autogestiti; 25,00€ - 30,00 € a pasto per le cene in ristorante.
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	*PARTENZA SPECIALE: v*olo di linea Finnair da Roma e Milano per Helsinki; volo interno da Helsinki a Kuusamo (voli non inclusi, ma prezzo bloccato e garantito, vedi sotto). Conferma immediata a tariffa garantita (fino ad esaurimento posti) DA MILANO 19.07 Milano MXP-Helsinki 11:05am-15:05 21.07 Helsinki-Kuusamo 7:45am-9:25am 28.07 Kuusamo-Helsinki 9:50am-11:30pm 28.07 Helsinki-Milano MXP 16:10-18:15 DA ROMA 19.07 Roma FCO-Helsinki 10:40am-15:05 21.07 Helsinki-Kuusamo 7:45am-9:25am 28.07 Kuusamo-Helsinki 9:50am-11:30pm 28.07 Helsinki-Roma FCO 15:35-18:00 *Prezzo da Roma e Milano: € 590,00 - bagaglio e tasse inclusi*
DOCUMENTI	• **Carta di Identità o Passaporto** validi per tutta la durata del viaggio. In caso di carta d'identità con validità prorogata si consigli l'utilizzo del passaporto. • Tessera sanitaria • Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiaresicuri.it
TRASPORTI LOCALI	A Helsinki trasferimenti con mezzi pubblici (non inclusi). A Ruka pulmino e/o auto a noleggio (incluso). ***NB:*** *mentre il primo veicolo a noleggio sarà condotto principalmente dal ns. accompagnatore, se fosse necessario noleggiare altri veicoli sarà richiesta ai partecipanti la collaborazione alla guida.* **FONDO CASSA COMUNE: € 60,00 a persona** *Da versare alla guida all'arrivo, a copertura delle spese non incluse (carburante, pedaggi, parcheggi, ecc.). Verrà regolarmente rendicontato dalla nostra guida durante il viaggio.*

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 DI VIAGGIO

1° GIORNO **ITALIA/HELSINKI**

Incontro dei partecipanti con la guida e partenza per la Finlandia. Arrivo a Helsinki e sistemazione in hotel. Dedicheremo la serata a una prima passeggiata per Helsinki. Capitale della Finlandia, Helsinki è una vibrante città di mare, con il suo stupendo arcipelago, tanti parchi e aree verdi (un terzo della superficie della città è ricoperto da aree verdi). La parte orientale di Helsinki, con il famoso quartiere di Kallio, è sicuramente la zona più vivace; influenzata dal classicismo e ammodernata dal funzionalismo, è nota in tutto il mondo soprattutto per la sua architettura in stile Art Nouveau.

Cena in ristorante locale 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 **HELSINKI – Visita della città**

Giornata dedicata al trekking urbano a Helsinki, inclusa la visita al famoso Museo d'Arte Contemporanea, il "Kiasma". Inizieremo con la visita del centro della città, dove fra le altre cose visiteremo anche la cattedrale Luterana. Il pranzo sarà in un locale di prodotti tipici finlandesi, durante la giornata di visite (se ci troveremo nei sui pressi potremo valutare di mangiare presso il mercato del pesce "Kauppatori").

Nel pomeriggio prenderemo il traghetto per visitare l'isola fortezza di Suomenlinna, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco.

Cena in ristorante locale e pernottamento.

3° GIORNO **HELSINKI/KUUSAMO/RUKA – Trasferimento nella Lapponia Finlandese**

In mattinata trasferimento in aeroporto e partenza con volo Helsinki – Kuusamo. All'arrivo, noleggio del minivan e trasferimento a Ruka (40 minuti circa); arrivo e sistemazione nei cottage.

Pomeriggio dedicato alla preparazione della settimana di soggiorno nei cottage. Andremo al supermercato per fare la spesa, predisporremo quanto necessario per le colazioni e i pranzi al sacco dei giorni successivi, e la nostra guida ci introdurrà alle numerose attività che ci attendono nei giorni successivi.

Preparazione della cena autogestita e pernottamento.

4° GIORNO **RUKA – Prima escursione lungo il Karhunkierros**

Dopo colazione trasferimento a Ristikallio, da dove partiremo per la prima escursione attraverso i fitti boschi tipici della regione, fino a raggiungere Taivalkongas, una maestosa scogliera a picco sul fiume Aventojoki, proprio nel punto in cui due canyon di uniscono.

Proseguiremo lungo il fiume Oulankajoki, per ammirare le rapide del fiume che qui scorre impetuoso, attraversato da ponti sospesi.

Dislivello: 150 m – **Lunghezza:** 16 km – **Durata:** 6 ore – **Difficoltà:**

Rientro nei nostri cottage, cena e pernottamento.

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

5° GIORNO **RUKA – Il leggendario Oulanka National Park**

Dopo colazione visiteremo il centro visite del Parco Nazionale di Oulanka, per conoscere tutti gli aspetti storici, geografici e naturalistici di questo incredibile esempio di biodiversità.

Continueremo il nostro cammino lungo il fiume, fino all'emozionante canyon di Kiutalkongas, dove le acque del fiume scrosciano lungo profonde gole di quarzite e dolomite, creando una serie di cascate con 14 metri di salto in poco meno di 100 metri di percorso.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3 ore – **Difficoltà:**

Rientro nei nostri cottage, cena e pernottamento.

6° GIORNO **RUKA – Trekking da Ansakampa a Jussinkampa**

Dopo colazione partenza alla volta di Ansakampa, da dove inizieremo la nostra giornata di trekking.

Attraverseremo ambienti naturalistici diversi, dalle foreste alle colline tondeggianti fino alle paludi e giungeremo infine a Jussinkamppa per rifocillarci in un pittoresco rifugio ubicato proprio in riva al lago.

Dislivello: 250 m – **Lunghezza:** 21 km – **Durata:** 8 ore – **Difficoltà:**

Rientro nei nostri cottage, cena e pernottamento.

7° GIORNO **RUKA - Il Trekking del Piccolo Orso**

Dopo colazione, dedicheremo la giornata al famoso "Small Bear Trail", un itinerario che attraversa ambienti suggestivi e di grande interesse naturalistico, fino ad arrivare alle cascate di Jirava, le più emozionanti di tutta la Finlandia.

Da qui dopo una breve ma ripida salita giungeremo a uno dei più alti belvedere del parco da cui potremo ammirare dall'alto i fiumi e le isolette dell'area naturalistica. Proseguiremo lungo il fiume Kitajoki e lasciandoci alle spalle il suggestivo Aallokkokoski arriveremo a Myllykosky, un vecchio mulino abbandonato, ormai un ricordo dei tempi andati.

Dislivello: 100 m – **Lunghezza:** 12 km – **Durata:** 5 ore – **Difficoltà:**

Rientro nei nostri cottage, cena e pernottamento.

8° GIORNO **RUKA – Fra canyon adrenalinici e il Circolo Polare Artico**

Dopo colazione, passeremo per il centro visite del Parco Nazionale Oulanka, e poi attraverseremo il parallelo del Circolo Polare Artico, Napaapiiri in finnico, dove faremo una breve sosta per le foto di rito.

Nel pomeriggio escursione lungo un bellissimo sentiero ad anello per ammirare i meravigliosi canyon del Parco Nazionale di Oulanka.

Dislivello: 150 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:**

Rientro nei nostri cottage, cena e pernottamento.

9° GIORNO **RUKA – Il trekking per la Valtavaara**

Dopo colazione, dedicheremo l'ultimo giorno di trekking alla salita sulla Valtavaara Hill fino a raggiungere il più alto punto panoramico di quest'area. Da qui la vista spazia su tutta la regione di

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

	Kuusamo, e rivedremo dall'alto tutti i paesaggi che abbiamo attraversato e perderemo i nostri sguardi all'orizzonte, probabilmente già provando un po' di nostalgia per la taiga e il Grande Nord. **Dislivello:** 400 m – **Lunghezza:** 7 km – **Durata:** 3 ore – **Difficoltà:** Rientro nei nostri cottage, cena di fine viaggio e pernottamento.
10° GIORNO	**RUKA/KUUSAMO/HELSINKI/ITALIA** Trasferimento per Kuusamo (40 minuti) e partenza per l'Italia con scalo a Helsinki. Saluti di rito e…arrivederci al prossimo viaggio!

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori…	Scarponi da trekking, pile o felpa, giacca a vento antipioggia (possibilmente in Gore-Tex) o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, borraccia, zaino da 30/40 litri, cappellino, occhiali da sole, crema solare, repellente anti zanzare, ghette. *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, macchina fotografica e binocolo. Può essere utile un porta pranzo in plastica per contenere il pranzo. Costume da bagno ed asciugamano (meglio se in microfibra) per la sauna. Consiglio: durante le escursioni, eventuali capi di abbigliamento vanno inseriti dentro sacchetti di plastica per garantire l'impermeabilità. **Bastoncini da trekking o da nordic-walking**: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti… rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!
BAGAGLI	Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valige rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.
SALVIAMO L'ORSO	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 contribuisci anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

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

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione: € 1.260,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 240,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata. Camera singola per le due notti ad Helsinki; a Ruka la sistemazione sarà in camera singola ma con bagno condiviso.

LA QUOTA COMPRENDE:

due notti in hotel a Helsinki, in camere doppie con servizi privati e prima colazione; sette notti in tipico cottage attrezzato a Ruka (massimo 7 persone in appartamento con quattro camere da letto e doppi servizi); trattamento di solo pernottamento a Ruka; fornitura di biancheria da letto e da bagno; pulizia infrasettimanale e finale per il cottage; la guida per la giornata di visita a Helsinki; minivan a noleggio per l'intera durata del tour; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per l'intera 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 Helsinki e volo interno Helsinki – Kuusamo (vedi "Come si raggiunge"); i pasti e le bevande tranne la prima colazione a Helsinki; fondo cassa trasporti per carburante e taxi locali ove necessari (circa 60€); eventuale noleggio canoe per giro lungo Oulankajoki; le entrate ai musei, ai parchi e ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FONDO CASSA COMUNE: € 60,00 a persona
Da versare alla guida all'arrivo, a copertura delle spese non incluse (carburante, pedaggi, parcheggi, ecc.). Verrà regolarmente rendicontato dalla nostra guida durante il viaggio.

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 CO_2 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.

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

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

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'
NUOVE POLIZZE ASSICURATIVE CON ESTENSIONI PER PROBLEMI LEGATI AL CORONAVIRUS
Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti.

NOBIS ASSICURAZIONI

POLIZZA TRAVEL (MEDICO-BAGAGLIO E ANNULLAMENTO VIAGGIO ALL RISK)
n° 6003000560Y

AREA ASSISTENZA ALLA PERSONA	INDICAZIONI e LIMITAZIONI	MASSIMALE PREVISTO
Assistenza e spese mediche – Italia	*Rimborso per spese mediche accertate e documentate sostenute, durante il viaggio, per cure o interventi urgenti, non procrastinabili e imprevedibili, manifestatesi durante il periodo di validità.*	€ 1000,00
Assistenza e spese mediche – Europa	*Rimborso per spese mediche accertate e documentate sostenute, durante il viaggio, per cure o interventi urgenti, non procrastinabili e imprevedibili, manifestatesi durante il periodo di validità.*	€ 10.000,00
Assistenza e spese mediche – Mondo	*Rimborso per spese mediche accertate e documentate sostenute, durante il viaggio, per cure o interventi urgenti, non procrastinabili e imprevedibili, manifestatesi durante il periodo di validità.*	€ 30.000,00
Ulteriori prestazioni – Assistenza alla persona	*Consulenza medica telefonica* *Trasporto sanitario organizzato* *Rientro viaggiatore convalescente – etc*	Vedi polizza per condizioni e limitazioni
AREA BAGAGLIO	**INDICAZIONI e LIMITAZIONI**	**MASSIMALE PREVISTO**
Bagaglio Italia	*Smarrimento, perdita, rapina, furto, scippo, incendio, mancata riconsegna*	€ 500,00
Bagaglio Europa	*Smarrimento, perdita, rapina, furto, scippo, incendio, mancata riconsegna*	€ 750,00
Bagaglio Mondo	*Smarrimento, perdita, rapina, furto, scippo, incendio, mancata riconsegna*	€ 750,00
Ritardo riconsegna bagaglio	*Superiore alle 12h di ritardo rimborso di acquisto generi uso personale e necessità*	Rimborso spese documentate fino a 300,00 €
Rifacimento Passaporto, Carta identità, patente di guida	*Spese per rifacimento o duplicazione in seguito agli eventi sopra descritti*	Rimborso spese documentate fino a 300,00 €
AREA ANNULLAMENTO VIAGGIO	**INDICAZIONI e LIMITAZIONI**	**MASSIMALE PREVISTO**
Annullamento All Risk	Vedi polizza per ulteriori condizioni e limitazioni	€ 8000,00

La garanzia opererà nei seguenti casi:

- decesso, malattia o infortunio dell'Assicurato o del Compagno di viaggio, del loro coniuge/convivente, genitori, fratelli, sorelle, figli, suoceri, generi, nuore, nonni, zii e nipoti sino al 3° grado di parentela, cognati, Socio contitolare della Ditta dell'Assicurato o del diretto superiore, di gravità tale da indurre l'Assicurato a non intraprendere il viaggio a causa delle sue condizioni di salute o della necessità di prestare assistenza alle persone sopra citate malate o infortunate.
- danni materiali all'abitazione, allo studio o all'impresa dell'Assicurato o dei suoi familiari che ne rendano indispensabile e indifferibile la sua presenza;

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

- impossibilità dell'Assicurato a raggiungere il luogo di partenza a seguito di gravi calamità naturali;
- guasto o incidente al mezzo di trasporto che impedisca di raggiungere il luogo di partenza del viaggio;
- citazioni in Tribunale, avvenute successivamente alla prenotazione;
- furto dei documenti dell'Assicurato necessari all'espatrio, quando sia comprovata l'impossibilità materiale del loro rifacimento in tempo utile per la partenza;
- impossibilità di usufruire da parte dell'Assicurato delle ferie già pianificate a seguito di nuova assunzione o licenziamento da parte del datore di lavoro;
- impossibilità di raggiungere la destinazione prescelta a seguito di dirottamento;
- impossibilità ad intraprendere il viaggio a seguito della variazione della data: della sessione di esami scolastici o di abilitazione all'esercizio dell'attività professionale o di partecipazione ad un concorso pubblico;
- impossibilità ad intraprendere il viaggio nel caso in cui, nei 7 giorni precedenti la partenza dell'Assicurato stesso, il cane o il gatto di proprietà di quest'ultimo (regolarmente registrati) debbano essere sottoposti a un intervento chirurgico improrogabile salvavita per infortunio o malattia dell'animale;
- impossibilità ad intraprendere il viaggio causa infezione da Coronavirus (vedi sottovoce "annullamento viaggio" in "area Covid19").

AREA COVID19	INDICAZIONI e LIMITAZIONI	MASSIMALE PREVISTO
Diaria da ricovero per Covid-19	*Per ogni giorno superiore al 5° giorno di ricovero in caso di infezione diagnosticata durante il soggiorno*	€ 100,00 al giorno
Indennità di convalescenza	*Post terapia intensiva*	€ 1500,00 complessivi
Ulteriori prestazioni	*consulto psicologico, servizio di Second Opinion, attivazione di un abbonamento temporaneo a servizi di streaming video o di un quotidiano online*	Vedi polizza per condizioni e limitazioni
Annullamento viaggio	*è prevista l'**infezione da Coronavirus** tra i motivi che danno diritto al rimborso e in più **senza applicazione di scoperto!***	Vedi polizza per condizioni e limitazioni

AVVERTENZE PARTICOLARI PER LA POLIZZA ANNULLAMENTO

- Questa polizza si può stipulare SOLO prima di iniziare il viaggio.
- La polizza deve essere sottoscritta e saldata al momento della prenotazione del viaggio.
- Ogni viaggio deve avere origine dall'Italia.
- Non possono essere assicurati i soggetti non residenti in Italia.
- Non è possibile stipularla quando ci si trova fuori dal paese di residenza.
- La data da scegliere nel calendario è la data di inizio del viaggio.
- La garanzia Annullamento Viaggio decorre dalla data d'iscrizione al viaggio mediante il pagamento del premio assicurativo da parte dell'Assicurato e/o del contraente e termina il giorno della partenza

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

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

Tra i paesi scandinavi, la Finlandia è quello con il clima più rigido per via della sua vicinanza alla Russia. Anche se la temperatura diurna più elevata in alcune zone può raggiungere i 30° in estate, generalmente entro la fine di agosto le temperature si abbassano per lasciar posto ai freddi mesi invernali. Durante la stagione estiva, grazie principalmente al fenomeno detto "Sole di mezzanotte", le temperature medie si aggirano intorno ai 15° nel Nord ed ai 20° nel Sud.
In pillole: temperature: 10°/25°C – le giornate estive possono essere interrotte da brevi piogge; da considerare le differenze di temperatura tra il giorno e la notte.

FUSO ORARIO

1 ora in più rispetto all'Italia. (Italia ore 12:00 – Finlandia ore 13:00).

LINGUA

Finlandese

MONETA e BANCHE

Euro
Carte Visa, Master, Maestro e Cirrus accettate ovunque. Macchine Bancomat diffuse ovunque.

ELETTRICITÀ

Voltaggio di 230 V. Prese di tipo C e F:

TELEFONO

Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +358. Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

WI-FI

Presente in tutte le strutture.

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

I finlandesi hanno delle abitudini alimentari che seguono la tradizione scandinava. Vi sono cinque pasti principali.
Aamupala, ovvero la colazione. Essa consiste sia in alimenti dolci come lo yogurt e frutta, sia in alimenti salati come il pane di segale e il kinkku, una sorta di prosciutto.
Lounas, ovvero il pranzo. Consiste prevalentemente in piatti e alimenti salati quali carne, pesce, zuppe e, oggigiorno, anche pasta e talvolta pizza. Spesso le famiglie che abitano in campagna amano pranzare all'aperto organizzando dei barbecue.

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

Välipala, ovvero lo spuntino. Lo spuntino corrisponde quasi alla colazione, anche se generalmente le porzioni sono ridotte. Si consuma anche porridge (puuro in finlandese) nelle sue varianti (marjapuuro, suklaapuuro). Molto particolari sono anche le "zuppe" di frutti di bosco (marjakiisseli) e le zuppe di latte (maitokiisseli), ovvero latte bollito con farina, zucchero e vaniglia in modo da renderlo più denso e aromatico. Molto spesso si sostituisce lo spuntino con un caffè o tè accompagnato da qualche dolce a porzione.
Illallinen, ovvero la cena, di solito costituita da pochi piatti e simile al pranzo.
Iltapala, ovvero lo "spuntino della cena", che consiste in uno snack dopo-cena generalmente leggero.
Tradizionalmente in Finlandia si pasteggia con latte o con birra (laddove i commensali siano maggiorenni). L'acqua viene usata solo nei ristoranti. Nei pasti principali, ovvero il pranzo e la cena, si usa mettere al centro tavola un piatto con varie verdure crude affettate (cetrioli, pomodori, peperoni...) con cui accompagnare il pasto.
In Finlandia vengono prodotti burro e latte di altissima qualità. Sovente si usa il burro al posto dell'olio per rosolare i cibi. Si consuma molto yoghurt e viili, ovvero latte cagliato di consistenza gelatinosa (presente anche nell'alimentazione di altri paesi oltre alla Finlandia).
I finlandesi inoltre consumano una grande varietà di frutta e verdura, la maggior parte della quale viene però importata dall'estero. Molto popolari sono i frutti di bosco e le bacche, molto amate dai finlandesi. In Finlandia vi è una particolare bacca chiamata lakka, ovvero camemoro, dal sapore acidulo: questa bacca viene sia consumata a crudo, sia utilizzata per alcuni prodotti quali il lakkalikööri (liquore di lakka), marmellate, gelati e miele di fiori di camemoro.
La tradizione alimentare finlandese vanta anche molteplici tipi di pane, la maggior parte dei quali costituiti da farina di segala (come il ruisreikäleipä) o farine di altri cereali.
Per quanto riguarda la carne, comunemente i finlandesi consumano prevalentemente carne di manzo. In Finlandia vi sono ottime salsicce, molto simili a dei würstel: spesso i finlandesi le lasciano cuocere sulle pietre roventi avvolte da carta argentata e consumate durante la sauna. Si consumano anche altri animali quali la lepre, la renna (affumicata) e l'alce, anche se queste ultime carni sono generalmente più care.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numero unico d'emergenza: 112 (valido in tutti i 27 paesi membri della UE)
Ambasciata d'Italia a Helsinki:
Indirizzo: Itäinen Puistotie 4A
00140 Helsinki
Tel: +358(0)9 69811280
Fax: +358(0)9 6987829

Tutti i numeri utili qui: http://www.guidafinlandia.it/informazioni/contatti-numeri-utili-in-finlandia/

PER SAPERNE DI PIÙ

Guide:
Finlandia, Lonely Planet – Prezzo : 23,50€ - Editore EDT

Internet:
http://www.visitfinland.com/it/
http://www.guidafinlandia.it/
http://www.lonelyplanetitalia.it/destinazioni/finlandia

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

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

Mistero a Villa del Lieto Tramonto
Minna Lindgren

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

«Tic tac, tic tac, tic tac.» A Villa del Lieto Tramonto, ridente casa di riposo immersa nella foresta vicino a Helsinki, è l'ora del caffè e, come al solito, Irma e Siiri, due vivaci novantenni ospiti della residenza, amano trascorrere quel momento in perfetto relax. Dopo le partite a canasta, le lezioni di ginnastica dolce, il whiskino prescritto dal medico o le riunioni del gruppo per la memoria, un'oretta di svago ci vuole per scambiarsi ricordi di giovinezza o spettegolare sul funerale del giorno, che è pur sempre una festa e un avvenimento per curare il proprio look. Ma soprattutto, l'ora del caffè dà l'occasione per criticare il regolamento e l'incuria del personale specializzato, quello che fi gli e nipoti, per guarire i sensi di colpa, chiamano "servizi di eccellenza". Per fortuna dalla Villa si può anche uscire, andare in giro in tram per rifarsi l'occhio con le bellezze della capitale finlandese, e così a Siiri, Irma e alla loro terza compagna, Anna-Liisa, capita di osservare, con bonario sarcasmo, le stranezze del mondo moderno che le circonda. A turbare la routine delle tre amiche è però un fatto terribile: la morte, in circostanze misteriose, del giovane cuoco, sempre gentile e pieno di allegria, accompagnata da una serie di episodi inquietanti che rivelano il lato sinistro di quel rifugio, ora non più così accogliente. Provette Miss Marple, Siiri, Irma e Anna-Liisa si trasformano in intraprendenti investigatrici per venire a capo degli enigmi nascosti tra le mura dell'amena residenza in un mistery arguto che tocca sapientemente le corde del giallo e della commedia, con un pizzico di suspense e molto, irresistibile, dark humor finlandese.

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.

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, 00174 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.

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

- ***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.

Guide Associate Aigae – Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche
Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche.
Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.

Associazione Italiana Turismo Responsabile
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 .ORG
THE CODE
Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori

AIAV Associazione Italiana Agenti di Viaggio
AIAV, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Codice di Autoregolamentazione delle Imprese Turistiche

member interpret europe
Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe

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