

GUATEMALA

I MILLE VOLTI DEL PAESE DEI MAYA

Dal 12 al 24 febbraio 2027



Il Guatemala è un Paese che vibra di storia, colori e spiritualità. Ancora lontano dalle rotte del turismo di massa, ma non per molto, visiteremo angoli ancora poco esplorati, come Quetzaltenango e i villaggi maya del nord, veri scrigni di tradizioni antiche. Questo è un viaggio intenso, anche per le lunghe percorrenze necessarie per poter vedere in lungo e in largo tutto il paese, ma emozionante, pensato per chi vuole andare oltre le bellezze più nominate e lasciarsi avvolgere dall'anima profonda di un territorio straordinario.

Cammineremo tra le eleganti architetture coloniali di Antigua, città incantata sospesa nel tempo, e ci perderemo tra i profumi e i colori del celebre mercato di Chichicastenango, uno dei più spettacolari di tutta l'America Centrale. Navigheremo sulle acque mistiche del Lago Atitlán, circondato da maestosi vulcani, e raggiungeremo in volo il cuore della giungla per scoprire Tikal, sito archeologico maya tra i più affascinanti e misteriosi di tutto il Centroamerica. Il viaggio prosegue lungo il suggestivo Rio Dulce, immersi in una natura lussureggiante, fino a Livingstone, villaggio afro-caraibico dalle atmosfere uniche, nato dalla fuga degli schiavi africani. Da qui, ci dirigiamo verso sud per visitare il sito archeologico di Quiriguá, dove ci attendono stele monumentali e storie scolpite nella pietra. Infine, varchiamo il confine per entrare in Honduras e lasciarci conquistare dalla bellezza senza tempo di Copán, antica capitale intellettuale del mondo maya, per poi rientrare in Guatemala, portando con noi lo stupore e la meraviglia di un viaggio che ci ha attraversato lo spirito, lasciando impronte nella memoria le voci delle comunità indigene, la grandiosità dei siti archeologici, i paesaggi mozzafiato e la forza silenziosa di una cultura antica ma viva.



IL VIAGGIO IN PILLOLE.....

1° giorno

Partenza dall'Italia e arrivo a Guatemala City

2° giorno

Le importanti steli di Quirigua e l'arrivo nella multiculturale Livingstone, sulla costa caraibica, lungo il Rio Dulce

3° giorno
Livingstone - Siete Altares - Playa Blanca - Livingstone

4° giorno
La navigazione sul Rio Dulce - Tikal

5° giorno
La zona archeologica più importante del Paese

6° giorno
Il sito archeologico di Yaxhá e l'arrivo a Flores

7° giorno
Verso il lago Atitlán visitando il sito archeologico di Iximché

8° giorno
Le vedute incantevoli sul lago dalla barca, i villaggi sulle sue sponde, i manufatti locali

9° giorno
Tra villaggi, chiese e tessuti colorati

10° giorno
Il più grande mercato all'aperto dell'America Centrale

11° giorno
Visita della città di Antigua

12° giorno
Partenza per l'Italia

● 13° giorno
arrivo in Italia

1° giorno

Partenza dall'Italia e arrivo a Guatemala City

Partenza al mattino dall'Italia con volo di linea per **Guatemala City**, con uno o due scali in base alla compagnia aerea disponibile. Arrivo nel pomeriggio nella capitale guatemalteca. Incontro con l'assistente in aeroporto e trasferimento in hotel in città e pernottamento in hotel. Cena in hotel.

Pernottamento (InterContinental Real Guatemala by IHG)

È un hotel situato nella capitale del Guatemala, offre una combinazione di eleganza, comfort e servizio di alta qualità, caratterizzato da un design moderno e raffinato. Dispone di camere spaziose e ben arredate, ristoranti gourmet, strutture per il benessere e sale conferenze all'avanguardia. La sua posizione centrale consente facile accesso alle principali attrazioni turistiche e commerciali della città.



2° giorno

Giornata in terra honduregna, tra foreste e rovine ((230 Km, circa 6 ore))

Prima colazione in hotel e partenza per il confine honduregno. Arrivo a **Copan** e visita del meraviglioso sito archeologico.

Copan era una poderosa città-stato che dominava su un vasto regno nella parte a sud della regione Maya; le origini della città sono antichissime ma intorno al V secolo iniziò un'importantissima crescita grazie ad una nuova dinastia di regnanti provenienti da Tikal. Durante questo periodo vennero costruiti moltissimi edifici e strutture architettoniche importanti, centri cerimoniali e alcune steli sulle quali vennero fatte delle iscrizioni molto difficili da decifrare. L'inizio della decadenza della città avvenne nel 738, quando il suo regnante chiamato "Coniglio 18" venne catturato dal suo vassallo che aveva posto a controllo della vicina città di Quirigua; il re venne decapitato e Copan iniziò il suo lento declino. I successivi regnanti continuarono a costruire per poter risollevarne il prestigio della città ma, con il parallelo collasso della civiltà Maya, Copan venne lentamente abbandonata dalla sua popolazione.

Contemplare i resti nella lussureggiante vegetazione è un'esperienza mistica. Il colore verde domina e avvolge i luoghi delle cerimonie di un tempo. Al termine della visita trasferimento in città per il pernottamento.

Pranzo libero, cena in hotel.

Nota bene: è incluso l'ingresso al sito, non è incluso l'ingresso al museo e nei tunnel

Pernottamento (Hotel Marina Copan) o similare

3° giorno

Le importanti steli di Quirigua e l'arrivo nella multiculturale Livingstone, sulla costa caraibica, lungo il Rio Dulce ((240 Km, 5 ore + 3 ore di navigazione))

Dopo la colazione rientriamo in Guatemala e successiva partenza verso la zona archeologica di **Quirigua**, una città Maya che, secondo quanto riportano gli storici, svolgeva la funzione di città vassalla di Copan; la città prese il sopravvento su Copan nel 738 quando il regnante di Quirigua catturò e sacrificò il re di Copan. Da questo momento iniziò il periodo più florido della città e si intensificò un grandissimo sviluppo edilizio; Quirigua divenne una città-stato importantissima nella zona sud del mondo Maya. Intorno all'850 la città venne improvvisamente abbandonata dalla sua popolazione. Pur essendo stata una grande città-stato non presenta centri cerimoniali di grandi dimensioni. Di enorme rilievo sono le imponenti statue e steli scolpite in singoli blocchi di pietra (la più grande misura 10 metri x 60 tonnellate).

Si raggiunge poi la località la cittadina di **Rio Dulce**, per salire a bordo delle imbarcazioni a motore e iniziare una navigazione di circa 3 ore sull'omonimo fiume su un'imbarcazione privata aperta senza tettuccio. Una delle prime aree protette del Guatemala.

In serata sbarchiamo a **Livingston**, centro abitato che si trova sull'estuario del fiume Rio Dulce e un importantissimo porto del Guatemala sul Mar dei Caraibi. Nella cittadina si trovano molte etnie che variano dai Maya, ai Ladinos fino ai Garifuna (originari dello Zambia). La città assunse il nome di Livingston dopo che Edward Livingston (giurista e politico) scrisse il "Codice Livingston", codice che fu usato come base per scrivere le leggi del governo liberale delle Province Unite dell'America Centrale (inizio del XIX secolo d.C.). Arrivo e pernottamento in hotel.

Pranzo libero, cena in hotel.

Pernottamento (Hotel Villa Caribe) o similare

4° giorno

La navigazione sul Rio Dulce - Tikal

Prima di imbarcarci per il rientro in motolancia verso **Rio Dulce**, visita della pittoresca cittadina di Livingston, affacciata sulla costa caraibica del Guatemala. Raggiungibile solo via acqua, questo piccolo centro è famoso per la sua affascinante miscela culturale. Passeggiando tra le sue strade colorate, si respira un'atmosfera rilassata e autentica, tra musica reggae, mercatini locali e negozietti di artigianato.

Dopo la visita, partenza in barca lungo il suggestivo tratto di fiume che collega Livingston a Rio Dulce. Durante la navigazione, effettueremo una sosta a Tenamit, una piccola comunità maya-

q'eqchi', raggiungibile esclusivamente via fiume. Ci troviamo in un villaggio genuino, lontano dai circuiti turistici più battuti, condizione che ci permette di vivere un'esperienza autentica e profondamente legata alla cultura locale. Osserveremo la vita quotidiana della comunità, in stretto contatto con la natura e con il fiume: vedremo le loro case costruite in legno e foglie di palma e conosceremo il loro artigianato. In particolare, le donne del posto espongono tessuti colorati, borse intrecciate e piccoli oggetti realizzati a mano secondo tradizioni antiche. La visita alla comunità fa parte di un progetto di turismo responsabile, pensato per sostenere concretamente la popolazione locale e contribuire al miglioramento delle loro condizioni di vita, nel pieno rispetto della loro cultura e delle loro tradizioni.

Proseguendo con la navigazione, ci immergiamo nei paesaggi spettacolari del Rio Dulce, tra fitte mangrovie, flora rigogliosa e, con un po' di fortuna, incontri con la fauna locale come coccodrilli e lamantini. Questi ultimi, noti anche come "mucche di mare", sono grandi mammiferi acquatici appartenenti al genere *Trichechus*, oggi sempre più rari. Durante il tragitto, possiamo ammirare anche il Castillo de San Felipe de Lara, una fortezza costruita nel XVII secolo all'imbocco del Lago di Izabal. Voluta dal re Filippo II di Spagna, serviva a difendere i tesori coloniali dagli attacchi dei pirati, che infestavano la regione tra il XVI e il XVIII secolo.

Allo sbarco, proseguimento per **Tikal**. Pranzo libero lungo il percorso e, all'arrivo, sistemazione al lodge per il pernottamento. Cena al lodge.

Nota: ci sarà un cambio bus a Rio Dulce.

Pernottamento (Hotel Jungle Lodge)

Situato proprio accanto al sentiero che conduce nel cuore del sito archeologico di Tikal, è uno dei pochi hotel situati all'interno del parco, dando così la possibilità di visitare il sito senza la presenza di quel 99% di turisti che pernottano al di fuori del parco. La struttura dispone di 36 bungalow accoglienti, un ristorante con una discreta cantina ed una piscina dove rilassarsi. La corrente elettrica viene disattivata per alcune ore della giornata e della notte.



5° giorno

La zona archeologica più importante del Paese

Giornata dedicata alla visita della zona archeologica di Tikal, la più estesa delle antiche città della civiltà Maya; la zona archeologica fa parte del Parco Nazionale di Tikal ed è stato nominato

Patrimonio dell'Umanità da parte dell'Unesco. Camminare tra le rovine di Tikal riesce a trasportarci magicamente ai tempi dello splendore di questo centro commerciale e cerimoniale. Tikal divenne un importante centro dopo il collasso del Periodo Preclassico; prima di Tikal le città di maggiore importanza erano El Mirador e Nakbè. La città godeva di ottima salute ma secondo la ricostruzione degli storici (non completamente chiarita) venne sconvolta dall'arrivo delle forze armate di Teotihuacan; Teotihuacan era già all'epoca la più grande forza militare del Centro America e intratteneva rapporti commerciali con l'area Maya, rapporti che evidentemente non soddisfacevano più. Circa nell'anno 378 d.C. ebbe inizio l'invasione di Tikal da parte delle forze di Teotihuacan; venne riordinata tutta la regione del Peten e come regnante di Tikal venne incoronato il figlio del leader dell'esercito di Teotihuacan concepito con una principessa Maya di Tikal, Yax Nuun Ahyiin I. Il massimo splendore della città venne raggiunto tra il 700 e l'800 d.C, quando vennero costruiti i principali edifici che rispettano il codice simbolico delle credenze cosmiche Maya. Il centro della zona archeologica è rappresentato dalla Grande Piazza dove sorgono numerosi templi; di particolare importanza è anche l'acropoli che si divide in nord e sud: la parte nord conteneva circa 16 templi, mentre la parte sud era composta da circa 7 piattaforme. In totale furono costruiti 200 templi. Il territorio del Lago Peten fu l'ultima zona Maya indipendente e fu conquistato dagli spagnoli solo nel 1697. I conquistadores erano arrivati ben prima; già nel 1541, infatti, Hernan Cortes passò dal Lago di Peten durante la sua esplorazione verso l'Honduras ma, dopo l'incontro con il regnante dell'epoca, decise di mantenere la pace ed evitare il tentativo di conquista. Gli spagnoli poi nel 1697 presero con la forza questo territorio e demolirono le costruzioni ritenendole pagane; la città venne ricostruita secondo schemi europei.

La visita del sito si svolgerà in due momenti distinti: all'alba ci immergeremo nella magia del risveglio della giungla, tra suoni ovattati e le prime luci che accarezzano le rovine, regalando un'atmosfera unica e suggestiva. In un secondo momento, torneremo per una visita più approfondita, che ci permetterà di esplorare il sito in dettaglio e scoprirne tutti gli aspetti storici e culturali.

Al termine, rientro al nostro lodge, situato all'interno del sito stesso, per un momento di riposo immersi nella natura.

Colazione al lodge (che verrà effettuata al rientro dall'uscita all'alba del sito), pranzo in ristorante in corso visite e cena libera.

NB: nei giorni festivi, il museo all'interno del sito archeologico di Tikal potrebbe rimanere chiuso. La visita del sito all'alba potrà eventualmente essere sostituita con una visita al tramonto, a seconda della disponibilità e delle condizioni del momento, secondo la valutazione dell'accompagnatore.

Pernottamento (Hotel Jungle Lodge)

6° giorno

Il sito archeologico di Yaxhá e l'arrivo a Flores

Dopo la prima colazione in hotel, partenza per la visita del sito archeologico di **Yaxhá**. Yaxhá rispetto a Nakum e Naranjo, è il più interessante sito maya risalente all'epoca classica. Ebbe la fase di pieno sviluppo nell'VIII secolo, quando El Mirador si trovava in forte regresso e spopolamento. L'area archeologica possiede più di 500 strutture, tra cui steli, altari e il complesso delle piramidi gemelle, unico esempio di architettura gemella oltre quella di Tikal. Il sito fu scoperto nel 1904 e i lavori di disboscamento e ricostruzione hanno riportato alla luce alcune strutture ben restaurate del centro abitato risalente al VI secolo a.C. Durante la visita si potrà ammirare la fauna selvatica e la giungla tropicale in cui è avvolto il sito ancora poco visitato rispetto al più noto Tikal.

La sua bellezza e fascino sta proprio in questo. Al termine della vista, partenza per **Flores**, all'arrivo, visita a piedi della città. Pranzo in ristorante in corso di visita e cena libera

NB: il sito di Yaxhá è in fase di ristrutturazione. Alcune parti del sito sono interdette ai visitatori ma la visita resta garantita.

Pernottamento (Hotel Villa Maya)

Questo hotel offre un ambiente tranquillo e rilassante, circondato da una natura lussureggiante. La struttura è caratterizzata da camere spaziose e confortevoli, una piscina all'aperto, un ristorante e spazi comuni accoglienti. La posizione dell'hotel consente di godere di un'atmosfera autentica e immersa nella natura, pur essendo vicino ai servizi della città di Flores.



7° giorno

Verso il lago Atitlan visitando il sito archeologico di Iximchè

Sveglia di prima mattina e partenza da Flores per l'imbarco sul primo volo per Guatemala City (10:45 – 11:45, l'orario è provvisorio e verrà riconfermato con i documenti di viaggio). Arrivo e partenza immediata verso nord per raggiungere in serata il **lago Atitlan**.

Lungo strada visita sito archeologico di **Iximchè**, regno Maya del popolo Kaqchikel nemico dei K'iche' e ultimo baluardo Maya, conquistata dagli spagnoli intorno al 1524. Arrivo in serata per il pernottamento. Pranzo libero e cena in hotel.

Pernottamento (Hotel Atitlan)

Con una vista pittoresca sui vulcani San Pedro, Tolimán e Atitlán, questo affascinante hotel in stile hacienda era un tempo una piantagione di caffè situata sulle rive del Lago Atitlan. L'hotel è ora circondato da splendidi giardini con una varietà di rose e piante che forniscono un rifugio per oltre 40 specie diverse di uccelli, rendendolo un paradiso per il birdwatching. Ogni sistemazione dispone di un balcone privato con vista sul Lago Atitlán o sui giardini.



8° giorno

Le vedute incantevoli sul lago dalla barca, i villaggi sulle sue sponde, i manufatti locali

Navigazione sul **Lago Atitlan** su una scialuppa di piccole dimensioni, godendosi un vero panorama mozzafiato!

Si tratta di un lago di origine vulcanica. La parola Atitlan significa “in mezzo alle acque” in lingua Nahuatl; il lago è circondato da tre vulcani: Atitlan (3.537 m), Toliman (3.158 m) e San Pedro (3.020 m) e dai pittoreschi villaggi Maya. Descritto come uno dei laghi più belli al mondo dallo scrittore britannico Aldous Huxley, è senza dubbio una delle principali attrazioni del Guatemala. Sull'origine del vulcano ci sono due correnti di pensiero: la prima ritiene che il lago sia un cratere di un vulcano ormai spento, mentre la seconda crede che la nascita dei vulcani che circondano il lago interruppero il corso di alcuni fiumi che si riunirono e diedero origine al lago.

La prima sosta sarà a **San Juan La Laguna**, dove vive il popolo Tz'utujil, in armonia con la natura circostante. Qui avremo l'opportunità di conoscere alcune cooperative locali impegnate nella valorizzazione delle risorse del territorio: visiteremo una cooperativa dedicata alla produzione e distribuzione del cacao, una che coltiva caffè 100% organico, e una fondata da un gruppo di donne Maya che, attraverso la realizzazione e vendita di tessuti tradizionali e altri prodotti artigianali, finanziano progetti sociali legati all'istruzione e alla salute del villaggio.

Un incontro autentico che ci permetterà di entrare in contatto con la cultura Tz'utujil, la loro storia e il loro stile di vita.

Al termine della visita, proseguimento in barca verso **Santiago Atitlán**, situato sulla sponda meridionale del lago. Questo villaggio conserva forti radici nella cultura Maya Tz'utujil: molte persone vestono ancora con abiti tradizionali e mantengono vivi i costumi ancestrali. Qui sarà possibile scoprire le “cofradías”, confraternite religiose che custodiscono rituali di sincretismo tra cattolicesimo e spiritualità maya, rendendo questo luogo particolarmente affascinante e spirituale. Nel pomeriggio, rientro in hotel per il pernottamento. Pranzo in ristorante locale e cena libera.

Nota: alcuni trasferimenti saranno con tuk tuk, per la visita del Tempio Maximon è richiesto una donazione di circa 3 dollari per persona), per le visite alle comunità locali, è buon uso lasciare una piccola donazione per supportare i villaggi.

Pernottamento (Hotel Atitlan)

9° giorno

Tra villaggi, chiese e tessuti colorati

Al mattino, dopo colazione, partenza verso nord per raggiungere Quetzaltenango. Lungo strada ci fermiamo a **San Andres Xecul**, un grazioso villaggio noto per la bella facciata della chiesa, dipinta di giallo, arricchito poi dai colori tipici dei costumi delle donne di quest'area. Continuiamo per **Almolonga**, centro diventato famoso per i suoi ortaggi...i più grandi di tutto il paese. Si potranno ammirare nelle colorate bancarelle tra le strade. Nel pomeriggio proseguimento per Quetzaltenango, dove è previsto il pernottamento. Pranzo in ristorante locale e cena libera

NB: le visite di questa giornata potrebbero invertirsi in modo da ottimizzare i tempi.

Pernottamento (Hotel Bonifaz)

Fondato il 7 marzo 1935 dal signor Guillermo Bonifaz Córdova e dalla signora Silvia Lagrange de Bonifaz, l'hotel ha iniziato con sole 3 camere e, oggi, ne conta 73, restando sempre sotto la gestione della famiglia Bonifaz. Tra i servizi offerti, l'hotel dispone di una piccola piscina all'aperto per il relax degli ospiti. Va, inoltre, fatto presente che la struttura non è dotata di ascensore.



10° giorno

Il più grande mercato all'aperto dell'America Centrale

Partenza in mattinata verso **Chichicastenango**, cittadina situata a oltre 2.500 metri di altitudine, nel cuore dell'altopiano guatemalteco. Qui ci attende uno degli eventi più autentici e suggestivi del paese: la visita al mercato all'aperto più grande dell'America Latina, *che si tiene ogni giovedì e domenica*. In questo tripudio di colori, suoni e profumi, i venditori locali offrono prodotti agricoli, animali da cortile, ceramiche, tessuti e oggetti di artigianato, trasformando le strade del villaggio in un vivace scenario folkloristico. Oltre alle bancarelle, potremo assistere a una processione tradizionale degli indigeni Quiché, che percorrono le vie del mercato portando sulle spalle le statue dei santi, in un perfetto esempio di sincretismo tra il culto cattolico e le antiche credenze precolombiane. Chichicastenango è anche un luogo di grande rilevanza storica: proprio qui, tra il 1701 e il 1703, il frate Francisco de Ximénez trascrisse per la prima volta il Popol Vuh, il sacro libro maya che racconta la creazione del mondo secondo la cosmogonia indigena. Visiteremo la suggestiva **Chiesa di Santo Tomás**, eretta nel 1540 sopra le rovine di un tempio maya, dove ancora oggi si svolgono riti religiosi sincretici, tra incenso, candele e offerte, che uniscono elementi cattolici e pratiche ancestrali.

Si prosegue con una sosta al pittoresco cimitero locale, caratterizzato da tombe coloratissime e da una forte carica simbolica. Con un po' di fortuna, sarà possibile assistere a una cerimonia maya di



benvenuto o di richiesta di protezione agli spiriti dei defunti. Da qui, una breve camminata ci condurrà al *Centro Ceremonial Pascual Abaj*, un altare cerimoniale dedicato al Dio della Terra, ancora oggi attivo. I chuchkajaues – gli sciamani locali – vi celebrano rituali tradizionali con offerte di incenso, fiori, cibo, liquori, sigarette e talvolta piccoli animali, come gesto di devozione e ringraziamento. Al termine delle visite, partenza per **Antigua**. Pranzo in ristorante locale durante il percorso e cena libera.

Pernottamento (Hotel Camino Real)

Il Camino Real è un elegante hotel in stile coloniale, a pochi passi dal cuore pulsante della graziosa cittadina. Le camere, eleganti e raffinate, si affacciano sui tranquilli giardini interni e sono dotate di tutti i comfort moderni: TV a schermo piatto, cassaforte, minibar e Wi-Fi. La lussuosa Spa, il rigenerante centro benessere e il rinomato ristorante sono i servizi che l'hotel mette a disposizione dei propri ospiti. Un rifugio perfetto per chi cerca stile, comfort e serenità.

11° giorno

Visita della città di Antigua

Prima colazione in hotel e visita della città, famosa per i suoi guardiani che la proteggono e la circondano: i vulcani Agua, Fuego e Acatenango, fondata nel 1543 e rimasta per quasi 200 anni la sede militare della Capitaneria Generale del Guatemala. Fin dall'epoca dei conquistatori spagnoli Antigua era molto importante tanto che veniva chiamata "La Nobilissima" o "La realissima città di Santiago dei Cavalieri del Guatemala". Nel 1773 venne per gran parte distrutta da una serie di terremoti e la capitale venne spostata in un luogo più sicuro, dove ora sorge l'attuale capitale Guatemala City. Oggi la città è un esempio ottimamente conservato di architettura barocca ispano-americana ed è stata dichiarata patrimonio dell'umanità da parte dell'UNESCO nel 1979.

La nostra visita comincia al Cerro de la Cruz, per continuare verso la Chiesa de la Merced, la plaza de Armas e la Cattedrale.

Nel pomeriggio, tempo permettendo, consigliamo una visita all'Università di San Carlos Borromeo, che ospita il Museo Coloniale e i dintorni di Antigua: Ciudad Vieja e San Juan El Obispo.

Quest'ultimo è stato uno dei primi centri abitati fondati dagli spagnoli durante la conquista del paese ed è noto per il suo importante artigianato locale. Pranzo in ristorante locale e cena libera

Pernottamento (Hotel Camino Real)

12° giorno

Partenza per l'Italia

Trasferimento verso **Guatemala City** per un giro panoramico della città con sosta all'interessante museo Popol Vuh. Successivo trasferimento in aeroporto e partenza con il volo di rientro, che effettuerà uno o due scali in base alla compagnia aerea utilizzata. Pernottamento a bordo. Pranzo libero e cena a bordo.

13° giorno

arrivo in Italia

Arrivo in Italia al mattino e trasferimento verso Savona con Bus Gturismo .



PRIMA DELLA PARTENZA

BENE A SAPERSI

Caratteristiche del viaggio e grado di difficoltà – Un itinerario dal grande valore archeologico, culturale e naturalistico, pensato per esplorare il Paese in tutta la sua ricchezza e varietà. Le distanze percorse sono significative, ma i trasferimenti non risultano mai noiosi: ogni tappa offre spunti di interesse e panorami suggestivi, rendendo il viaggio parte integrante dell'esperienza.

Gli hotel selezionati si distinguono per la buona posizione e le caratteristiche in linea con lo spirito del viaggio.

I mezzi di trasporto sono confortevoli e consentono di affrontare le tratte più lunghe, indispensabili per un'esplorazione approfondita del territorio.

Tra le esperienze più significative, segnaliamo la visita ad alcune cooperative locali, come quelle nel villaggio di San Juan, sul lago Atitlán. Queste realtà non sono semplici centri di produzione, ma veri e propri presidi culturali e sociali: promuovono l'autonomia economica delle comunità indigene e sostengono un modello di sviluppo equo ed etico.

Organizzazione e Trasporti – Si utilizzano i seguenti automezzi secondo il numero dei partecipanti:

Yutong or similar (capacity 29 pax) 1 autista + 1 guida

Nota: il mezzo a disposizione in alcune località del viaggio varia a favore di un mezzo più piccolo per ragioni legate alla conformazione stradale.

Guide parlante italiano

Pernottamenti e pasti – Tutte le sistemazioni previste sono di ottimo livello e dispongono di servizi privati (spesso le camere matrimoniali hanno letti separati). Sono incluse tutte le colazioni.

Nota: in Guatemala la colazione è spesso servita con un set menù e non a buffet.

SE IL VOLO È OPERATO DALLA COMPAGNIA AEREA IBERIA, È PREVISTO UNO SCALO TECNICO A SAN SALVADOR NELLA TRATTA DA GUATEMALA CITY A MADRID IN CUI È NECESSARIO SCENDERE DALL'AEROMOBILE CON IL PROPRIO BAGAGLIO A MANO.

È prevista una tratta domestica operata da una compagnia aerea locale, la cui franchigia prevede:

- 20kg come bagaglio da imbarcare
- 5kg come bagaglio a mano (soggetto a riconferma da parte della compagnia aerea)

I voli domestici realizzati all'interno del Paese, vengono prenotati ed effettuati per tutto il gruppo in classe economy.

N.B. Nel caso in cui i voli aerei intercontinentali effettuino uno scalo intermedio negli USA è richiesta l'ESTA (Electronic System for Travel Authorization), l'autorizzazione elettronica al viaggio negli Stati Uniti, da ottenere sul sito internet <https://esta.cbp.dhs.gov/>, con la compilazione di una domanda (il modulo è disponibile anche in italiano) e il pagamento di un'imposta amministrativa (US\$ 14 da pagare solo con una delle seguenti carte di credito: MasterCard, VISA, American Express o Discover) almeno una settimana prima della partenza. In caso di necessità, possiamo darvi assistenza per tale procedura (costo su richiesta). In seguito alle normative entrate in vigore nel Gennaio 2016, per i passeggeri che abbiano visitato l'Iran, l'Iraq, la Siria, il Sudan, la Libia, la Somalia, lo Yemen e la Corea del Nord (dopo il 1° marzo 2011), non è possibile entrare o transitare negli USA con la sola autorizzazione ESTA ma è obbligatorio ottenere il visto consolare presso l'ambasciata o il consolato statunitense in Italia. Per maggiori informazioni, restiamo a disposizione.

Mance - Prevedere circa 80 euro di mance a persona (per un gruppo minimo di 10 persone) per guida, autisti e personale di servizio in generale, da consegnare all'accompagnatore in corso di viaggio. L'accompagnatore provvederà a distribuirli secondo gli usi locali. L'importo delle mance è indicativo e può variare in base al numero complessivo dei partecipanti al viaggio e in base al livello di soddisfazione per il servizio ricevuto.

Condizione Climatiche: Il periodo prescelto per il viaggio è tra i migliori perché la stagione delle piogge va da metà-fine maggio ad ottobre e le giornate sono tendenzialmente soleggiate con temperature gradevoli tendenti all'aumento. A giugno le piogge sono assai consistenti e gli uragani esprimono il peggio da agosto a settembre.

- Il nostro itinerario si svolge in zone con caratteristiche diverse, dalle pianure più calde del Peten con massime sicuramente oltre i 30 gradi, agli altipiani (Antigua, Chichicastenango) con minime notturne intorno ai 10/15 gradi. L'area che si percorre è caratterizzata da climi e condizioni ambientali anche molto differenti, ma con basse medie di giorni piovosi, secondo i valori rilevati negli ultimi anni. (La piovosità consistente non è prevista nel periodo di nostra permanenza ma non sono da escludere precipitazioni).
- Anche l'altimetria è diversificata: dal livello del mare a Livingston ai circa 2150 metri di Chichicastenango passando per i 1500 di Antigua e Città del Guatemala e i 200 di Tikal. Le escursioni termiche tra il giorno e la notte possono essere notevoli nelle zone montane, ed ognuno risponde alle stesse condizioni generali in modo anche molto diverso. E' quindi opportuno che ci si doti dell'abbigliamento che si ritenga più corrispondente alle proprie caratteristiche. In ogni caso consigliamo, oltre ad un vestiario assai pratico e scarpe comodissime, un indumento impermeabile.

Attrezzatura da portare in viaggio - Si suggerisce un abbigliamento estivo ma con giacche tecniche per vento e pioggia (k-way), una torcia, una sacca antipioggia per documenti e macchina fotografica, un copri zaino antipioggia, binocolo. E' necessario inoltre portare un capo più pesante per i giorni sull'altopiano e le scarpe comode per camminate, con suola antiscivolo. Si suggerisce anche di portare con sé una borsa più piccola in più per collocare abiti e oggetti per quando si raggiunge Livingstone in barca per una notte, così da lasciare il bagaglio più pesante sul mezzo a disposizione che ritroveremo al rientro.

Importante

Per questioni operative, di forza maggiore o scelte del corrispondente, l'itinerario potrebbe subire variazioni, pur mantenendo le località da visitare. Allo stesso modo gli hotel indicati nel programma

di viaggio potrebbero essere sostituiti con altri di pari categoria. Gli hotel definitivi verranno riconfermati nel Foglio Notizie assieme ai documenti di viaggio.

Quota Individuale di partecipazione : 4500.00 €

Supplemento singola	€ 950,00
----------------------------	-----------------

Variazioni prezzi – adeguamento valutario e carburante:

Si precisa che le tariffe alberghiere e/o del trasporto aereo, indicate nei preventivi o programmi di viaggio, potrebbero subire variazioni ove i servizi non siano confermati immediatamente o comunque entro il time limit indicato.

Ogni nostro programma di viaggio riporta il tasso di cambio utilizzato per il calcolo delle quote e la percentuale pagata in valuta estera.

Oscillazioni valutarie potranno interessare i servizi compresi nel pacchetto turistico diversi dal trasporto aereo, considerando la variazione tra il cambio di riferimento indicato nel programma di viaggio e quello pubblicato sul sito della Banca d'Italia o sul quotidiano Il Sole24Ore, nei 21 giorni antecedenti la partenza.

Per i voli invece, potrà essere applicato un adeguamento pari a quello richiesto dalle singole compagnie aeree.

Tutte le variazioni di prezzo per adeguamento verranno comunicate, tramite emissione di nuovo estratto conto, direttamente al viaggiatore o all'agenzia di viaggi dove è stata effettuata la prenotazione, in caso di vendita intermediata, al massimo entro 21 giorni precedenti la data di partenza.

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio (1 Euro = 1,15 USD) e possono essere soggetti ad adeguamento valutario (valgono le condizioni di vendita da catalogo).

La percentuale della quota pagata in valuta estera è del 75% del prezzo del viaggio.

La quota comprende:

- Voli di linea in classe turistica da Milano – trasferimento in bus per l'aeroporto and/rit
- Personale dell'agenzia per tutta la durata del viaggio
- Guida locale parlante italiano (o più guide locali parlanti italiano)

- Trasporti privati con automezzi di vari modelli a seconda del numero di partecipanti
- Tutti i pernottamenti nelle strutture specificate
- Escursioni e servizi privati
- Trattamento pasti come da programma
- Ingressi ai siti e ai parchi
- Le tasse aeroportuali
 - Assicurazioni medico – bagaglio - annullamento

La quota non comprende:

- I pasti non menzionati le bevande, le mance e il facchinaggio
- Eventuali attività opzionali non incluse
- Tutto quanto non espressamente specificato alla voce la quota comprende.



ISCRIZIONI ENTRO IL 30 SETTEMBRE 2026 SALVO DISPONIBILITA'

TOUR CONFERMATO AL RAGGIUNGIMENTO DEI 20 PARTECIPANTI

Informazioni pratiche Guatemala

FORMALITÀ

Per l'ingresso in Guatemala è necessario il passaporto con validità di almeno 6 mesi. Per l'ingresso nel Paese è obbligatorio compilare il formulario SAT dell'Agenzia delle Entrate: (<https://farm2.sat.gob.gt/declaDelViajeroGt-web/pages/public/declaracionViajero.jsf#no-back-button>)

PRIMA DELLA PARTENZA DALL'ITALIA è richiesta la compilazione del modulo on line che genera un codice QR code da esibire alla dogana di ingresso in Guatemala.

Si fa presente che l'organizzazione non si assume alcuna responsabilità nel caso di impossibilità a partire o a entrare nel Paese di destinazione a causa di documenti non corretti oppure di rifiuto al rilascio del visto da parte delle autorità governative anche all'ultimo momento.

DISPOSIZIONI SANITARIE

Non sono previste vaccinazioni obbligatorie ma, come in tutti i viaggi in paesi diversi dal nostro per condizioni ambientali, alimentari e sanitarie, si consiglia di consultare il proprio medico e l'ASL. Il vaccino contro la febbre gialla è obbligatorio per tutti i viaggiatori di età superiore a 1 anno provenienti da Paesi a rischio di trasmissione della malattia.

Le zone con il rischio di malaria sono il nord del Paese: Petèn, Ixcán, Quiché, Huehuetenango, Alta Verapaz, Esquintla.

Il dengue interessa tutto il Centro America e può essere anche di tipo emorragico con conseguenze letali se non trattato tempestivamente, pertanto si consiglia di consultare subito un medico in presenza di sintomi di tale malattia.

Si suggerisce di munirsi dei medicinali d'uso personale, di bere solo bevande da bottiglie acquistate sigillate e mangiare solo cibi ben cotti.

Si raccomanda altresì di portare con sé creme solari ad alta protezione, repellenti antizanzare e i medicinali di prima necessità, come disinfettanti, aspirine, antinevralgici e disinfettanti intestinali.

CLIMA

Il clima, di tipo tropicale, a seconda dell'altitudine delle regioni, si divide in tre fasce: le tierras calientes, che comprendono la selva e le coste fino a 800 mt di altitudine, dove le temperature minime sono superiori ai 25°C e quelle massime ai 35°C; le tierras templadas, fino ai 1500 mt con 20° costanti durante tutto l'anno; le tierras frias, le regioni sopra i 1500 mt che registrano una forte escursione termica. Qui le notti sono fredde in particolare nei mesi invernali, e la temperatura scende sotto i 10°C. La piovosità è variabile: la stagione delle piogge va da maggio a metà ottobre. È da tenere presente che la stagione secca è quasi inesistente sulla costa caraibica, che è costantemente investita da venti caldi e umidi.

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

In linea generale consigliamo capi estivi o primaverili leggeri e un maglione per le serate più fresche. Per il periodo invernale (novembre - marzo) e nelle località in quota è opportuno avere in valigia abiti adeguati a climi più freddi. E' utile un indumento impermeabile da tenere sempre nel proprio bagaglio a mano in caso di improvvisi acquazzoni. Per le escursioni ai siti archeologici sono d'obbligo calzature pratiche e comode con suola antiscivolo e si consiglia di indossare abiti di colore chiaro che coprano braccia e gambe.

Si consiglia di dotarsi di zampironi, Autan o simili. Esiste anche un "Autan Plus". Consigliamo, visto lo scarso ingombro, di averne una confezione nel bagaglio a mano durante le visite nei siti archeologici. Creme solari, occhiali da sole, cappellino, salviette umidificate. Medicinali d'uso personale (tra cui disinfettante intestinale). Un costume da bagno per le piscine degli hotel. Una pila, una sveglia, un adattatore universale per le prese elettriche. Euro e dollari USA. Un pratico e sicuro portavalori da indossare al collo o sulla cintura, con una tasca appositamente progettata per essere indossata sotto i vestiti, da evitare il classico marsupio. (Quando possibile lasciare gli oggetti di valore nella cassaforte dell'hotel).

In generale è meglio non portare in viaggio beni di particolare "appetibilità" per i borseggiatori, che raggiungono livelli di professionalità "apprezzabili" specie nella capitale, ma la raccomandazione è generalizzabile. Prestare molta attenzione nei luoghi affollati e in quelli scarsamente frequentati specie nelle ore notturne.

FUSO ORARIO

La differenza di orario con l'Italia è di -7 ore, -8 quando in Italia è in vigore l'ora legale.

VALUTA

L'unità monetaria del Guatemala è il Quetzal (GTQ).

Suggeriamo di portare i contanti in dollari USA, in quanto è molto difficile cambiare gli Euro. In generale, pur essendo anche questo un aspetto in via di evoluzione, c'è più consuetudine a commerciare in dollari USA.

Sono accettate le più diffuse carte di credito nei grandi hotel e grossi centri commerciali.

DISPOSIZIONI DOGANALI IN LOCO

Al posto di frontiera dovrà essere presentata la "carta turistica" il cui modulo è reperibile in frontiera o sull'aereo. La valuta estera deve essere dichiarata all'arrivo sull'apposito modulo citato. E' consentito introdurre articoli personali, una videocamera ed una macchina fotografica. Per coloro che hanno superato i 18 anni è permesso introdurre 3 litri di alcool, 400 sigarette e 50 sigari.

LINGUA

La lingua ufficiale è lo spagnolo anche se sono molto diffusi i dialetti amerindi. L'inglese è abbastanza diffuso e non manca chi parla, o quantomeno capisce, l'italiano.

RELIGIONE

La popolazione guatemalteca è prevalentemente di religione cattolica.

PREFISSI TELEFONICI

Dall'Italia: comporre il prefisso internazionale 00502 seguito dal numero dell'abbonato. Dal Guatemala: comporre il prefisso internazionale 0039 seguito dal numero dell'abbonato.

La telefonia mobile è uno degli aspetti che può rapidamente variare. Cellulari italiani: verificarne col proprio gestore la qualità, le possibilità di utilizzo e costi all'estero.

Telefonare dagli hotel in Guatemala è possibile anche se caro. E' diffuso il WiFi negli hotel e spesso nei ristoranti locali. Oppure consigliamo l'acquisto di una sim locale, o un'ulteriore soluzione può essere l'acquisto di una sim virtuale che consente di avere a disposizione la connessione dati (l'applicazione raccomandata è quella di Airalo).

CINE/FOTO

È consigliabile portare dall'Italia scorta di materiale foto/cinematografico o quanto meno procurarsene nei maggiori centri, perché altrove potrebbero esserci problemi di reperibilità. In alcuni luoghi turistici l'effettuazione di riprese è subordinata al pagamento in loco di una tassa.

Non si possono fotografare postazioni militari, di controllo e ogni persona in divisa. Consigliamo la dovuta sensibilità quando s'intenda fotografare anche persone comuni. Nel caso si riscontri una qualche contrarietà, l'atteggiamento più opportuno è manifestare un cenno di scuse e riporre la macchina fotografica nella sua custodia.

VOLTAGGIO

In genere è di 110-115 volt. E' bene procurarsi un adattatore universale o a contatti lunghi e piatti di tipo statunitense. Ancor meglio è disporre di un adattatore universale perché le prese potrebbero essere di vari tipi anche nello stesso hotel.

CUCINA

In Guatemala la cucina è simile a quella messicana anche se un po' meno varia e speziata. Gli ingredienti principali della cucina guatemalteca sono il mais, i fagioli e il peperoncino, serviti con carne, pesce o pollo. Ottima la carne e il rum locale.

Le cene generalmente si consumano in hotel e i pranzi in ristoranti esterni. Gli orari dei pasti potranno non coincidere con le ore canoniche, per non essere costretti a conformare il programma in funzione di questi.

ACQUISTI

E' lungo l'elenco di oggetti nei negozi e mercati. Non sempre gli acquisti effettuati in gruppo in negozi non scelti dagli interessati determinano vantaggi. Da parte nostra eviteremo di indicare, per motivi che i viaggiatori apprezzeranno, dove recarsi per le compere. L'accompagnatore ricaverà il tempo libero per consentire ad ognuno di andare dove creda. Rammentiamo di contrattare, di non comprare "antichità" a meno che non si richiedano le autorizzazioni per l'esportazione, di non superare i limiti nel peso, di rispettare le modalità d'importazione di oggetti vietati o considerati armi.

Caratteristiche sono le stoffe e molti oggetti in tessuto dai colori vivaci come, borse, sciarpe, tovaglie, coperte, arazzi e camicette ricamate dalle donne indios. E anche Le maschere di legno e le ceramiche.

ORARI DI APERTURA DI BANCHE E NEGOZI

Le banche sono aperte dalle 09,00 alle 13,30 da lunedì a venerdì; alcuni sportelli bancari sono operativi anche il sabato pomeriggio.

L'orario dei negozi è variabile, generalmente sono aperti dal lunedì al sabato dalle 10,00 alle 19,00, con la pausa pranzo.

NORME E SUGGERIMENTI RELATIVI AL VOLO

Biglietto aereo

Cos'è un biglietto elettronico? Un biglietto elettronico (e-ticket o ET) contiene in formato elettronico tutte le informazioni che prima venivano stampate sul biglietto cartaceo. L'unico foglio di cui si ha bisogno è "l'itinerary receipt" (in formato A4) che vi verrà consegnato assieme ai documenti di viaggio e che rappresenta la ricevuta del passeggero e la conferma dell'avvenuta emissione del biglietto aereo. Riporta tutti gli estremi dettagliati dei voli prenotati per vostro conto, il codice di conferma del vettore aereo, il numero di biglietto elettronico emesso e i vostri nominativi come da passaporto. Questo documento dovrà essere custodito con cura e presentato direttamente al banco di accettazione del volo. E' importantissimo che al momento della prenotazione comunichiate il vostro nome esatto come da passaporto (anche secondo nome o cognome se li avete).

Articoli consentiti in cabina (bagaglio a mano):

un bagaglio a mano la cui somma delle dimensioni (lunghezza + altezza + profondità) non superi generalmente i 115 cm (come previsto dal DM 001/36 del 28 gennaio 1987)

una borsetta o borsa porta-documenti o personal computer portatile

un apparecchio fotografico o videocamera

un soprabito o impermeabile

un ombrello o bastone da passeggio

un paio di stampelle o altro mezzo per deambulare

articoli da lettura per il viaggio

culla portatile/passeggino e latte/cibo per bambini, necessario per il viaggio

articoli acquistati presso i "duty free" ed esercizi commerciali all'interno dell'aeroporto e sugli aeromobili

medicinali liquidi/solidi indispensabili per scopi medico-terapeutici e dietetici strettamente personali e necessari per la durata del viaggio. Per quanto riguarda i predetti medicinali liquidi è necessaria apposita prescrizione medica

liquidi, contenuti in recipienti individuali di capacità non superiore a 100 millilitri o equivalente (es. 100 grammi), da trasportare in una busta/sacchetto/borsa di plastica trasparente, richiudibile, completamente chiusa, di capacità non eccedente 1 litro (ovvero di dimensioni pari, ad esempio, a circa cm 18 x 20) separatamente dall'altro bagaglio a mano.

Nota: i liquidi in questione comprendono acqua e altre bevande, minestre, sciroppi, creme, lozioni e oli, profumi, spray, gel, inclusi quelli per i capelli e per la doccia, contenuto di recipienti sotto pressione, incluse schiume da barba, deodoranti, sostanze in pasta, incluso dentifricio, miscele di liquidi e solidi, mascara, ogni altro prodotto di analoga consistenza. Per busta di plastica/sacchetto trasparente richiudibile deve intendersi un contenitore che consente di vedere facilmente il contenuto, senza che sia necessario aprirlo e che sia dotato di un sistema integralmente sigillante, come zip oppure chiusure a pressione o comunque una chiusura che dopo essere stata aperta possa essere richiusa.

È raccomandabile includere nel bagaglio a mano l'occorrente per la notte e un golf, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. Attenzione invece a non includere coltellino multiuso, forbicine, tagliaunghie, ecc.

Bagaglio da spedire a seguito del passeggero

Si consiglia l'uso di lucchetto e di mettere un'etichetta con proprio nome e recapito anche all'interno del bagaglio.

Pregiamo leggere le informazioni date in ogni itinerario poiché le disposizioni spesso sono diverse e limitano ulteriormente il peso per motivi di sicurezza; se si superano i limiti imposti, questo può comportare un costo elevato.

Articoli vietati nel bagaglio

E' vietato il trasporto nella stiva dei seguenti articoli:

esplosivi, fra cui detonatori, micce, granate, mine ed esplosivi

gas compressi (infiammabili, non infiammabili, refrigeranti, irritanti e velenosi) come i gas da campeggio, bombolette spray per difesa personale, pistole lanciarazzi e pistole per starter
sostanze infiammabili (liquide e solide) compreso alcool superiore a 70 gradi; sostanze infettive e velenose

sostanze corrosive, radioattive, ossidanti o magnetizzanti

congegni di allarme

torcia subacquea con batterie inserite

(se disponibile).

INFORMAZIONI RELATIVE AL VIAGGIO

Documenti per l'espatrio

Ricordiamo che, considerata la variabilità della normativa in materia, le informazioni relative ai documenti di espatrio sono da considerarsi indicative e riguardano esclusivamente cittadini italiani e maggiorenni. Ogni partecipante è tenuto a controllare personalmente la validità del proprio passaporto (che normalmente non deve scadere entro sei mesi dalla data di ingresso nel paese), la presenza di diverse pagine libere (il numero varia a seconda dell'itinerario scelto e dunque visti necessari). Si consiglia di avere sempre con sé una copia conforme all'originale del passaporto e di eventuali vaccinazioni internazionali, e di tenerle separate dai documenti originali. L'impossibilità per il cliente di iniziare e/o proseguire il viaggio a causa della mancanza e/o dell'irregolarità dei prescritti documenti personali (passaporto, carta d'identità, vaccinazioni, etc.) non comporta responsabilità dell'organizzatore.

Segnaliamo a chi viaggia con minori che possono esserci particolari richieste per ciascun paese riguardanti la necessità di avere una copia del CERTIFICATO DI NASCITA plurilingue del minore, o altri documenti.

Vi preghiamo di verificarlo con largo anticipo prima della partenza

Norme valutarie in Italia

Ai sensi del Reg. CE 1889/2005 del 26.10.2005 (aggiornamento del 15.06.2007) ogni persona fisica in entrata o in uscita dall'Unione Europea ha l'obbligo di dichiarazione in DOGANA delle somme di denaro contante e strumenti negoziabili al portatore trasportati d'importo pari o superiore a 10.000 euro.

Imprevisti

Gli itinerari pubblicati sono stati elaborati in modo da essere realizzati con puntualità e precisione. Particolari situazioni possono tuttavia determinare variazioni nello svolgimento dei servizi previsti: voli, orari, itinerari aerei e alberghi possono essere modificati a discrezione dei vari fornitori e

sostituiti con servizi di pari livello. Il verificarsi di cause di forza maggiore quali scioperi, avverse condizioni atmosferiche, calamità naturali, disordini civili e militari, sommosse, atti di terrorismo e banditismo e altri fatti simili non sono imputabili all'organizzazione. Eventuali spese supplementari sostenute dal partecipante non potranno pertanto essere rimborsate, e non lo saranno le prestazioni che per tali cause dovessero venir meno e non fossero recuperabili. Inoltre l'organizzazione non è responsabile del mancato utilizzo di servizi dovuto a ritardi o cancellazioni dei vettori aerei.

IL RISPETTO DELL'ALTRO

Per conoscere e capire culture diverse bisogna rispettare le regole e le tradizioni del luogo. Piccoli accorgimenti che fanno, spesso, la differenza.

- Un modo di vestire improprio rispetto alle tradizioni e alle credenze locali equivale a offendere un popolo, una cultura, una religione.
- Il modo di approcciarsi fisicamente non è uguale dappertutto. Gestii semplici, come accarezzare un bimbo o dare la mano a una donna, possono avere significati differenti rispetto alla propria cultura e costituire un'offesa.
- I ritmi di vita di molti Paesi sono più lenti di quelli della cultura europea. Rispettarli significa farsi accettare.
- Fotografare senza chiedere il permesso o contro la volontà delle persone ritratte è grave e controproducente. Una bella foto nasce dal dialogo, dalla simpatia reciproca, dal rispetto.
- Usare i medicinali in maniera impropria, regalare farmaci senza criterio, non attenersi alle disposizioni inerenti alla prevenzione delle varie malattie può essere causa di gravi squilibri.
- Al bando il turismo sessuale. Non solo una pratica aberrante punita dalla legge, ma la forma più abominevole di comportamento, soprattutto perché si basa sullo sfruttamento della miseria di un Paese.

IL RISPETTO DEI PARAMETRI DI VITA

Ogni popolo vive in una dimensione che gli è propria. Al viaggiatore non spetta giudicare o intervenire ma accettare e adeguarsi, partendo dal presupposto che gli stili di vita sono differenti.

- Non ostentare. Il valore di alcuni oggetti - macchine fotografiche, orologi, gioielli – corrisponde, spesso, allo stipendio guadagnato da un locale in molti mesi, forse anni, di lavoro.
- Non regalare denaro, soprattutto ai bambini. Se si vuole donare una piccola somma bisogna collegare il gesto alla richiesta di piccoli lavori o servizi, come portare la sacca delle macchine fotografiche o procurare acqua o cibo. Ricevere soldi senza poter ricambiare spesso destabilizza il modo di vivere dei locali.
- Fare ai bambini piccoli e utili regali, prendendo accordi con i capi-villaggio o con i maestri della scuola locale.
- Trattare, dove fa parte della cultura locale. L'importante è farlo con rispetto delle persone e con lealtà.
- Non acquistare oggetti tradizionali e sacri quando ciò è proibito e impoverisce il patrimonio locale.

LASCIARE PICCOLE IMPRONTE

Chiunque vada in un altro Paese lascia tracce di sé. L'importante è che si tratti di piccole impronte. Sostenibilità non significa semplicemente salvaguardare l'ambiente ma aiutare e sostenere altri popoli e Paesi.

- Ridurre al minimo tutto ciò che verrà lasciato in loco e non è riciclabile o eliminabile (contenitori, imballaggi, plastica, pile...).
- Bruciare tutto ciò che è possibile ma non inquina.
- Favorire la pratica del riciclo aiutando i locali ad accumulare ordinatamente gli oggetti o portare i rifiuti alla discarica più vicina.
- Non disturbare gli animali alterando il loro ciclo vitale al solo scopo di fare belle fotografie. Non gettare cibo, accarezzare cuccioli, corrompere i guardiacaccia per fare cose proibite.
- Pagare le tasse di ingresso nei Parchi e nelle Riserve. Un contributo, questo, che aiuta a proteggere e sviluppare tali aree.

Il mare, i laghi, i fiumi

- Evitare di pescare dove è proibito o in periodi di riposo biologico, camminare sulla barriera corallina, asportare coralli vivi e conchiglie, deturpare spiagge e arenili. Inoltre, non gettare combustibili o plastica in acqua, utilizzare imbarcazioni a motore sotto costa o in zone dove ciò può danneggiare flora e fauna.

L'acqua, comunque

- L'acqua è un bene prezioso e, in molte zone, raro: sprecarla è un insulto alle popolazioni locali. Chiedere il permesso prima di prelevare acqua dai pozzi o dalle cisterne.

IL RISPETTO DELLA STORIA DEI LUOGHI

Rispettare i luoghi di interesse archeologico e storico significa rispettare la cultura e le popolazioni che ne sono portatrici. Evitare, quindi, di utilizzare il flash, bagnare i graffiti rupestri per poterli fotografare meglio, deturpare le opere scrivendoci sopra nomi e date. Ricordarsi che anche un solo gesto, come toccare un oggetto, ripetuto migliaia di volte comporta un grave danno.