

Tra COSTARICA E NICARAGUA:

Viaggio con accompagnamento dall'Italia



Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

Il viaggio tra Costa Rica e Nicaragua.

Un viaggio, due nazioni, due culture, due storie politiche. Prima il **Costarica**, esempio virtuoso di sostenibilità ambientale versata al turismo, poi il **Nicaragua** nella sua veste più tropicale e sensuale, fatto di piccole e piccolissime comunità rurali da avvicinare in punta di piedi.

In Costa Rica le giornate saranno caratterizzate da trekking alla ricerca di luoghi naturalmente incredibili: la **Cascada del Rio Celeste**, la **Laguna Azul**, **Cano Negro** e il maestoso vulcano **Arenal**; da provare l'adrenalino Sky Trek: percorso di carrucole sospese al di sopra della giungla tropicale! E poi si farà l'ingresso nel più selvaggio Nicaragua nella sua declinazione fluviale lungo il Rio San Juan, fino a El Castillo, villaggio all'ingresso della Riserva Indio Maiz, la più vasta e incontaminata del Centroamerica. Flora, fauna e delicata presenza umana si fonderanno, lasciando traccia nel visitatore come altrettanto farà il magico luogo di Solentiname, ultima tappa del viaggio, centro culturale dell'intero itinerario. Sulle orme del gigante **Ernesto Cardenal**, cercando di capire l'intreccio socio-politico che per troppo tempo ha illuso e deluso una popolazione fin troppo paziente. La riserva de Los Guatuzos sarà comunque lì a ricordare che tipo di ambiente sia quello in cui il padre della Revolucion Sandinista decise di fare base.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO:

SAN JOSE' - COSTARICA

Il viaggio dura in totale circa 20 ore. Una volta a **San José** si pernoverà in un hotel al nord della capitale.

2° GIORNO:

LA FORTUNA - PARCO NAZIONALE VULCANO TENORIO (Rio Celeste)

Abbandonata la capitale ci si dirigerà verso nord (2 ore e 30 minuti circa) fino a raggiungere la cittadina de La Fortuna, il centro più vicino allo spettacolare Vulcano Arenal (1633 m), inattivo dal 1968 ma di quando in quando è possibile vedere di notte fuoriuscite laviche davvero suggestive. Dopo il check-in al Arenal Oasis Eco Lodge & Wildlife Refuge (o similare), ci si sposterà al vicino Parco Nazionale Vulcano Tenorio per effettuerà una camminata metterà di vedere la Cascada del Rio Celeste, il cono del Vulcano Tenorio, la Laguna Azul, Los Borbollones (piccoli géisers) fino ad arrivare a Tenideros, specchio d'acqua cristallino che dà il nome Celeste al fiume. In serata rientro all'eco lodge per cena e pernottamento.

3° GIORNO:

LA FORTUNA - PARCO NAZIONALE VULCANO ARENAL

Dopo colazione si darà inizio a una lunga giornata immersa nella natura del Parco Nazionale Vulcano Arenal. Obiettivo sarà l'avvistamento di animali tropicali quali il tucano multicolore, la piccola rana rossa velenosissima e il bradipo. Una guida esperta ci condurrà nei dintorni de La Fortuna per apprezzare la natura meravigliosa e per ammirare una ricchissima fauna. Nella seconda parte della giornata si raggiungerà un'enorme riserva privata che attraverseremo con un trek di circa 3 km nel pieno della foresta tropicale. Al centro si trovano 6 ponti tibetani in piena sicurezza che permettono di apprezzare la natura da un punto di vista spettacolare. Incroceremo due enormi cascate (il salto Tolomuco raggiunge i 98 m) e potremo trovare oltre 250 specie di uccelli, rettili (serpenti e caimani), scimmie ecc. La giornata proseguirà con la visita notturna del santuario naturale dell'endemica rana dell'Arenal (oltre ad altre 28 specie di rana presenti). Alla fine di questo pieno di natura, rientro in eco-lodge.

4° GIORNO:

LA FORTUNA - SKY TREK

Un modo sostenibile e spettacolare per ammirare la natura del Vulcano Arenal è attraverso lo Sky Trek ovvero una serie di canopy che sorvolano le pendici boschive del parco, regalando scorci incredibili del lago Arenal e dei verdissimi dintorni tropicali. Il percorso è adatto a tutti ma in alternativa c'è la possibilità di visitare uno dei tanti centri termali realizzati grazie alla presenza di acqua calda proveniente dal vulcano. In serata rientro in eco-lodge.

5° GIORNO:

LA FORTUNA - RESERVA NATURAL CAÑO NEGRO

Dopo colazione si lascerà La Fortuna in direzione della Riserva Natural Caño negro. Qui il paesaggio si fa più acquatico e infatti una volta arrivati a bordo di canoe e kayak si percorreranno fiumi e canali alla ricerca della ricca fauna acquatica (caimani, uccelli, pesci ecc). Notte in eco-lodge

6° GIORNO:

è un viaggio di



CANO NEGRO - EL CASTILLO

Il Rio Frio collega Costa Rica e Nicaragua. Faremo dogana proprio lungo questo fiume, a bordo di una panga, barca agile e veloce fino a raggiungere la cittadina di San Carlos. Da lì si imbrocherà l'imponente e torbido **Rio San Juan**, il fiume che mette in comunicazione il lago di Nicaragua con il Mar dei Caraibi. Al limite della frontiera agricola, di fronte alla più grande foresta "vergine" del tropico umido centroamericano (**Riserva Indio Maiz**), si trova El Castillo, piccolo villaggio palafitticolo così chiamato perché effettivamente qui al tempo della colonia sorgeva una fortificazione spagnola (ora, dopo essere stata restaurata, è rimasta come museo) che serviva come controllo del fiume e difesa contro le incursioni dei pirati inglesi che, entrando dall'Atlantico, risalivano il fiume per raggiungere e saccheggiare Granada. Gli scenari offerti dalla foresta tropicale attraversata dalle acque limacciose del fiume rendono questa località tra le più affascinanti di tutto il Paese. Arrivo a El Castillo, sistemazione in hotel e visita del villaggio e della fortezza, oltre alla visita di una interessante finca di cacao biologico. Cena e pernottamento presso l'hotel Victoria, il migliore di tutto il Rio San Juan.

7° GIORNO:

EL CASTILLO - REFUGIO BARTOLA

Dopo colazione visita alla **Riserva Biologica Rio Bartola**, vera e propria oasi di foresta tropicale in cui è possibile trovare ogni sorta di specie vegetale e animale. Se possibile il pernottamento verrà effettuato in questo rifugio di foresta, base di partenza per molte escursioni alla ricerca di animali selvatici come il bradipo, la scimmia urlatrice, la scimmia ragno, il caimano, vari tipi di serpenti, il tucano e il quasi mitologico **giaguaro** (avvistato di recente proprio nei pressi del rifugio). Tra le attività previste c'è la risalita del rio Bartola a bordo di una canoa attraverso le gigantesche pareti di vegetazione. Cena e pernottamento nel rifugio. In alternativa si trascorrerà la giornata nella riserva per poi tornare a El Castillo nel tardo pomeriggio.

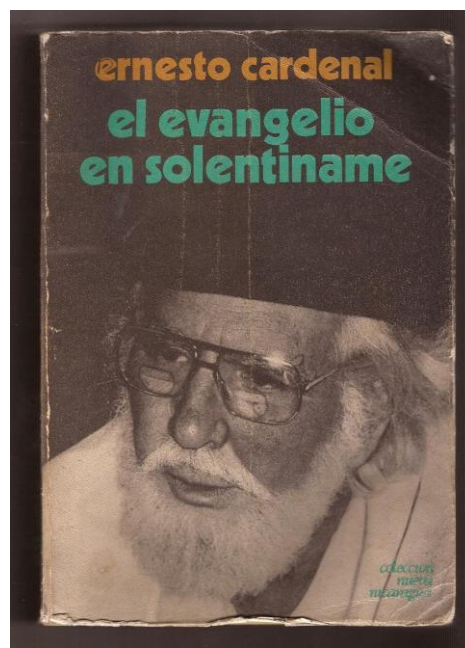
8° GIORNO:

EL CASTILLO - SOLENTINAME

Lasciato El Castillo si ripercorrerà il Rio San Juan per tornare a San Carlos e proseguire fino all'arcipelago di Solentiname, collocato nel sud del grande lago di Nicaragua. Solentiname è un luogo simbolico dal punto di vista storico, commovente per la sua bellezza naturale ed emblematico delle difficoltà economiche, sociali e ambientali che vive il Paese. Le isole sono celebri per il loro paesaggio, ma anche per la presenza di **Ernesto Cardenal**, frate trappista, quasi Nobel per la Letteratura, ex ministro della Cultura del governo **Sandinista** che qui aveva vissuto prima della Rivoluzione animando le comunità contadine contro la dittatura somozista, istruendo locali pittori naif che nelle loro opere descrivono la natura in cui vivono con colori vivacissimi. Qualche volta, nonostante i suoi 90 anni, ritorna a passare qualche giorno nella sua umile dimora di Mancarron.

La visita dell'arcipelago è il nucleo significativo del viaggio, perché lega fortemente il tema della cooperazione internazionale a quello dello sviluppo turistico, per il quale Solentiname possiede un ormai palesato potenziale. La vita qui è bucolica, la popolazione vive in simbiosi con la natura. Una volta arrivati si entrerà in contatto con la piccola comunità locale visitando i luoghi del padre Cardenal. Pranzo presso la comunità locale di Mancarron e visita della **iglesia de la Liberacion**. Cena e pernottamento in hotel sull'isola di San Fernando, in una struttura locale immersa nella vegetazione quanto mai lussureggiante.

9° GIORNO:



SOLENTINAME

Sempre a bordo di un'imbarcazione si attraverserà la parte meridionale del lago di Nicaragua fino a raggiungere di nuovo il confine con il **Costa Rica**. Ci si inoltrerà in un intricato dedalo di fiumi e paludi fino a raggiungere il rifugio di vita silvestre de **Los Guatusos**, un'area umida dove si trova un centro naturalistico gestito da Amici della Terra nel quale si allevano e ripopolano coccodrilli, farfalle, tartarughe e vari tipi di piante. Si tratta di un vero e proprio viaggio all'interno di un documentario del National Geographic! Nel pomeriggio rientro a Solentiname e visita al sentiero ecologico dell'**Ecomuseo** (costruito dalla cooperazione italiana), tour di alcune delle isole dell'arcipelago e attività tradizionali come pesca e laboratori artigianali. Rientro all'isola di San Fernando, cena e pernottamento in hotel.

10° GIORNO:

SOLENTINAME – ALAJUELA

Giornata di trasferimento. Dopo colazione si raggiungerà San Carlos e poi Los Chiles rientrando così in Costa Rica. In minivan torneremo a San José. Cena e pernottamento in hotel.

11° GIORNO:

VOLO INTERCONTINENTALE

12° GIORNO:

ARRIVO IN ITALIA

MODALITÀ DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio con accompagnatore italiano per tutto l'itinerario + guide locali. Trasporti interni con pulmini e barche privati, alloggio in piccoli hotel a conduzione familiare di buon livello.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

La partenza è garantita a partire da un minimo di 6 persone.

Calcolato su 6 persone: 2.450 € + volo aereo

Calcolato su 8 persone: 2.300 € + volo aereo

Calcolato su 10 persone: 2.200 € + volo aereo

Costo volo aereo a partire da 1.400 € a persona (tasse incluse)

Supplemento singola: 340 €

La quota di partecipazione comprende:

Accompagnatore e guida dall'Italia
Pernottamento in strutture di ottima qualità
Trasferimento da e per l'aeroporto
Tutti trasferimenti via terra
Tutti i trasferimenti via acqua
Tutti i pasti
Tutti gli ingressi (parchi e musei)
Tutte le guide locali
Tutte le escursioni previste dal programma
Tasse doganali tra Costa Rica e Nicaragua
Assicurazioni infortuni di viaggio e medico-bagaglio
Assicurazione contro annullamento viaggio
Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

Volo aereo internazionale

Le bevande

Tutto quanto non espressamente citato alla voce "la quota comprende"

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

COSTARICA

Capitale San José (337.000 ab., 1.720.000 aggl. urbano)

Moneta Colón costaricano

Lingua Spagnolo (ufficiale), idiomi indios

Forma di governo Repubblica presidenziale

Superficie 51.100 Km²

Popolazione 4.302.000 ab. (censimento 2011) 4.890.000 ab. (stime 2016)

Densità 96 ab/Km²

Il Costa Rica si trova nella parte meridionale del Centroamerica, a sud del Nicaragua e ad ovest di Panamá, è bagnato sia dall'Oceano Atlantico che dal Pacifico. A differenza dei Paesi limitrofi il Costa Rica ha goduto di una duratura stabilità politica che ha permesso uno sviluppo migliore rispetto al resto del Centroamerica; la varietà di territorio ed ambiente è notevole, considerata la ridotta superficie.

Il territorio del Costa Rica è caratterizzato da una serie di catene montuose di origine vulcanica, con cime che arrivano a sfiorare i 4.000 metri d'altezza nella parte centro-orientale del Paese, intervallate da vallate ed altopiani, dove vive la maggior parte della popolazione; le aree costiere sono invece collinari e pianeggianti, così come la zona nord-orientale, a sud del Nicaragua.

Diversi i vulcani tuttora attivi, non è il caso del **Cerro Chirripó (3.820 m.)**, vetta più alta del Paese.

Il Costa Rica ha un clima di tipo tropicale, caldo ed umido specialmente nel versante caraibico, più temperato con l'aumentare dell'altitudine; le temperature variano solamente di un paio di gradi al massimo fra i diversi periodi dell'anno, mentre le precipitazioni sono concentrate nella stagione umida che va da Maggio a Novembre, ad eccezione dell'area atlantica, molto piovosa durante tutto l'arco dell'anno.

DISPOSIZIONI SANITARIE: non è richiesta alcuna vaccinazione obbligatoria.

Febbre gialla - **vaccinazione non raccomandata dall'OMS** - Il certificato di vaccinazione è richiesto ai viaggiatori di età superiore a 9 mesi provenienti dai paesi a rischio di trasmissione di febbre gialla, esclusa l'Argentina e Panama. Malaria - Nel paese il rischio di trasmissione di malaria è trascurabile o assente. Profilassi nelle aree a rischio: tipo A.

DOCUMENTI: non è richiesto alcun visto per il Costa Rica. Ma è necessario **il passaporto con validità di almeno 6 mesi.**

CARATTERISTICHE DEL VIAGGIO: viaggio di interesse naturalistico, paesaggistico e culturale in zone poco battute dal turismo di massa.

NICARAGUA

Capitale: MANAGUA

Superficie: 130.370 kmq

Fuso orario: -7 ore; - 8 ore quando in Italia vige l'ora legale

Moneta: Cordoba Oro

CLIMA: il paese è sottoposto ad un clima tropicale che può essere diviso in tre distinte regioni climatiche: la costa lungo il Mar dei Caraibi, la costa lungo l'Oceano Pacifico e la regione montuosa settentrionale. La costa che si affaccia sull'Oceano Pacifico è caratterizzata da una stagione secca che va da dicembre ad aprile, mentre la stagione umida è tra maggio e novembre. La costa del Mar dei Caraibi è più piovosa, le temperature medie annuali sono di 26°C. La regione montuosa settentrionale ha un clima più fresco, con temperature medie annuali di 18°C. Le precipitazioni possono essere intense ma sempre limitate nel tempo e sono comunque paragonabili a scrosci temporaleschi. Le temperature medie del paese sono di circa 27°C.

DISPOSIZIONI SANITARIE: non è richiesta alcuna vaccinazione.

DOCUMENTI: non è richiesto alcun visto per il Nicaragua. Ma è necessario il passaporto con validità di almeno 6 mesi.

CARATTERISTICHE DEL VIAGGIO: viaggio di interesse naturalistico, paesaggistico e culturale in zone poco battute dal turismo di massa.

L'itinerario non è molto impegnativo, anche se richiede un certo dinamismo visto i numerosi spostamenti e la salita al Vulcano Madera (non obbligatoria).

RISCHI SANITARI: colera, febbre tifoide, epatite A, malaria, dengue, rabbia

TELEFONO: prefisso dall'Italia: 00505 + numero telefonico fisso o mobile senza alcun prefisso. Telefonia mobile gestita dalle società Movistar (Telefonica) e Claro. I telefoni cellulari europei con rete quadri-band funzionano usando schede SIM fornite dalle due imprese sopra menzionate oppure generalmente con la scheda originale, ove presente roaming fornito dalla compagnia italiana.

LINGUE: spagnolo (ufficiale), sulla costa atlantica inglese e miskito.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti** necessari all'effettuazione del viaggio (**passaporto** in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali **visti** e **vaccinazioni** obbligatorie).

Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il passaporto sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti e dotarsi dell'autorizzazione **ESTA**, quindi verificare di poter ottenere l'Està (si ricorda che coloro che hanno **viaggiato in Libia, Somalia, Yemen, Sudan, Siria, Iran ed Iraq dopo il 1° marzo 2011 devono fare domanda di visto USA in quanto non possono ottenere l' ESTA).**

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 – 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it