

Guatemala

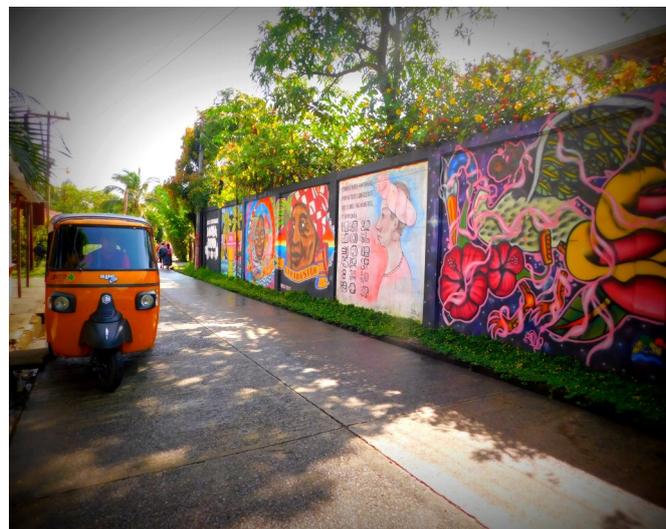


VIAGGIO DI GRUPPO

18 - 31 gennaio 2026

Itinerario di 14 giorni

Con mediatore culturale dall'Italia



Partenza garantita per un minimo di 8 viaggiatori.

Questo viaggio prevede:

- la presenza di Vittorio Carta, mediatore culturale dall'Italia per facilitare e accrescere l'interazione con la popolazione locale
- Guide locali per tutta la durata del viaggio
- Siti archeologici Maya e siti naturalistici
- Incontro e sostegno al progetto CEMOC e ad altre comunità locali
- Mercato di Chichicastenango
- Sito di Copan in Honduras
- Sito di Tikal
- Escursione sul fiume Rio Dulce
- Incontro con una cooperativa di ex guerriglieri guatemaltechi

Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili

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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.

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

Proposta di viaggio di 14 giorni, in breve

1° giorno: Italia - Città del Guatemala
2° giorno: Antigua Guatemala
3° giorno: Lago Atitlán - Panajachel
4° giorno: Lago Atitlán e dintorni
5° giorno: Panajachel - Chichicastenango
Zacapa
6° giorno: Zacapa - Copan Honduras - Zacapa
7° giorno: Zacapa - Quirigua - Puerto Barrios - Livingston
8° giorno: Livingston - Siete altares
9° giorno: Livingston - Rio Dulce - Flores
10° giorno: Tikal

11° giorno: Flores - Rio Dulce
12° giorno: Rio Dulce - Antigua Guatemala
13° giorno: Città del Guatemala - Milano
14° giorno: arrivo in Italia

è un viaggio di



Il viaggio mira a far conoscere il Guatemala, paese dove l'antica cultura Maya è riuscita a sopravvivere alla conquista spagnola ed alle successive forme di dominazione culturale, politica ed economica. Oltre a visitare Antigua, Chichicastenango, Tikal, i laghi e i vulcani del Guatemala, il viaggio offre l'opportunità di approfondire la storia recente del popolo Maya, la sua persecuzione, la resistenza ed ora l'opera di ricostruzione anche attraverso un modo nuovo di vedere il turismo. Il nostro obiettivo è quello di scoprire il

Guatemala dei movimenti popolari indigeni, delle comunità che, dopo anni di esilio in Messico, si stanno insediando nelle loro terre dell'altipiano.

Ottobre fatto a pezzi in Guatemala, il tradimento dell'esercito fruttiero. Sopra il tuo petto reclinò la fronte il mio popolo angosciato, quando il sapor del cielo nella bocca si sciolse e una pioggia salubre c'inondò il volto...
(Miguel Ángel Asturias, Premio Nobel)



Programma di Viaggio

18 gennaio: ITALIA - CITTÀ DEL GUATEMALA

Partenza dall'Italia per Città del Guatemala.

Pernottamento ad Antigua Guatemala.

19 gennaio: ANTIGUA GUATEMALA

Sarete accolti all'arrivo dagli operatori del Centro Montecristo di Chimaltenango.

Antigua Guatemala è una città dal paesaggio splendido, delimitato da tre vulcani, e impreziosito da strade colorate da macchie di buganvillee e da edifici color pastello. In passato Antigua fu il centro del potere di tutta l'America centrale. Qui si possono ammirare numerose testimonianze dei maestosi edifici coloniali costruiti dagli Spagnoli tra il 17° e il 18° secolo, e sopravvissuti al catastrofico terremoto del 1773, in seguito al quale la capitale fu trasferita a Città del Guatemala. Vedrete il palazzo dei Capitani Generali (non è possibile entrare, trattandosi di uffici municipali) centro amministrativo dell'America centrale fino al 1773, il Municipio, la Plaza de las Armas ed alcune rovine di conventi e chiese. Salirete poi ad un punto panoramico da cui potrete apprezzare l'urbanistica della città e gli imponenti vulcani che la circondano.

Pernottamento ad Antigua Guatemala.

20 gennaio: ANTIGUA GUATEMALA - LAGO ATITLÁN - PANAJACHEL

Trasferimento di circa tre ore con mezzo privato al lago Atitlán, posto a circa 1500 metri e circondato da tre vulcani e da verdi colline. Sulle sue sponde sorgono numerosi villaggi indigeni, che contribuiscono a rendere questo luogo ancora più affascinante.

A metà strada per il lago Atitlán incontrerete Tecpan Guatemala, la prima capitale del regno di Spagna. In questo luogo c'è un importante sito archeologico, Iximche, la prima città Maya, o Kachikel in guatemalteco.

Qui potrete visitare un piccolo museo con i resti del sito archeologico, percorrere un sentiero tra le rovine, a termine del quale potrete assistere ad alcune cerimonie Maya.

Pernottamento a Panajachel sul lago Atitlán.

21 gennaio: LAGO ATITLÁN E DINTORNI

Giornata dedicata alla scoperta di alcuni caratteristici villaggi sulle rive del lago.

I Maya veneravano le acque del lago, ancora oggi sono considerate sacre. Al mattino si potrà compiere un'escursione in lancia a San Marcos, all'arrivo sarete circondati da piccole piantagioni di caffè, alberi di avocado e banani che si fondono perfettamente con i piccoli alberghi che offrono trattamenti rilassanti e terapie olistiche (massaggi, yoga e sauna). Nel centro della piazza c'è uno splendido albero di amate. Osserverete come il popolo indigeno convive con i turisti stranieri in un luogo considerato di riposo.

San Pedro è completamente diverso, qui arrivano giovani da diverse mete nazionali e straniere, per rivivere il clima degli anni '60, quando turisti scalzi e con abiti leggeri, tatuaggi, orecchini, ecc. immersi nella quotidianità della popolazione locale, influenzarono i giovani del luogo che iniziarono a sperimentare le abitudini straniere. Gusterete un delizioso caffè e assaggerete il cacao di una famiglia che lo lavora artigianalmente.

Santiago Atitlán rappresenta la città più antica e grande dell'etnia Tzutujil, di cui apprezzerete i vestiti tradizionali. Vi recherete nella piazza centrale del villaggio di Panabaj, dove si trova il Parco della Pace (in memoria del massacro degli indigeni Tzutujil del villaggio ad opera dell'esercito del Guatemala). Conoscerete il culto di Maximon, un santo pagano di legno che la gente locale creò dopo l'arrivo degli spagnoli per uscire dalla situazione di difficoltà in cui vivevano. E infine visiterete la Chiesa di Santiago e anche qui vi accorderete del sincretismo fra la religione Maya Tzutujil e la religione cristiana cattolica. Nel pomeriggio, sosta a Panajachel. Pernottamento a Panajachel.

22 gennaio: PANAJACHEL - CHICHICASTENANGO - ZACAPA

Partenza da Panajachel alla volta di Chichicastenango, città situata a 2071 m di altezza, importan-



Programma di Viaggio

te centro commerciale dei Maya Quiché. **Visiterete il famoso mercato del giovedì e della domenica** che raduna i venditori di prodotti artigianali delle aree vicine e trasforma la città in un vero e proprio Bazar. Vi recherete nella chiesa di Santo Tomas, dove la domenica i capi dei villaggi circostanti offrono incenso e pregano in onore dell'antico calendario maya e dei loro antenati: un magnifico esempio del sincretismo religioso che lega il cattolicesimo alle tradizioni religiose Maya. L'esperienza autentica consiste nell'osservare la quotidianità della gente a Chichicastenango. Al termine della visita comincerà il viaggio verso le regioni orientali del paese. Trasferimento a Zacapa e pernottamento.

23 gennaio: ZACAPA – COPAN HONDURAS – ZACAPA

Partenza al mattino. Attraverserete il confine con l'Honduras per visitare l'antica città di Copan che si trova in Honduras. Il sito archeologico di Copan è uno dei più straordinari ritrovamenti del periodo Maya, abitato almeno fin dal 1400 a. C. La città conobbe una significativa attività commerciale fin dai tempi più antichi, come testimoniano i numerosi reperti rivenuti nella zona. Le rovine furono scoperte solo nel 1576 da un europeo ed ancora oggi gli archeologi continuano a fare nuove scoperte nel Grupo Principal dell'area archeologica.

Il monumento più famoso di Copan è la Escalinata de Los Jeroglíficos. La rampa di 63 scalini riproduce la storia della casa reale di Copan. I gradini sono costeggiati da rampe scolpite con alti rilievi e glifi. Pranzo a Copan Honduras e ritorno in serata verso Zacapa. Pernottamento a Zacapa.

24 gennaio: ZACAPA – QUIRIGUA - PUERTO BARRIOS - LIVINGSTON

Zacapa è una città molto industriale in cui viene prodotto il Rum Zacapa e si estraggono giada e marmo verde del Guatemala, venduti anche in Italia. Lungo il tragitto passerete per Quirigua, celebre per le sue gigantesche steli in arenaria marrone, finemente scolpite, che raggiungono un'altezza di 10,5 metri. Questi maestosi monoliti furono eretti nel VIII sec. d.C. in un parco tropicale su ordine del re Cielo Cauac e di suo figlio. Al termine della visita raggiungerete Puerto Barrios e da qui in 45 minuti con lancia pubblica arriverete a Livingston. Livingston è un golfo dove sfocia il fiume più ampio del Guatemala, il Rio Dulce, la cui conformazione somiglia ad una bocca aperta, motivo per cui gli è stato dato il nome di Buga, che nella lingua Garifuna significa "bocca". In seguito il nome venne cambiato in Livingston. L'etnia Garifuna è composta da persone guatemalteche dalla pelle scura.

Pernottamento in hotel ecologico molto semplice, talvolta senza acqua calda, ma in riva al mare con le palme e al di fuori dalla città di Livingston.

25 gennaio: LIVINGSTON - ESCURSIONE AI SIETE ALTARES

Visita di Livingston e della zona circostante. Escursione ai "Siete altares", sette cascatelle immerse in una vegetazione rigogliosa. Pranzo a Playa Blanca e a seguire relax sull'Oceano.

Pernottamento a Livingston.

26 gennaio: LIVINGSTON – RIO DULCE – FLORES

Partenza da Livingston per Rio Dulce con un'escursione in lancia pubblica sul fiume, tra mangrovie e giungla, e visita al castello di San Felipe, piccola fortezza militare eretta nel 1652. Il percorso lungo il fiume viene effettuato senza la guida ma con un marinaio di fiducia: la guida proseguirà fino a Puerto Barrios facendo un altro percorso via terra, per poi re-incontrarvi alla fine del percorso via fiume e continuare il viaggio in auto verso nord fino a Flores. Attraverserete tutta la parte che un tempo era giungla e oggi è occupata da campi destinati all'allevamento di bovini, piantagioni di caucciù e di palme da cocco per ricavarne olio.

Pernottamento in hotel a Flores.

27 gennaio: TIKAL

Al mattino partenza per la visita del parco archeologico di Tikal, il più grande sito Maya del paese.



Programma di Viaggio

La città fu fondata probabilmente intorno all'800 a. C., ma solo nel periodo classico, (nei primi 500 anni della nostra era) vennero edificati splendidi edifici quali le altissime piramidi, i templi e le acropoli tra la giungla rigogliosa. Potrete osservare alcuni animali come scimmie, ragni, tucani e altri. Rientro a Flores per il pernottamento.

28 gennaio: FLORES – RIO DULCE

Al mattino partenza per il viaggio di rientro verso sud. Lungo la strada, nella foresta del Petén, incontrerete una cooperativa di ex guerriglieri guatemaltechi che testimonieranno la storia recente del Guatemala. I componenti della cooperativa, negli anni 80–90 (gli anni più duri della dittatura militare), si erano rifugiati nella foresta del Petén per sfuggire alla repressione dell'esercito. Dopo la fine della dittatura è iniziato il percorso di riappacificazione. Attraverso esperienze come questa cooperativa specializzata nel turismo, si tenta di costruire le basi democratiche del paese. Dopo la visita il viaggio prosegue fino a Rio Dulce per il pernottamento.

29 gennaio: RIO DULCE - ANTIGUA GUATEMALA

Viaggio di ritorno lungo la carretera Atlantica. Pernottamento ad Antigua Guatemala.

30 gennaio: ANTIGUA GUATEMALA - CITTA' DEL GUATEMALA

Mattina libera ad Antigua Guatemala. Ad orario convenuto trasferimento in aeroporto a Città del Guatemala in tempo utile per la partenza per l'Italia.

31 gennaio: ARRIVO IN ITALIA

OPERATIVI CON VOLI CONFERMATI:

IB 668 18 GENNAIO	LINATE	MADRID	0755 1020
IB 221 18 GENNAIO	MADRID	GUATEMALA CITY	1205 1700
IB 222 30 GENNAIO	GUATEMALA CITY	MADRID	1830 1420+1
IB 665 31 GENNAIO	MADRID	LINATE	1730 1940

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.



Quote di partecipazione

Il programma è ce le quote saranno comunque confermati prima dell'iscrizione definitiva al viaggio.

Quota individuale di partecipazione con sistemazione in camera doppia

Partenza da Milano € 3550 + tasse aeroportuali € 90

(l'importo delle tasse verrà riconfermato al momento dell'emissione dei biglietti aerei)

Fondo personale da portare in loco: € 600 (per i pasti esclusi dalla quota pagata in agenzia)

Quotazione per la sistemazione in camera singola su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1,10 usd

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

La quota comprende:

- **Volo andata e ritorno da Milano**
- **accompagnamento di un mediatore culturale dall'Italia**
- **guide locali parlanti italiano**
- **tutti i pernottamenti**
- **trasferimenti e trasporto come da programma**
- **ingressi a parchi, siti archeologici e musei come da programma**
- **assicurazione medico bagaglio e contro annullamento viaggio**
- **organizzazione tecnica**

La quota non comprende:

- **tutti i pasti, prevedere circa € 600 a persona**
- **le tasse aeroportuali da pagare all'emissione di biglietti aerei**
- **mance, facchinaggio ed extra di carattere personale**
- **tutto quanto non specificato nella voce "La quota comprende"**

Nota: La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.



Informazioni utili

DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO:

Passaporto necessario con almeno 6 mesi di validità dalla data di ingresso nel Paese

Vaccinazioni: non ci sono vaccinazioni obbligatorie (vedi paragrafo "Norme sanitarie")

Polizza assicurativa: (vedi paragrafo dedicato)

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

NORME SANITARIE: Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio.

VACCINAZIONI: sono consigliate solo quelle contro il tifo e l'epatite A e B; la profilassi antimalarica è consigliata soprattutto se si soggiorna nel Petén (Tikal).

COME ARRIVARE: Questo itinerario prevede Arrivo e Ripartenza Città del Guatemala

ACCOMPAGNAMENTO: Viaggio con guide locali affiancate da mediatore culturale in partenza dall'Italia.

L'accompagnamento durante il viaggio è garantito durante tutti i giorni ed è per noi un elemento di fondamentale importanza perchè permette di conoscere e capire meglio la realtà e la cultura locale.

I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poichè rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio. Durante l'itinerario, in taluni siti di particolare interesse storico, gli accompagnatori potranno essere supportati da guide specializzate.

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: Trasporti interni privati, con autista a disposizione.

I mezzi potranno essere diversi in base al numero di viaggiatori.

ALLOGGI: piccoli alberghi. La particolarità del viaggio richiede una certa capacità di adattamento di fronte ad alcune situazioni che possono prevedere la mancanza del bagno in camera o la sistemazione in camere comuni.

PASTI: al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

ASSICURAZIONI: Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL.

Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato.

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul sito www.planetviaggi.it/it/assicurazioni

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.



Informazioni generali sul paese

CAPITALE: Città del Guatemala

CLIMA: il clima in Guatemala è tropicale e sub-tropicale, tuttavia varia molto in relazione dell'altitudine.

Alla stagione delle piogge (da giugno a novembre), seguono sei mesi con scarse precipitazioni.

Caratteristiche stagionali: nella capitale, il clima è quasi sempre primaverile.

Dicembre e gennaio sono i mesi più freddi, con temperature che possono oscillare dagli 8 ai 15 °C, mentre marzo e aprile sono i mesi più caldi, con temperature che vanno dai 20 ai 30 °C.

Nelle zone montagnose le temperature notturne possono scendere anche sotto lo zero, mentre le zone costiere sono caratterizzate da un clima tropicale, piovoso, caldo e umido e le temperature oscillano dai 32 ai 38 °C.

VALUTA: "Quetzal" (Q) 1€ circa 9 Quetzal. Consigliato portare Dollari americani + facilmente convertibili, anche gli Euro vengono accettati agli uffici di cambio ma solo nelle città principali. Diffuse le carte di credito principali.

LINGUA: spagnolo (ufficiale) inglese (molto diffuso), circa 20 lingue e dialetti maya

RELIGIONE: cattolicesimo (ca. 60% della popolazione) e chiese evangeliche (ca. 40% della popolazione)

FUSO ORARIO: meno 7 ore quando in Italia vige l'ora solare, meno 8 ore quando vige l'ora legale.

TELEFONI E COMUNICAZIONI: buone le comunicazioni telefoniche e roaming con tutte le compagnie di telecomunicazioni presenti (Tigo, Claro e Movistar). Internet ampiamente diffuso.

Per chiamare l'Italia dal Guatemala occorre digitare 0039, il prefisso della città con lo zero e il numero dell'abbonato.

Per chiamare il Guatemala dall'Italia si deve comporre il prefisso internazionale (00) seguito dall'indicativo del Guatemala (502) e dal numero dell'abbonato che si apre con il prefisso della città.

ATTREZZATURA E ABBIGLIAMENTO: Ricordarsi di portare occhiali da sole, scarpe comode per le escursioni, impermeabile leggero, creme abbronzanti, repellenti per insetti, disinfettante intestinale e un cappello per il sole. Nelle località di alta quota è raccomandato un abbigliamento adeguato, adatto alle basse temperature. Per le escursioni in siti archeologici e le passeggiate nella foresta calzature comode e pratiche.

ELETTRICITA': corrente elettrica alternata a 110 con presa americana. Munirsi di adattatori per le prese americane (spine a lamelle piatte) e trasformatori.

CUCINA: la cucina guatemalteca è a base di mais, pollo e maiale accompagnate da varie salse.

Alcune pietanze della gastronomia europea si sono mescolate con l'eredità culinaria nazionale e precolombiana. Il mais è l'elemento base, preparato in vari modi e in particolare utilizzato per le "tortillas", sfogliatine farcite con fagioli, peperoni, formaggio o carne.

Il peperoncino è molto usato per salse e ripieni, mentre i fagioli, altro cibo tipico, accompagnano insieme al riso i piatti di maiale, pollo o verdura. Presente una grande varietà di frutta tropicale.

Note importanti

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, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).

Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle **esportazioni** dal Paese visitato.

Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle **disposizioni sanitarie** previste dalla destinazione scelta.

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.

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

