

SETTIMANA di CAMMINATE(e non solo) A LANZAROTE

22-29 Aprile 2012

Lanzarote, dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità: cammineremo tra gli *spettacolari paesaggi vulcanici* che sembrano appartenere a mondi lontani e dove il calore della terra continua ad affiorare in superficie. Data la particolare vocazione balneare dell'isola giornalmente avremo modo di Rilassarci nelle **tranquille spiagge di sabbia bianca**, senza mancare però di visitare qualche **paesino tipico, con il suo mercato** e con le sue caratteristiche casette bianche...



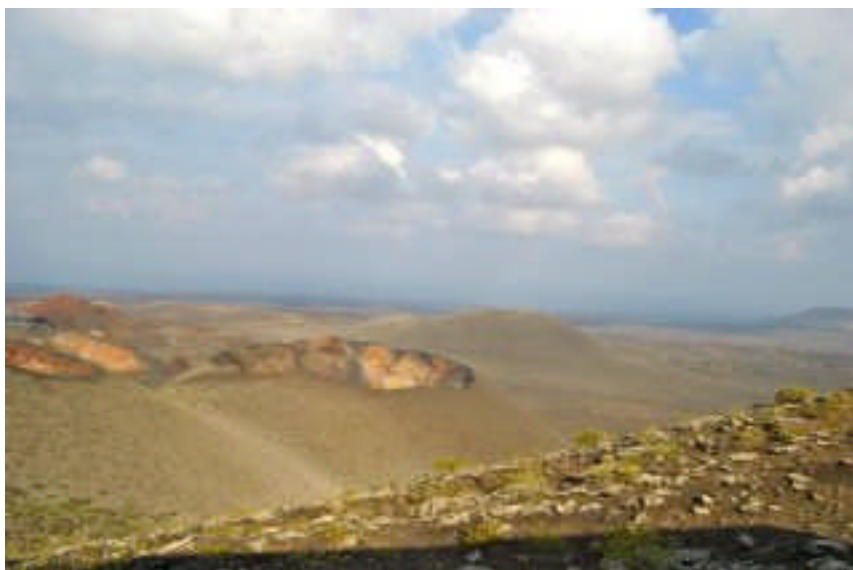
Giorno 1 : Ritrovo dei partecipanti all'aeroporto di Bergamo, Orio al Serio- Volo diretto per Lanzarote- Ritiro delle auto a noleggio- Trasferimento in hotel- Cena- Pernottamento

Giorno 2 : Oggi iniziamo a prendere contatto con l'isola, recandoci nella parte sud e precisamente nella zona di Playa Blanca, una delle località turistiche più conosciute di Lanzarote. Facile passeggiata di 14 km circa (dislivello inesistente) che ci porterà a scoprire una delle più belle spiagge della zona. Pranzo al sacco con propri viveri. Dopo una breve visita alle caratteristiche

saline si rientra alla base: tempo a disposizione per attività balneari. Cena- Pernottamento



Giorno 3 :Oggi andiamo verso nord, a Costa Teguisse, un'altra delle perle turistiche dell'isola. Facile camminata di 12 km circa (dislivello inesistente),seguendo una pista che si snoda parallela al mare. Pranzo al sacco con propri viveri. Rientriamo quindi alla base, in tempo per godere della spiaggia. Cena – Pernottamento.



Giorno 4 : Arrecife, la capitale. Ci andremo in bus di linea e, dopo una breve visita, rientreremo alla base camminando sullo splendido lungomare, senza farci mancare una bella pausa pranzo (al sacco con propri viveri) in spiaggia.(Totale camminata 16 km- dislivello 0).Si può prendere il bus in qualunque punto.



Giorno 5 : Tempo libero a disposizione.

**Giorno 6 : il Parque Nacional de Timanfaya, un “must”
Partiremo di buon ora per arrivare presto all’Islote de Sant Ilario, punto di partenza della Ruta de Vulcanos- Giro in bus (unico mezzo consentito in questa zona del Parco - 40 min circa) Al termine camminata nel Parco: andremo a Caldera Blanca, uno spettacolare vulcano spento che si trova nel Parco. 11 km- Dislivello 400 mt. Rientrando sosta al Centro Visitantes, dove vedremo un’interessantissima mostra esplicativa sulla formazione dell’isola e la sua vulcanologia. Rientro, un breve relax in spiaggia- Cena- Pernottamento.**



Giorno 7 : l'ovest. La bellissima cittadina di Teguisse, con il suo mercato domenicale, il più importante dell'isola. Giro per Teguisse
Al termine,partendo da un piccolo paesino poco sotto, percorreremo una bellissima pista, che ci porterà alla famosissima spiaggia di Famara, sovrastata dalle omonime scogliere. Distanza 15 km- dislivello in discesa 350 mt. Sosta alla spiaggia di Famara Rientro- Cena e pernottamento.



Giorno 8 : Mattinata libera - Riconsegna delle auto – Volo diretto Lanzarote – Bergamo Orio al Serio.

Programma: il programma potrà subire variazioni, in base alle condizioni degli itinerari, ma potrà variare a insindacabile giudizio dell' accompagnatore anche durante il tour stesso, in base alle previsioni meteo e alle condizioni fisiche dei partecipanti.

Note: le Isole Canarie fanno parte della Spagna, in un contesto di notevole autonomia. La moneta in vigore è dunque l'Euro; non serve il passaporto, è sufficiente la carta di identità valida per l'espatrio.

Sistemazione: alloggeremo in un Hotel a 3 stelle con piscine sulla costa sud, località Puerto del Carmen, a poche metri dal mare e da una delle più belle spiagge. La colazione e la cena a buffet saranno consumati in hotel, Il confort è garantito.

Norme sanitarie: Non servono vaccinazioni specifiche, si spera che abbiate l'antitetanica valida...(questo vale anche per l'Italia, per tutti quelli che fanno attività fisica all'aperto). E' indispensabile portare con se la tessera sanitaria che vale in tutti i Paesi U.E.

Lingua: ovviamente è lo Spagnolo, ma visto il forte sviluppo turistico si parla molto anche l'inglese; spesso se parlate lentamente capiscono anche l'italiano e comunque sono veramente gentili e disponibili...

Clima: Le Canarie sono soprannominate le Isole dell'Eterna Primavera per il loro clima piacevole e senza eccessi. In inverno la temperatura non scende mai (a livello del mare) sotto i 17° e in estate non supera quasi mai i 33-34°. Il clima di Lanzarote è decisamente secco, ma sempre ventilato.

Fuso orario: 1 ora in meno rispetto all'Italia

Attrezzatura: Abiti sportivi, comodi e freschi, quelli che usate in estate per camminare, uno zainetto da 20-22 lt che possa contenere: giacca a vento leggera, un pile leggero o felpa, maglietta di ricambio, borraccia/bottiglia da 1 litro, le posate e il pic-nic per il pranzo, cappello, occhiali da sole e crema protettiva. Opzionale un termos da ½ lt se avete voglia di the/caffè caldi. Ovviamente i bastoncini e le scarpe adatte alle camminate. Portate il costume da bagno, la spiaggia è pochi metri dall'hotel, l'acqua dell'Oceano è sui 20° ma per chi è freddoloso come me c'è

sempre la piscina dell'hotel...

Norme per il volo: Ricordo che secondo le ultime normative di sicurezza internazionali NON si possono portare nel bagaglio a mano (quello che vi portate in cabina) contenitori di liquidi superiori ai 100cc di capienza cadauno, oggetti metallici appuntiti o di aspetto "pericoloso". Il bagaglio a mano non deve superare i 10 kg di peso, dimensioni massime di 55 x 40 x 20 cm. I bastoncini, coltellino e contenitori con liquidi andranno messi nel bagaglio che verrà imbarcato in stiva. Il consiglio è di portare con voi come bagaglio a mano lo zaino che poi userete per le escursioni, con dentro gli oggetti più importanti: valori, documenti, occhiali, macchina fotografica, cellulare e caricabatterie, le scarpe e i pantaloni per camminare, i sandali, la giacca a vento o k-way e un cambio di biancheria. In questo modo, anche in caso di smarrimento dei bagagli, non rimarrete completamente disorganizzati. Se così facendo superate i 10 kg previsti mettetevi le scarpe ai piedi e vari capi di abbigliamento indosso: il pile, la giacca e vento ecc. E' un po' scomodo ma così riuscirete a portare l'indispensabile con voi.

Costi : il viaggio dura 8 giorni (7 notti) Il volo aereo, dovrebbe avere un costo di 270 € circa. Questa tariffa è disponibile alla data del 29/01/2012, più in là il costo può aumentare, vale quindi la regola: PRIMA prenotiamo i voli meglio è. La quota volo è comprensiva di assicurazione annullamento (franchigia 80 euro) Include bagaglio di 15 Kg in stiva + 1 bagaglio a mano di 10 Kg a persona

Quota restante: 550 euro a persona in camera doppia, comprensivi di:

- Soggiorno in Hotel-Residence con piscina a Puerto del Carmen con trattamento di mezza pensione, colazione e cena a buffet.
- Trasporti in loco (auto a noleggio) – carburante
- Biglietto bus Ruta de Vulcanos
- Accompagnamento per le escursioni.
- Spese di prenotazione

La quota non comprende:

- Pasti di mezzogiorno – Bevande
- Supplemento camera singola (140 euro a persona)

- Trasporto per e dall'aeroporto di Orio al Serio (per chi parte da Torino organizzeremo il viaggio in auto, lasciandole al parcheggio custodito Orio Park e suddividendo i costi. Un'auto, 4 passeggeri, costo stimato di circa 25€ a persona)

-tutto quanto non indicato ne "la quota comprende"

Organizzazione tecnica a cura di Sapore di Viaggi.

Per partecipare è necessario essere in possesso della tessera verde FITeL 20121

Il viaggio verrà effettuato al raggiungimento di 6 partecipanti.