



# Guatemala

Ruins & Hikes

Aprile 2024

SHAREWOOD

# Ruins & Hikes

## Per chi

Amici, Viaggi di Gruppo.

## Come

Gruppo guidato da accompagnatore  
Sharewood. Min 8 - max 12 persone

## Quando

Aprile 2024

## Vitto e alloggio

Hotel

Una destinazione da vivere, un'esperienza da raccontare.

Il Guatemala è un Paese dalle infinite sfaccettature, in grado di incantare e di sorprendere, tanto per l'incredibile biodiversità e bellezza paesaggistica – giungle, laghi, montagne e un panorama di oltre 30 vulcani - quanto per le sue tradizioni e costumi.

Questo viaggio vi immergerà in uno scenario inatteso, tra avventura e storia, svelandovi i mille volti di una natura generosa, imponente, e portandovi a conoscere la cultura della civiltà Maya, attraverso i numerosi siti archeologici, testimonianza di memorie lontane il cui fascino si ravviva nel tempo.

Per chi

## Per chi ha voglia di scoprire e lasciarsi incuriosire

*“Viaggiare è un mondo che ne comprende mille altri”*

Viaggiare è mettersi in gioco, divertirsi, scoprire usanze nuove, diverse dalle proprie, abbracciare i mille volti di uno stesso luogo. Il Guatemala ne offre molteplici: la natura selvaggia, la storia e la cultura, l'arte, la cucina e molto altro ancora.

Questo viaggio vi consentirà di conoscerli, di apprezzarli e viverli in prima persona.





Perché

# Natura, antiche tradizioni e molto di più

Dal paradisiaco lago di Atitlàn, ai patrimoni dell'UNESCO – Città di Antigua e Tikal, ai tradizionali villaggi Maya e i mercati colorati, alle piantagioni di caffè, avrete l'occasione di conoscere le tante anime che convivono e rendono speciale il Guatemala.

Moltissime le attività previste – con altre da aggiungere a vostra scelta – che vanno dalle escursioni sui vulcani, a sport acquatici e sessioni di cucina. Ognuna di queste vi permetterà di entrare in contatto profondo con la natura del luogo e le tradizioni guatemalteche che imparerete a conoscere e apprezzare, anche grazie all'incontro con le guide e la popolazione locale.

# Quando

Partiamo ad Aprile perché rientra nella stagione secca e le probabilità di precipitazioni sono minori.

Questo consente di godere al meglio delle bellezze del Paese e vivere le numerose attività ed escursioni organizzate durante il viaggio.

Aprile 2024





Cosa vedrete

# Guatemala straordinario

## Lago Atitlan

Contornato dai vulcani San Pedro, Tolimàn e Atitlàn, e da numerose montagne coperte dalle piantagioni di caffè, è il lago più profondo del Centro America. Una delle sue principali caratteristiche è nel colore intenso dell'acqua, che resta intatto anche durante le giornate meno soleggiate. Grandi città e piccoli villaggi indigeni, tutti diversi, sorgono lungo le rive. È un posto di cui ci si innamora facilmente e dal quale non si vorrebbe andare via.



## Panajachel

Sorge lungo le rive del Lago Atitlàn. Fondato verso la metà del XVI secolo, fa parte del dipartimento di Sololà a cui fanno capo altri 18 comuni. Ricca di svaghi, offre numerose attività, in grado di soddisfare ogni tipologia di viaggiatore. Sicuramente una tappa da non perdere per chi sceglie di fare un viaggio in Guatemala.



Cosa vedrete

## Antigua

La Città di Antigua è parte del protettorato dell'UNESCO dal 1979 e rappresenta uno dei luoghi più caratteristici dell'America centrale.

Situata nella zona montuosa al centro del Guatemala, presenta un'architettura prevalentemente barocca, di influenza ispanoamericana, con numerose chiese antiche e suggestive rovine.

È circondata da tre grandi vulcani, Agua, Fuego e Acatenango, che costituiscono una delle più importanti attrazioni per chi visita questa cittadina.



Cosa vedrete

## Santiago Atitlàn

Paesino del dipartimento di Sololà, situato lungo la baia dell'omonimo lago, è uno dei luoghi più tradizionali e suggestivi di quest'area del Guatemala. Offre una vista privilegiata sul vulcano San Pedro e il molo, con i tantissimi dipinti degli artigiani locali esposti lungo il percorso, rappresenta uno dei punti più peculiari di questo piccolissimo comune.



## Chichicastenango

Il paesino, avviluppato dalle montagne, è immerso nella natura. Il giovedì e la domenica si tiene uno dei mercati più colorati del Centro America, dove le tradizioni guatemalteche si ritrovano e si mescolano: le strade del Paese si colorano con ceste di frutta e verdura e composizioni floreali riposte sulle scalinate delle chiese. Si trovano numerosi banchi dove poter assaggiare il cibo locale e varie bancarelle con oggetti di artigianato e tessuti colorati.



Cosa vedrete

## Rovine di Iximché

Si tratta di un sito archeologico di origine precolombiana situato sulle colline sud-occidentali del Guatemala. Il nucleo centrale del sito è separato dal centro residenziale della città da un torrente.

Al suo interno ci sono quattro grandi piazze e ognuna di queste contiene almeno due templi. Una rigogliosa foresta circonda le rovine, aggiungendo bellezza e fascino al contesto.



Cosa vedrete

### **Isola di Flores**

Situata nell'area a nord del Guatemala, affaccia sul Lago Peten. Di solito viene scelto come punto di partenza per visitare il sito archeologico di Tikal, ma l'isola stessa rappresenta un autentico gioiello, da esplorare a piedi, per ammirare i numerosi edifici colorati e, allontanandosi leggermente dal centro, godere di una splendida vista sul lago.



### **Vulcano Pacaya**

Lunga appena 18 km e larga 8, è l'isola più grande dell'arcipelago di Si Phan Don. Nella provincia di Champasak, sulle rive del fiume Mekong, è caratterizzata da tipiche case in legno costruite su palafitta, che si affacciano lungo il corso fluviale, mentre, nell'entroterra è possibile vedere le risaie e le varie coltivazioni di cui vivono le popolazioni autoctone.



Cosa vedrete

## Parco Nazionale di Tikal

Questo monumentale sito archeologico, con le sue imponenti piramidi Maya, che raggiungono anche i 100 metri di altezza, è parte del patrimonio dell'UNESCO. Immerso nel verde della foresta pluviale, ospita oltre 3000 strutture sparse su un'area di circa 6 km quadrati, nel cui perimetro si possono ammirare palazzi, templi, piattaforme cerimoniali, viali e piazze.

Inizialmente, gli edifici Tikal presentavano decorazioni in legno e i palazzi erano colorati e arricchiti da stucchi affrescati con scene esemplificative dei rituali religiosi. Tra le piramidi, non tutte di derivazione Maya, quella di maggior spicco è probabilmente il Templo IV, l'edificio più alto dell'epoca precolombiana.

È possibile salire in cima e lasciarsi incantare dalla spettacolare vista sulla foresta fluviale.

## Note tecniche

Per questo viaggio sono richiesti pochi indispensabili requisiti, tra cui una buona forma fisica e il giusto entusiasmo per godersi al meglio l'avventura.

Consigliamo - come sempre per le attività all'aria aperta - di portare con voi un kit di primo soccorso personale, contenente antibiotici e antisettici, antidiarroeici, bende, cerotti e naturalmente eventuali medicinali prescritti.

Suggeriamo, infine, di portare bagagli comodi e facilmente trasportabili per muoversi agilmente tra le diverse località da visitare.





## **CLIMA**

Ad aprile il clima è piacevole e le temperature variano generalmente tra i 14 e i 27 gradi.

## **VESTIARIO RACCOMANDATO**

Si consiglia un abbigliamento a strati. Per il giorno è sufficiente indossare una maglietta a maniche corte, pantaloni lunghi, scarpe comode – da trekking – . Si suggerisce comunque di portare con sé una felpa e un impermeabile da indossare in caso di pioggia.

Asciugamani da viaggio sintetici - per asciugatura rapida – crema solare e occhiali da sole, repellente per gli insetti, macchina fotografica, completano l'abbigliamento.

# Il viaggio in pillole

## Per chi

Amici, Viaggi di Gruppo.

## Come

In gruppo. Min 6 - max 12 partecipanti.

## Quando

Aprile 2024

## Vitto e alloggio

Hotel, resort e strutture similari di pari qualità

## Incluso

### Alloggio

6 notti

### Pasti

Colazione

### Trasporto

Trasporto privati e voli locali

### Guida parlante inglese

### Biglietti di ingresso al parco

### Viaggio con accompagnatore Sharewood

## Escluso

Voli internazionali

Assicurazione di viaggio

Spese personali e mance

Pasti e bevande non menzionate

### Da non dimenticare

**Protezioni solari** (cappello, occhiali da sole, creme solari, maglia a maniche lunghe)

**Gel sanitario e repellente per insetti**  
**Medicinali personali e di primo soccorso**

**Caricatori e cavi per la tecnologia e adattatori di corrente**

**Tappi per le orecchie**

**Un piccolo zaino**

# Day 01

**Punti salienti:**

Arrivo in Guatemala e visita al Lago di Atitlan

**Pasti inclusi:**

Nessuno

## *Surreale: il lago Atitlan*

La guida vi attende all'arrivo per condurvi al lago Atitlan, un bacino di acqua verde-blu, abbracciato da tre vulcani e dalle montagne ricoperte da piantagioni di caffè e avocado; uno scenario sbalorditivo, da sembrare quasi irreale.

Proseguirete verso Panajakel per prendere l'imbarcazione che vi porterà all'hotel, nelle vicinanze della località appena visitata e dove trascorrerete le due notti successive.

# Day 02

## **Punti salienti:**

Santa Catarina, Santiago Atitlan, San Juan La Laguna, alla scoperta della cultura Maya. Visita ad una piantagione di caffè

## **Pasti inclusi:**

Colazione

## *Alla scoperta della cultura Maya*

Un giro in barca lungo le rive del lago Atitlan vi porterà alla scoperta delle tradizioni Maya, visitando i villaggi di Santa Catarina, Santiago Atitlan e San Juan La Laguna.

Sarete immersi nei colori delle case e delle strade.

Ognuno di questi villaggi è frutto di un'autentica esplosione di arte e creatività, dove è possibile cogliere l'immensa varietà della cultura Maya in ogni angolo, dai dipinti, ai disegni sulle mura delle case e degli edifici, agli oggetti di artigianato, agli abiti cangianti indossati dagli abitanti.

A San Juan La Laguna conoscerete alcuni artisti locali e farete visita ad una cooperativa di tessitura.

Per finire, scoprirete la produzione di caffè del Guatemala, degustando alcuni dei migliori caffè biologici del Paese.

## *Giornata extra sul lago Atitlan*

Se non siete ancora pronti a lasciare il lago Atitlan avete l'opportunità di aggiungere un soggiorno in questo luogo paradisiaco. In tal caso vi suggeriamo alcune attività a cui potreste dedicarvi:

- **Lezione di cucina:** un cuoco maya vi accompagnerà dalla scelta dei prodotti selezionati dalle proposte dei mercati locali alla loro preparazione. Un viaggio unico tra i sapori e le tradizioni della cucina guatemalteca
- **Escursione al Naso dei Maya:** un giro del lago Atitlan aspettando che il sole sorga e lasciando spazio a un'esplosione di colori. Una delle caratteristiche di questo lago e del paesaggio che lo contiene è la possibilità di godere in pieno della vivacità dei suoi cromatismi anche durante le giornate nuvolose. Potreste anche ammirare in lontananza l'eruzione del Volcan de Fuego.
- **Escursione in Kayak:** potrete fiancheggiare gli imponenti vulcani e osservare dalla riva gli abitanti dei villaggi lavorare nelle piantagioni di caffè.
- **Paddle boarding:** suggeriamo di dedicarsi a questa escursione la mattina presto, per cogliere al massimo la bellezza del paesaggio che si risveglia.
- **Zipline:** un'escursione adrenalinica con vista a volo d'angelo sui paesaggi della Riserva Naturale di Atitlan. La vista dall'alto delle cascate e della foresta, provando a scorgere coati e altre specie animali, sarà un'esperienza a dir poco emozionante, ma, per chi lo desidera, la Riserva propone numerose attività alternative.
- **ATV Lake Atitlan:** un viaggio tra natura, cultura e sapori. Costeggiando le sponde del lago potrete ammirare il paesaggio, fare visita ai villaggi indigeni scoprendo artisti locali, fabbriche di cioccolato, immergervi nei vivaci mercati locali e assaggiare alcune tra le varietà di caffè biologico considerate tra le migliori al mondo.

Per rilssarsi e rigenerarsi, sono disponibili su prenotazione saune Maya, massaggi e lezioni di Yoga.

# Day 03

## **Punti salienti:**

Folklore, mercato Chichicastenango e rovine di Iximche

## **Pasti inclusi:**

Colazione e pranzo

## *Dal folkloristico mercato Chichicastenango alle rovine Maya*

Visiterete il mercato di Chichicastenango, scoprendo la grande varietà di motivi e di colori dell'artigianato guatemaltengo, rappresentativo della multiculturalità che caratterizza questo popolo.

Nel pomeriggio raggiungerete le rovine di Iximche, tra le numerose piazze cerimoniali circondate dal verde e dalle quali si intravedono alti edifici.

Passeggerete in un luogo quieto, dove natura, cultura e rituale si fondono e creano un'atmosfera avvolgente, in cui si avverte e si respira, quasi, la sacralità della cultura Maya.

Nel tardo pomeriggio raggiungerete la città coloniale di Antigua Guatemala dove trascorrerete le due notti successive.

# Day 04

**Punti salienti:**

Storia e antichità. Cattedrale di Antigua e città di Antigua

**Pasti inclusi:**

Colazione

## *Tra le meraviglie dell'UNESCO: Antigua*

La giornata inizierà con una visita alla splendida Cattedrale di Antigua.

Entrando, scoprirete complessi di chiese e conventi che appartengono ad alcune delle rovine più affascinanti del Guatemala.

L'atmosfera è tranquilla e silenziosa, quasi riverente. Passeggiando tra i resti di pietre intagliate e piccole sculture si avverte un senso di sospensione, di un passato che vive nel presente continuando a suscitare curiosità e stupore in chi vi si imbatte.

Uscendo dalla cattedrale, potrete ammirare la caratteristica architettura di Antigua, ricca di rovine coloniali che risentono dell'influenza spagnola.

# Day 05

**Punti salienti:**

Trekking, escursione al vulcano Pacaya.

**Pasti inclusi:**

Colazione

## *Viste dal vulcano Pacaya*

Vi aspetta un'escursione al vulcano più attivo del Guatemala, il Vulcano Pacaya.

A 2.500 m di altezza dal livello del mare regala viste incredibili sulla Laguna di Calderas e sui vulcani Agua, Fuego e Acatenango.

L'ambiente è costituito da foreste umide e rocce vulcaniche e camminando verso la cima, scorgerete in lontananza il fumo fuoriuscire dal cratere.

# Day 05

## *Attività alternative*

**Città coloniali e tour del caffè** : per scoprire la cultura e la gastronomia guatemalteca visitando città le città coloniali. Per un giorno potrete toccare con mano il lavoro dei coltivatori guatemaltechi, camminando tra i campi di caffè e apprendere le tecniche di tostatura con gli strumenti tradizionali, per poi preparare e godervi la vostra tazza di caffè.

**Scoperta del cibo**: un viaggio attraverso le delizie culinarie delle città coloniali per scoprire e assaggiare la cucina guatemalteca, nei cui piatti le influenze spagnole si sposano con elementi indigeni. Potrete gustare alcuni piatti messicani come le **enchiladas** (tortillas ricoperte di fagioli, carne o formaggio), il **guacamole** (un'insalata di avocados passati o tritati, cipolle e pomodori) e i **tamales** (panini di pasta di mais al vapore ripieni di carne).

**Escursione in montagna ATV**: una sessione di trekking sulle montagne di Antigua. Raggiunta la cima, vi attende una sorprendente vista sui vulcani e sulle montagne circostanti dal punto panoramico più famoso della città; potrete ammirare dall'alto le piantagioni di avocado e l'eco-parco del Signore degli Anelli e, infine, godervi qualche ora di relax in un eco-lodge.

Verso la fine di questa giornata, un autista vi condurrà a Città del Guatemala per raggiungere l'isola di Flores, a un'ora di volo. Trascorrerete qui la notte per esplorare, l'indomani, uno dei luoghi più iconici del Guatemala.

# Day 06

**Punti salienti:**

Visita del Parco tra natura e antichità

**Pasti inclusi:**

Colazione

## *Parco Nazionale di Tikal*

Un autista verrà a prendervi in hotel per condurvi al Parco Nazionale di Tikal.

Attraverserete la giungla insieme alla vostra guida e raggiungerete il tempio posto più in alto da cui si gode di una vista panoramica privilegiata sulle rovine Maya.

In sottofondo sentirete i versi degli animali che popolano la Riserva - tra cui scimmie urlatrici, tucani, pappagalli verdi, giaguari e coati - e con buone probabilità riuscirete anche ad avvistarne alcuni.

Lasciata la Riserva, vi aspetta un giro in barca sul lago dell'Isola di Flores e, dopo il tramonto, farete ritorno a Città del Guatemala - volo interno della durata di 1 h - dove passerete l'ultima notte.

# Day 07

**Punti salienti:**

Trasferimento in aeroporto, fine del viaggio

**Pasti inclusi:**

Colazione

## *Si torna a casa*

È arrivato il momento di tornare a casa.

Questo viaggio in Guatemala sarà una bellissima avventura, di cui vi porterete a casa immagini incredibili, tradizioni, storie di una cultura antica, ma tenuta viva e custodita con cura.

*Note: verrà organizzato un trasferimento in aeroporto in base all'orario del vostro volo internazionale*

# SHAREWOOD

SHAREWOOD SRL Via Giovanni Amendola 170/5, Bari, 70126 // Sede Operativa: Viale col di Lana 6A, Milano, 20136 // P.IVA 10013180962 // Numero REA della sede legale BA-640807 // Capitale sociale interamente versato: € 30.208,33 // SCIA Prot. n. 208 del 15/11/2022, rilasciata dal Comune di Milano // Polizza RC Europ Assistance n° 4625874 // Fondo Vacanze Felici S.c.a.r.l. numero di iscrizione 2419