

Un'isola antichissima, dove il verde ha un'altra sfumatura, la natura si trasforma: dalle coste punteggiate dalle palme di cocco a quelle che ospitano foreste e animali selvatici, come leopardi ed elefanti. La giungla avvolge il cuore dell'isola e ospita otto Patrimoni UNESCO, piantagioni da tè, città antiche e cerimonie sacre.

Incantevole SRI LANKA

1 – 12 marzo 2025

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1 MARZO VOLO ITALIA – SRI LANKA

Ritrovo dei partecipanti in luoghi ed orari da concordare e trasferimento con bus dedicato all'aeroporto di Milano Malpensa in tempo utile per l'imbarco sul volo Ethiad per Colombo (con cambio aeromobile ad Abu Dhabi). Pasti a bordo.

2 MARZO AEROPORTO – NEGOMBO

Un'esperienza al Villaggio dei pescatori

Arrivo al Bandaranaike International Airport di Colombo alle 03.15 ed incontro con il nostro rappresentante che vi condurrà in hotel per il check in; dopo qualche ora di riposo e una meritata colazione partenza alla scoperta della vivace Colombo: vedremo l'iconico Galle Face Green, le vie interne di Slave Islands, che comprendono edifici storici dell'era coloniale costruiti dagli inglesi, un tempio buddista e il mercato di Pettah. Successivamente si partirà alla volta della paradisiaca spiaggia di Negombo; all'arrivo breve visita della città. Qui gusteremo un piatto di frutti di mare freschi. Pernottamento e cena a Negombo



3 MARZO NEGOMBO - HABARANA

Nel centro culturale dell'isola

Dopo la colazione, trasferimento a Habarana, una città che offre una splendida gamma di luoghi interessanti nei dintorni tra cui leggendarie foreste, corsi d'acqua magnifici ed una spettacolare fauna selvatica. Pranzo tropicale tipico locale. Il pomeriggio lo trascorreremo in relax presso l'hotel e il suo centro benessere (incluso massaggio 2 ore); Pernottamento e cena ad Habarana



4 MARZO HABARANA – AUKANA - ANURADHAPURA MIHINTALE

Sulla via del Buddhismo

Dopo la colazione vi accompagneremo in un'escursione di un'intera giornata ad Anuradhapura, Aukana e Mihintale, le tre città più importanti nel passato dello Sri Lanka. Rimarrai stupito dalla bellezza dei monumenti e delle rovine buddiste di Anuradhapura. Qui, nel tempio più importante, viene venerato l'albero "Bo" - sotto il quale - i buddisti credono che il Buddha abbia raggiunto l'illuminazione. Successivamente si visiterà Aukana, la statua di 12 mt ricavata da una parete di roccia di granito, a seguire Mihintale, la collina venerata dai buddisti, che è uno dei luoghi più sacri dell'isola e le rovine ne testimoniano la sua sacralità. Pernottamento e cena ad Habarana



5 MARZO HABARANA – SIGIRIYA – POLONNARUWA - HABARANA Meraviglie dello Sri Lanka

Dopo la colazione in hotel trasferimento a Sigiriya, conosciuta come la città reale meglio conservata in Asia a partire dal primo millennio. Si rimarrà incantati dalla prestigiosa ascesa della fortezza rocciosa di 200 metri, con la sua combinazione di edifici, alberi, sentieri, giardini acquatici costruiti dal re Kashyapa (477 d.C. - 495 d.C.).



Pranzo presso una famiglia locale, un'autentica festa culinaria di cucina tipica, qui si avrà la possibilità di imparare alcuni piatti isolani preferiti per poterli ricreare a casa propria; si prosegue con la visita di Polonnaruwa (sito Unesco), la capitale medievale dello Sri Lanka, che poggia sulle rive del lago Parakrama Samudra. Si rimarrà incantati dalle antiche rovine dei suoi spettacolari Palazzi Reali e dai numerosi monumenti molto ben conservati. Tempo libero a disposizione e Pernottamento e cena ad Habarana.

6 MARZO HABARANA - DAMBULLA – MATALE – KANDY Scopri la terra delle spezie e Kandy



Dopo la colazione trasferimento a Dambulla, famosa per il suo tempio dorato scavato nella roccia e formato da 5 santuari che si intrecciano in numerose grotte. Da qui procederemo verso la città reale di Kandy; lungo il percorso faremo una visita al giardino delle spezie. Al vostro arrivo a Kandy, breve tour della città: si visiterà una fabbrica di batik e di pietre semipreziose, il Tempio del dente e si godrà di magnifici panorami e suoni dello spettacolo culturale. Rientro in hotel. Cena e pernottamento a Kandy.

7 MARZO KANDY - PERADENIYA - GADALADENIYA - LANKATHILAKE - KANDY Un giorno con le orchidee

Dopo la colazione potrete godervi un'escursione a Peradeniya che ospita i famosi giardini botanici ricchi di spezie, alberi e piante rinomate nella medicina tradizionale ayurvedica. Potrete ammirare la casa delle orchidee con più di 300 varietà. Dopo pranzo si procederà in direzione di Gadaladeniya per la visita dei santuari Lankathilaka e dell'Ambakke Devalaya. La storia del tempio Gadaladeniya risale al XIV secolo: l'architettura del tempio è legata allo stile architettonico indù. Al rientro in città potrete rilassarvi o passeggiare lungo le strade della città e curiosare tra i numerosi negozi di artigianato locale. Cena e pernottamento in hotel a Kandy

08 MARZO KANDY – RAMBODA – NUWARAELIYA Fuga nella piccola Inghilterra

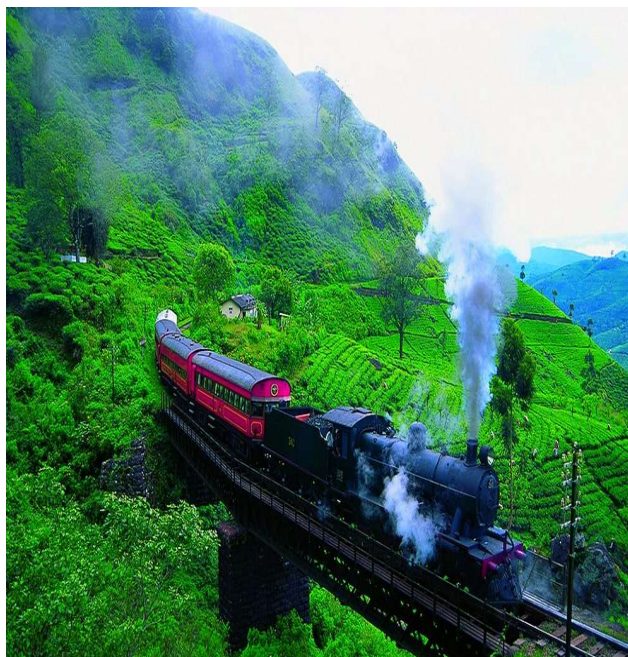
Dopo la colazione sarete accompagnati a Nuwara Eliya, definita anche "la piccola Inghilterra" per le sue magnifiche alture e gli splendidi paesaggi che la circondano. Tempo libero per una passeggiata tra le piante



di tè prima di trasferirci alle cascate di Ramboda; visita ad una fabbrica del tè. Dopo il pranzo breve passeggiata in città e nel parco, visiteremo la pittoresca piccola cappella anglicana, l'ippodromo e il bel golf club in stile coloniale, dove sosteneremo per un piccolo ristoro. Il Lake Gregory al centro della città è il luogo ideale per una passeggiata o per scattare delle belle foto; cena e pernottamento in hotel a Nuwaraeliya.

9 MARZO NUWARAEL IYA – HORTON PLAINS - ELLA**Il viaggio panoramico in treno per Ella**

Partenza all'alba per Horton Plains per un viaggio indimenticabile fino al World's End, dove potrete ammirare spettacolari viste sulle montagne. Lungo il percorso vedrete un ambiente unico con vaste pianure e foreste pluviali che ospitano molta flora e fauna endemiche, tra cui leopardi e il raro lori. Horton Plains si trova nel cuore delle montagne centrali dell'isola ed è stata designata Patrimonio dell'Unesco. Successivamente trasferimento alla stazione ferroviaria di Nanu Oya (a 10 km da Nuwara Eliya) per iniziare il viaggio in treno per Ella: un viaggio che dura circa 3,5 ore. Questo percorso è considerato tra i più bei viaggi in treno del mondo e lungo il percorso potrai ammirare paesaggi spettacolari, piantagioni di tè e la vita della popolazione locale. Il pranzo è servito sul treno. Una volta arrivati a Ella, Vi accompagneremo a visitare la città di Ella. Cena e pernottamento ad Ella.

**10 MARZO ELLA – YALA****Con la fauna selvatica**

Dopo la colazione si partirà per il Parco Nazionale Yala via kataragama, punto centrale di pellegrinaggi con famosi templi considerati sacri da buddisti, hindù e musulmani. All'arrivo a Yala vivrete un'esperienza adrenalinica con un safari in jeep nel parco. A Yala potrai trovare numerose specie meravigliose, tra cui il leopardo dello Sri Lanka, coccodrilli, elefanti, bufali ed una vasta gamma di uccelli migratori. Al termine del safari rientro presso l'hotel selezionato.

Cena e pernottamento presso l'hotel prenotato di Yala.

11 MARZO YALA – GALLE – COLOMBO**Scopri le spiagge esotiche dell'isola**

Dopo la colazione, partenza in bus per il rientro in capitale. Lungo il percorso potrete fare un'emozionante visita all'antica fortezza olandese di Galle ed ammirare il perfetto stato di conservazione dei suoi bastioni. Si potrà ammirare l'architettura coloniale delle sue case e respirare un'atmosfera di altri tempi camminando tra le sue vie. Lungo il percorso si potranno vedere i famosi pescatori con canna dello Sri Lanka immortalati in iconiche foto di viaggio. Sosta al santuario delle tartarughe. Pernottamento e cena presso l'hotel prenotato a Colombo.

12 MARZO COLOMBO – AREOPORTO

Dopo la colazione, vi accompagneremo verso l'aeroporto per il disbrigo delle formalità d'imbarco in tempo utile per la partenza del volo delle ore 9.40; Arrivo all'aeroporto di Milano Malpensa alle ore 19.40; Rientro con pullman riservato nelle località di partenza.

Quota di partecipazione **€ 2600,00**

Supplemento singola **€ 580,00**

Riduzione terzo letto **€ 150,00**

acconto di **300,00** alla prenotazione

Saldo entro 31 gennaio 2025

Intesa San Paolo, sede/Sitz BZ – IBAN IT41 030 6911 6191 0000 0004 439 FREELAND

Voli Ethiad Airways

01 Marzo 2025	Milano Malpensa – Abu Dhabi	09:55 1900
01 Marzo 2025	Abu Dhabi – Colombo	21:10 03:10 del 2 Marzo
12 Marzo 2025	Colombo – Abu Dhabi	9:40 13:00
12 Marzo 2025	Abu Dhabi – Milano Malpensa	14:45 18:40

Franchigia: 1 bagaglio da stiva 20 kg +1 bagaglio a mano da cabina

LA QUOTA COMPRENDE

Trasferimento con bus a/r da Bolzano per l'aeroporto di Milano Malpensa e vv

Volo intercontinentale da Milano per Colombo e vv incluse tasse aeroportuali

Franchigia bagaglio 20 kg stiva + 1 bagaglio a mano

Visto (circa 50 euro)

Pernottamento in camera doppia per l'intera durata del tour- hotel 4/5 stelle camere superior

Pensione completa dalla colazione del primo giorno alla colazione dell'ultimo giorno

Spostamenti in bus con aria condizionata

Viaggio in treno come da escursione prevista

Guida parlante italiano

Drink di benvenuto negli hotel

Una bottiglia di acqua per persona al giorno

Servizio di benvenuto, assistenza bagagli e trasferimento in/out hotel

Assistenza di personale in loco

2 ore di massaggio ayurvedico il secondo giorno

Ingresso per uno show tipico di musica e canti dello Sri Lanka

Ingressi ai siti (*Anuradhapura, Sirimabodhiya, Mihintale, Polonnaruwa, Sigiriya, Dambulla, Tempio di kandy, Orto Botanico Peradeniya, Yala Safari, Tempio Gangaramaya*)

Guida pdf Lonely Planet del paese

Sim locale (dati e voce) disponibilità 3 usd

Upgrade gratuito delle stanze a seconda della disponibilità della struttura

La quota non comprende

assicurazione annullamento facoltativa (100 euro)

da stipularsi alla prenotazione

Bevande ai pasti, Mance, opzioni ed estensioni,

qualunque extra di carattere personale

Servizi non indicate nel programma.



Le penali di annullamento sono le seguenti

25% dell'intera quota di partecipazione per annullamenti dal momento dell'iscrizione/conferma del viaggio fino a 60 giorni prima della data di partenza

50% dell'intera quota di partecipazione per annullamenti da 59 fino a 30 giorni prima della data di partenza

100% dell'intero importo per annullamenti dal 29mo giorno precedente la data di partenza

info@freeland.bz.it ; verein@freeland.bz.it ; www.freeland.bz.it

Via Conciapelli/Gerbergasse 24 c/o SAG – BZ ; Tel. 3477597250 ; 3404148722

Il programma potrebbe subire modifiche senza alterarne il contenuto

ORGANIZZAZIONE TECNICA: INSOMMA VIAGGI

INFORMAZIONI UTILI

Documenti: Passaporto elettronico individuale con validità 6 mesi oltre la data di partenza dall'Italia e almeno 2 pagine libere per l'eventuale visto. **Si richiede copia passaporto al momento della prenotazione**

Visto: incluso e obbligatorio, 50 euro (quota e normativa da riconfermare a gennaio 2025)

Nome completo del paese: Repubblica Democratica Socialista di Sri Lanka

Superficie: 65.610 kmq

Capitale: Colombo. Il parlamento ha sede nella vicina Sri Jayewardanapura Kotte che è la capitale amministrativa e legislativa.

Popoli: 74% singalesi, 18% tamil, 7% «mori di Ceylon» (discendenti di mercanti arabi), 1% burgher (discendenti dei coloni olandesi e portoghesi), malesi, vedda (aborigeni)

Lingua: Ufficiali sono il sinhala (singalese) e il tamil, ma l'inglese è parlato dalla maggior parte della popolazione.

Religione: 70% buddhista, 15% induista, 8% cristiana, 7% musulmana

Ordinamento dello stato: repubblica presidenziale. Il presidente è eletto dai cittadini ogni 6 anni.

Sri Lanka fa parte del Commonwealth britannico.

Fuso orario: 4 ore e 30 minuti avanti, 3 ore e 30 minuti quando vige l'ora legale

Elettricità: 230-240V, 50 HZ

Pesi e misure: sistema metrico decimale

Prefisso telefonico: +94

Clima: tropicale-monsonico e caldo umido. il periodo delle piogge va da maggio a settembre nelle regioni sud-occidentali e da novembre ad aprile in quelle nord-orientali. Ultimamente le stagioni sono diventate meno prevedibili, ed anche nei periodi non monsonici possono verificarsi frequenti acquazzoni. Le temperature medie vanno da 28 a 33 gradi, nella zona degli altipiani e montagnosa, il clima è più temperato e fresco fino a raggiungere i 2-3 gradi in alcune località di alta montagna.

Valuta: Rupia dello Sri Lanka (1€ = 318,30 LKR circa)

Geografia e storia: L'attuale nome di Sri Lanka deriva dal sanscrito lamkā, che significa "isola risplendente", precedentemente chiamata Ceylon è situata nell'Oceano Indiano, ha la forma di una goccia ed ha un territorio prevalentemente pianeggiante ricco di foreste e coltivazioni soprattutto di tè, famosissimo nel mondo e molto pregiato. Lo Sri Lanka è diviso in 9 province e 25 distretti.

Vaccinazioni: La vaccinazione contro la febbre gialla è obbligatoria, solo per i viaggiatori maggiori di un anno di età, provenienti da Paesi in cui la febbre gialla è a rischio trasmissione. Per ulteriori indicazioni in merito a vaccinazioni consigliate, tuttavia non obbligatorie, si raccomanda di consultare il sito <https://wwwnc.cdc.gov/travel>, nonché il proprio medico.

Ricordiamo di portare con sé i medicinali personali abituali e i più comuni quali antistaminici, antibiotici, cortisonici, antinfluenzali, disinfettanti intestinali, cerotti, ammoniaca in stick, gocce auricolari, pomate per eventuali scottature, creme solari ad alta protezione, repellente per zanzare.

Carte di credito: Sono accettate le principali carte di credito; non sempre l'American Express e Diners. Al momento del check-in, verrà richiesto ai clienti un deposito cauzionale a garanzia di eventuali extra o danni. Al momento del check-out è sempre buona norma richiedere il saldo del conto al fine di certificare la chiusura dell'autorizzazione all'addebito e riabilitare la carta dell'intero suo credito residuo (facciamo notare che il riaddebito potrebbe non essere immediato). **Abbigliamento:** Estivo e leggero. Pantaloni e abiti in cotone, un cappellino e occhiali da sole e, nei tour, scarpe comode e bagaglio ridotto al minimo. Consigliabile portarsi un capo più pesante per l'escursione a Nuwara Eliya. Nei templi buddisti e indù, è obbligatorio togliere le scarpe, non è consentito l'ingresso in pantaloni corti o abiti succinti.

Cucina: Nei ristoranti degli alberghi la cucina è di tipo internazionale con possibilità di gustare le specialità locali.

N.B. I prezzi sono stati calcolati in base al cambio applicato di 1 euro = 1,06 usd (eventuale oscillazione del cambio verrà notificato entro 21 giorni precedenti la partenza)

