

GUATEMALA E BELIZE

LA CULTURA MAYA E I CARAIBI



Presentazione

Perché il Guatemala

Il turismo responsabile qui proposto mira a far sì che vi sia un alto grado di integrazione tra turista e residente, in modo che si crei un senso di appartenenza in entrambi. E' proprio questo senso di appartenenza che trasforma il viaggio in un'esperienza formativa, dando accesso ad uno spaccato della vita autoctona altrimenti irraggiungibile.

Partecipare a questa esperienza significa anche contribuire economicamente al sostentamento dei piccoli gruppi etnici guatemaltechi: grande parte delle spese affrontate in territorio guatemalteco si fermeranno nelle singole comunità per contribuire allo sviluppo endogeno delle stesse. Per una maggiore trasparenza delle azioni solidali del turista alcune delle attività saranno pagate direttamente in loco. Quello che in Europa viene chiamato turismo responsabile in Guatemala prende il nome di turismo comunitario, in quanto la complessa realtà territoriale viene affrontata dal punto di vista del comunitario, quindi della popolazione di discendenza maya.



Fare turismo comunitario per la popolazione guatemalteca significa restaurare, conservare e valorizzare il proprio tessuto ancestrale sradicato dai processi di colonizzazione e neocolonizzazione. Questo comporta una riappropriazione delle propria identità legata alla Madre Terra, al rapporto con l'universo e di convivenza tra esseri umani all'interno di esso.

Costruire un modello di turismo comunitario in Guatemala corrisponde alla costruzione di una rete di turisti responsabili in Italia. Il turista responsabile si impegna ad effettuare il viaggio in maniera rispettosa e comprensiva delle dinamiche socio-culturali che incontra lungo il cammino con il tentativo di generare un incontro interculturale nella forma più corretta possibile.



Itinerario

1° GIORNO: VOLO ITALIA - CITTA' DEL GUATEMALA

Ore 07:00 volo da Milano per Città del Guatemala via Parigi e Atlanta. Arrivo alle ore 20:38. Trasferimento all'ostello la Coperacha.

NOTA BENE: Il volo presentato qui è indicativo

2° GIORNO: CHICHICASTENANGO, IL PIU' COLORATO MERCATO DEL CENTRO AMERICA, LE STORICHE CHIESE, IL SINCRETISMO E LA MUSICA MAYA.

Colazione alla Coperacha. Partenza per Chichicastenango (circa 3 ore), sede del più colorato e bel mercato dell'America centrale: indigeni di diverse etnie confluiscono da varie parti del paese per vendere manufatti e tessuti variopinti. Visita della chiesa di Santo Tomas costruita nel 1540 sui resti di un antico tempio pre-ispanico e forte espressione di sincretismo religioso tra spiritualità maya e cattolicesimo. Pranzo in famiglia locale di musicisti e introduzione alla musica maya dal punto di vista storico, spirituale e strumentale, anche attraverso l'interpretazione di vari pezzi. Le informazioni esposte a Chichicastenango rappresentano una grande opportunità per la popolazione indigena di raccontare la propria storia, la propria cultura, differente da quella che comunemente viene insegnata, per dare vita ad un vero riscatto culturale. Alle ore 18:00 partenza per Santiago Atitlán. Tempo libero per entrare in confidenza con la famiglia ospitante di etnia maya tz'utujil. Cena in famiglia.

3° GIORNO: SANTIAGO ATITLAN, VILLAGGIO MAYA CHE SI AFFACCIA SU UNO DEI LAGHI PIU' BELLI AL MONDO. IL TOUR URBANO DELL'ARTIGIANATO E DEL CONFLITTO ARMATO

Colazione in famiglia. In mattinata una guida locale darà il benvenuto e ci accompagnerà lungo il Tour Urbano dell'artigianato e del conflitto armato. Si visiterà la piazza centrale, vari atelier di tessitura, pittura, tinte naturali e il Maximón: idolo maya venerato da cattolici e maya tz'utujil, ospitato in una confraternita, sede di grande sincretismo religioso. Durante le visite agli atelier capiremo come l'artigianato tessile sia uno strumento di emancipazione della donna dai meccanismi di violenza domestica che affronta quotidianamente. Il tour culturale urbano proseguirà nel pomeriggio con una visita focalizzata sulle storie di guerra che investono la chiesa cattolica di Santiago Atitlán, il Parco della Pace e testimoni ancora in vita. Cultura, storia, arte e artigianato ci accompagneranno in uno dei terreni in cui la cultura maya è ancora sopravvissuta. Colazione, pranzo e cena in famiglia.



4° GIORNO: SANTIAGO ATITLAN, UN GIORNO SUL LAGO ATITLAN A BORDO DELLE CANOE TIPICHE TRA PESCA TRADIZIONALE, PIANTAGIONI DI TUL E MITI DI UN POPOLO ANTICO

Colazione in famiglia. La giornata inizia con il Tour del Tul a bordo dei cayuco – tipiche canoe locali – con le quali andremo verso le piantagioni di Tul: una pianta acquatica del lago Atitlán da cui i tuleros ricavano varie tipologie di manufatto (tappeti, cestini, eccetera). L’esperienza avvicinerà i turisti al procedimento di coltivazione e gestione della pianta (semina, pulizia e essiccazione alla luce del sole), alle problematiche che devono affrontare quotidianamente i Tuleros, e alla funzione di filtro-verde che ricopre questa pianta. Il manufatto principalmente prodotto è il famoso tappeto denominato Petate, del quale vedremo l’intero processo di produzione artigianale. Pranzo in famiglia. Verso le 16:30 avrà inizio il Tour della Luna nel Lago presso l’area denominata dagli avi Maya Xechivoy, ovvero “luogo in cui gli scoiattoli che scendono dal monte bevono l’acqua”. Infatti, in questo punto del lago, quotidianamente scendevano scoiattoli dal monte per bere l’acqua del lago. I pescatori ci mostreranno l’arte della pesca tradizionale (a mano e a rete) e dopo tale dimostrazione ceneremo il pesce appena pescato su una delle spiagge che circondano il lago, attorno a un falò, dove i pescatori ci racconteranno storie, miti e spiriti antichi che popolano ancora queste terre.

5°GIORNO: SANTIAGO ATITLAN, TREKKING GASTRONOMICO TRA LA “VIA SACRA DEL PATIN” E DEL “CAFFE’ ORGANICO”

Colazione in famiglia. Una guida turistica locale facente parte dell’Associazione Ambientalista di T’zanchaj ci accompagnerà a bordo di pick up o tuk tuk nel cantone di T’zachaj da dove inizierà il trekking gastronomico alla scoperta di uno dei piatti tradizionali di Santiago Atitlán, il Patin, consistente in un preparato di pesce, carne o verdura avviluppato in una foglia di Maxan e arricchito da altri ingredienti che i turisti individueranno insieme ai locali nel cuore della foresta. Terminato il trekking, donne Maya ci daranno una dimostrazione di come si cucina tale piatto tradizionale, che mangeremo per pranzo. Nel pomeriggio avrà inizio il Tour del Caffè Organico che avrà luogo a Cha’caya, comunità situata a pochi chilometri di distanza da Santiago Atitlán, in cui le condizioni di indigenza colpiscono la maggior parte delle persone. Il tour a Cha’caya va alla scoperta non solo delle differenze qualitative e di produzione del caffè artigianale e industriale, ma anche delle differenti condizioni di lavoro all’interno delle piantagioni. Degustazione di un’ottima tazza di caffè organico. Rientro a Santiago Atitlán. Cena in famiglia.



6° GIORNO: I POPOLI TZUTUJILES DEL LAGO ATITLAN, L'INCONTRO CON LA GUIDA SPIRITUALE E CON LE PIANTE MEDICINALI DI SAN JUAN LAGUNA.

Colazione in famiglia. Escursione in barca per visitare i paesi sulle rive del lago: San Juan la Laguna e San Pedro la Laguna. A San Pedro la Laguna ci riceverà una guida spirituale che ci introdurrà alla cosmovisione maya e spiegherà ad ogni partecipante al viaggio il proprio nagual, ovvero le energie che lo caratterizzano all'interno dell'universo. Dopo pranzo (libero), andremo a San Juan la Laguna in cui visiteremo un centro di piante medicinali gestito da comadronas e curanderas – dottoresse indigene – le quali si metteranno a disposizione per spiegarci tutte le funzioni di piante, radici, semi e fiori con funzioni curative. Se avremo l'opportunità potremmo anche partecipare al processo di elaborazione di una pomata, crema, sapone o shampoo per capire le tecniche locali di produzione. Cena in famiglia.

7° GIORNO: CERRO DE ORO: TREKKING TRA ARTE, ALTARI MAYA, ARCHEOLOGIA E UNO SCULTORE DI GIADA.

Colazione in famiglia. A Santiago Atitlán ci sono due Aldea, una si chiama Cerro de Oro (in italiano, Collina D'oro), in quanto, si racconta, che all'arrivo degli spagnoli, i Maya, nascosero tutto l'oro in loro possesso all'interno del Cerro (collina) pur di non consegnarglielo. Raggiungeremo Cerro de Oro in Pick-up, in piedi sul cassone posteriore, accanto a persone locali: esperienza che in sé per sé è capace di trasmettere particolari unici della vita indigena quotidiana. Una volta giunti all'aldea si scalerà la piccola collina (circa un ora e mezza) alla volta di incredibili punti panoramici sul lago, di un altare maya a forma di bocca di aquila aperta e della grotta in cui si narra sia stato nascosto l'oro. Lungo il tragitto spiegheremo anche come il sistema politico, amministrativo e sociale della comunità di Cerro de Oro sia ancora rimasto fedele, sotto alcuni punti di vista, ai valori e principi dell'antico popolo maya. Pranzo in famiglia locale e visita a uno scultore di giada (pietra preziosa). Cena in famiglia.

8° GIORNO: SANTIAGO ATITLAN, SVAGO TRA LE BELLEZZE DEL LAGO

Giornata dedicata al relax o alle meraviglie del lago e i suoi dintorni. A titolo facoltativo si potrà visitare Sololá, il Mariposaio di Santiago Atitlán, andaré a visitare la Reserva naturale Atitlán dove si avrà la possibilità di fare Canopy e altro ancora. Pranzo e Cena liberi o in famiglia.



9° GIORNO: ANTIGUA, VECCHIA CAPITALE E CITTA' PIU' ROMANTICA DEL GUATEMALA

Colazione in famiglia. Viaggio in autobús verso Antigua (circa 3 ore). Mattino dedicato alla visita della città – capitale del regno di Guatemala durante l'epoca coloniale – dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità. Visiteremo il museo del cioccolato, il mercato interno e le principali chiese della città. Tempo libero. Alle 19:00 circa partenza verso la stazione della linea di autobus Linea Dorda, con la quale alle 22:00 partiremo per la comunità di ex combattenti al nord del Guatemala, Petén. Il viaggio in autobus dura circa 8 ore. Nottata in Pullman. Pranzo e Cena liberi.

10° GIORNO: NUEVO HORIZONTE, COMUNITA' DI EX COMBATTENTI: I MURALES COMMEMORATIVI, LA LAGUNA E LE LORO STORIE DI GUERRA.

Arrivo alla comunità di ex combattenti, Cooperativa Agricola Integrale Nuevo Horizonte, alle ore 06:00 e sistemazione in famiglia o alloggio comunitario. Colazione in comunità. Mattinata libera per familiarizzare con la comunità, iniziare il processo di integrazione con i comunitari e organizzare le attività dei giorni seguenti. Prima di pranzo, rapida visita guidata di Nuevo Horizonte a bordo di pickup, per arrivare fino alla grande laguna. Il turista verrà introdotto in quello che è stato definito come il migliore modello di sviluppo comunitario presente in Guatemala: autonomia nei confronti dello Stato centrale, autosufficienza economica, eco-sostenibilità, sicurezza, solidarietà e uguaglianza di genere fanno di Nuovo Horizonte un esempio unico per tutto il paese. Al rientro i comunitari si metteranno a disposizione per raccontare la storia del conflitto armato interno al Guatemala (1960 - 1996) facendo luce sul contesto storico-politico nazionale e internazionale e su aneddoti di guerra personali che si riflettono sui famosi murales commemorativi che tappezzano le mura Nuevo Horizonte. Tempo libero per visitare le micro-attività che popolano la comunità gestite completamente da donne. Pranzo e cena all'interno della comunità.

11° GIORNO: TIKAL, IL PIU' GRANDE SITO ARCHEOLOGICO MAYA. FLORES, L'ISOLA LACUSTRE.

Alle ore 07:00 colazione in comunità. Trasferimento al Parco Nazionale di Tikal, il sito archeologico più importante del Guatemala, Patrimonio Culturale e Naturale dell'Umanità grazie alle sue piramidi del Gran Giaguaro, alla Plaza Mayor, Plaza del Mundo Perdido, il Palazzo delle Finestre etc. Picnic all'interno del parco. Tikal è situato all'interno della Riserva Naturale della Biosfera Maya, una fittissima selva che unisce il Guatemala, al Messico e al Belize, e che rende l'esperienza al sito archeologico un'interessante contatto con la selva tropicale guatemalteca. Ritorno alla comunità Nuevo Horizonte, e nel tragitto, sotto la volontà collettiva del gruppo, visita libera all'isola lacustre di Flores. Cena libera all'interno della comunità.



12° GIORNO: NUEVO HORIZONTE, A CABALLO PER LE GRANDI PRATERIE. NOTTATA ALL'INTERNO DE "LA SELVA DELLA VITA" TRA RECENTI STORIE DI GUERRA E ANTICO RETAGGIO MAYA

Alle 05:30 del mattino mungeremo le mucche e ci spiegheranno come l'allevamento di bestiame è uno dei progetti che maggiormente sostiene economicamente la comunità. Colazione. Passeggiata a cavallo di 3 ore per visitare le immense praterie comunitarie. La giornata prosegue all'interno della Selva della Vita, così denominata perché durante la guerra salvò la vita – dando riparo, cura, cibo e acqua – ai combattenti. Al suo interno è stato riprodotto un accampamento militare guerrigliero per onorare la memoria e nel quale ci accamperemo con amaca, zanzariera e tetto impermeabile. Lungo il sentiero della Selva capiremo come le erbe medicinali, retaggio della cultura maya, abbiano assistito ai combattenti nei momenti più critici dello scontro bellico. Prima di dormire faremo un grande falò, attorno al quale ceneremo e ascolteremo le storie degli ex-combattenti. La notte nella selva è un'esperienza unica per entrare in contatto con la natura tropicale e i suoi incredibili suoni. Un'esperienza che di per sé ha un valore inestimabile.

13° GIORNO: RIO DULCE E LIVINGSTON, LUOGO IN CUI RISIEDA L'UNICO POPOLO DI NERI AFRICANI IN GUATEMALA: I GARIFUNA

Colazione in comunità e trasferimento in bus al lago di Izabal. A bordo di una imbarcazione si raggiungerà la Finca Titan attraversando laghi e fiumi, tra cui lo spettacolare Rio Dulce, fino a sfociare sull'oceano atlantico. La Finca Tatin è un esempio locale di armonia con la natura dove le abitazioni sono state costruite con materiali locali e di riciclo. Alloggiare nella finca significa diventare parte di questa armonia tra selva e struttura ricettiva. I servizi turistici, sia per quanto riguarda le attività che i trasporti, sono messi a disposizione dalla stessa finca, anche quelli dei giorni seguenti in cui si visiterà il canyon del Río dulce e Livingston, comunità abitata dall'unica popolazione di neri africani presente in Guatemala, i Garifuna, raggiungibile solo in barca. Tempo libero a disposizione per godere della finca e con l'aggiunta di 20 Quetzales (2.5 €) si potrà effettuare il temascal, ovvero la sauna maya. Pranzo e cena liberi.

14° GIORNO: CAYO DEL BELIZE, LA PAUSA CARAIBICA DI COLORE BIANCO E AZZURRO

Colazione alla Finca. Partenza per il cayo alle ore 06:30, meravigliosa isola caraibica semi-deserta del Belize: sabbia bianca, mare azzurro, grande poco più di 2 campi da calcio, circondata da una piccola barriera corallina e abitata da 2 sole persone. Raggiungere l'isola è un viaggio di 2 ore a bordo di una imbarcazione. Una volta arrivati prenderemo alloggio in palafitte rustiche in cui si condividerà la stanza altri membri del viaggio. Durante il pomeriggio praticheremo snorkeling e andremo a visitare l'area caraibica circostante fino ad arrivare in un punto denominato le piscine:



una zona alta un metro e mezzo con acqua cristallina e fondale bianco, situate lontano dalla costa. L'esperienza nel Cayo è possibile solo se si raggiunge un minimo di 6 persone e se le condizioni climatiche e oceaniche lo permettono. Altrimenti la giornata è libera. In quest'ultimo caso si consiglia di visitare il meraviglioso Rio Dulce, Rio Tatin e la riserva del biotopo in Kayak.

15° GIORNO: CAYO DEL BELIZE, LA PAUSA CARAIBICA DI COLORE BIANCO E AZZURRO

Colazione al cayo. Mattinata dedicata al relax. Possibilità di praticare nuovamente Snorkeling. Poco prima di pranzo partenza verso la Finca Tatin. In caso non avessimo visitato Livingston i giorni precedenti per questioni di tempo, ci fermeremo a visitarla al rientro dai caraibi, per poi proseguire il viaggio di ritorno verso Città del Guatemala. Alloggio presso La Coperacha. Pranzo e cena liberi.

16° GIORNO: PARTENZA PER CITTA' DEL GUATEMALA

Colazione alla Finca Tatin. Mattinata dedicata al relax. Possibilità di fare un temascal – sauna maya – e godere delle ultime ore nel paradisiaco scenario della Finca Tatin e della zona fluviale sulla quale si affaccia. Poco dopo pranzo partenza verso città del Guatemala. Alloggio presso La Coperacha. Pranzo e cena liberi.

17° GIORNO: VERSO L'AEROPORTO

Arrivo in aeroporto alle 12:00 per il check-in. Ore 14:29 partenza per Milano via Atlanta e Parigi.

NOTA BENE. Il volo qui presentato è indicativo.

18° GIORNO: RIENTRO IN ITALIA



Scheda tecnica

Date di partenza:

8 - 25 agosto 2020

26 dicembre - 12 gennaio 2021

Durata viaggio:

18 giorni - 17 notti di cui 1 in volo

Tipologia: viaggio di turismo sostenibile con guide locali e accompagnatore e mediatore culturale italiano, esperto della cultura e dei popoli indigeni maya

Cosa facciamo: visite nei parchi e nei principali luoghi di interesse naturalistico e culturale toccati dall'itinerario. Visite e vita con la popolazione locale

Pernottamento: in guesthouse, in famiglie, in comunità e palafitte

Trasporti: in bus privato e imbarcazioni

A cura di: promosso da Latitude 180° e realizzato da operatore locale in collaborazione con associazioni e cooperative locali.



Quota viaggio

Data di partenza:

8 - 25 agosto 2020

26 dicembre - 12 gennaio 2021

Quota:

- Minimo 4 persone: 1682,00€
- Minimo 10 persone: 1350,00€

Supplemento singola per l'intero viaggio, previa verifica della disponibilità: € 480,00

Assicurazione obbligatoria € 90,00

La quota comprende

Vitto e alloggio in pensione completa. Solo 6/8 pasti non sono inclusi nel prezzo; Guide locali all'interno delle comunità; Accompagnatore e mediatore culturale italiano, esperto della cultura e dei popoli indigeni maya: Alessandro Masini; Tutti i trasferimenti con bus privato e imbarcazioni; Tutte le attività turistiche previste nell'itinerario e che si svolgeranno a Santiago Atitlán, Nuevo Horizonte, nella zona del Rio Dulce e nell'isola caraibica del Belize.

La quota non comprende

Le attività che si svolgeranno liberamente; Biglietto aereo Italia / Guatemala; Assicurazione medico bagaglio e annullamento; Tutto quanto non indicato nella quota comprende; Bevande e spese personali; Facchinaggio; Mance.



Info operative

Partner locali

- Conferenza Nazionale Oxlajuj Ajpop: Equipe di esperti della cultura maya. I membri di Oxlajuj Ajpop sono guide spirituali, anziani maya che detengono gran parte della conoscenza e saggezza antica, foto e video-reporter e studiosi di varia etnia provenienti da differenti parti del paese;
- Asociación de mujeres artesanas mayas: con grande senso ecologico riciclano le buste della spesa nere intessendone frammenti in mezzo ai tessuti naturali.
- Cooperative di artigiani e artigiane del lago Atitlán;
- Associazione di pescatori tz'utujil: pescatori che ancora praticano la pesca secondo la tradizione locale: a mano, subacquea e con la rete.
- Tuleros: artigiani del tul, pianta acquatica del lago Atitlán da cui vengono ricavati manufatti;
- Associazioni di boscaioli tz'utujil;
- Caficultores tz'utujil;
- Guide spirituali;
- Famiglie comunitarie: alloggi in famiglia;
- Association of medicinal plants;
- Finca Tatin, Río Dulce.

Il 61% delle spese che compie il turista durante il viaggio si ferma a beneficio diretto delle comunità indigene e locali del Guatemala. Solo il 10% delle spese non sono a diretto beneficio delle comunità per questioni logistiche come alcuni trasporti di linea Guatemalteca, le notti presso Finca Tatin e altri. Il 3% rappresenta la spesa per l'entrata al sito archeologico, la quale corrisponde a un investimento in turismo culturale, quindi sempre all'interno del contesto etico della proposta qui presenta. Occorre considerare che il 61% delle spese a beneficio diretto è una percentuale indicativa, che può variare in base al numero dei partecipanti e al valore del dollaro e dell'euro su Quetzal (moneta guatemalteca). Tale percentuale, quindi, può variare dal 61% al 65%.

Documenti: Non è necessario alcun visto dall'Italia per recarsi in Guatemala solo quando si è in possesso di passaporto italiano. Invitiamo a controllare la data di scadenza del passaporto, la cui validità deve protrarsi minimo sei mesi dalla data del viaggio.

Fuso orario: La differenza di orario con l'Italia è di -7 ore, -8 quando in Italia è in vigore l'ora legale.

Moneta:

L'unità monetaria del Guatemala è il Quetzal (GTQ). Euro e dollari USA si cambiano tranquillamente negli appositi uffici. In generale, pur essendo anche questo un aspetto in via di evoluzione, c'è più consuetudine a commerciare in dollari USA. Sono accettate le carte di credito VISA (mastercard non sempre funziona).



Clima:

Il clima, di tipo tropicale, a seconda dell'altitudine delle regioni, si divide in tre fasce: le tierras calientes, che comprendono la selva e le coste fino a 800 mt di altitudine, dove le temperature minime sono superiori ai 25°C e quelle massime ai 35°C; le tierras templadas, fino ai 1500 mt con 20° costanti durante tutto l'anno; le tierras frias, le regioni sopra i 1500 mt che registrano una forte escursione termica. Qui le notti sono fredde in particolare nei mesi invernali, e la temperatura scende sotto i 10°C. La piovosità è variabile: la stagione delle piogge va da maggio a metà ottobre. È da tenere presente che la stagione secca è quasi inesistente sulla costa caraibica, che è costantemente investita da venti caldi e umidi.

Elettricità: Il normale voltaggio elettrico è 120 volt (60 Hz). Le spine sono di tipo tripolare molto particolare, con due e tre grossi spinotti.

Lingua: La lingua franca è lo spagnolo ma in Guatemala sono presenti 23 idiomi maya differenti. L'inglese non è diffuso. L'italiano viene capito da un modesto numero di persone, essendo lingua gemella dello spagnolo.

Telefono: Dall'Italia: comporre il prefisso internazionale 00502 seguito dal numero dell'abbonato. Dal Guatemala: comporre il prefisso internazionale 0039 seguito dal numero dell'abbonato. Prefisso per l'Italia: 0039; Prefisso dall'Italia: 00XXX.

Ambasciata Italiana a Città del Guatemala: Guatemala 12 Calle 6-49, zona 14 Guatemala City Guatemala. Numero di telefono: (+502) 2366-9271. Numero di fax: (+502) 2367-3916. E-mail: ambasciata.guatemala@esteri.it consolato.guatemala@esteri.it. Sito web: www.ambguatemala.esteri.it

Religione: La popolazione guatemalteca si suddivide prevalentemente tra cattolici ed evangelici. Non pochi sono quelli ancora fedeli alla spiritualità maya, specie sugli altipiani. La resistenza culturale religiosa maya si manifesta soprattutto nelle confraternite: luoghi di grande simbolismo e sincretismo. Gli effetti della colonizzazione hanno prodotto quello che viene definito come sincretismo religioso, ovvero il miscuglio tra la religione maya e quella cattolica.

Varie: Si consiglia dotarsi di spray anti zanzare, creme solari, occhiali da sole, cappellino. Medicinali d'uso personale, tra cui disinfettante intestinale e fermenti lattici. Abbigliamento molto pratico, idoneo sia alla stagione primaverile che estiva. Scarpe comodissime e un indumento impermeabile da tenere sempre appresso date le precipitazioni che si potrebbero incontrare. Un costume da bagno potrebbe essere utile a Playa Blanca, a Los Siete Altares, nel Lago Atitlán, nel Rio Dulce e presso l'isola caraibica. Una pila. Un porta valori del tipo cintura con tasca da indossare sotto i vestiti. Il marsupio potrebbe esser preso di mira dai borseggiatori. Quando possibile lasciare gli oggetti di valore presso l'alloggio. Il pericolo di borseggio aumenta nelle zone affollate, come ad



esempio mercati o vie trafficate da pedoni, ma se seguirete le indicazioni del mediatore culturale i pericoli saranno bassissimi.