

Le guide di CaraibiOnline



# SAINT LUCIA

[www.stlucia.it](http://www.stlucia.it)

## INDICE

|  |    |
|--|----|
| <b>PANORAMICA</b> .....                        | 3  |
| Geografia e paesaggi.....                      | 3  |
| Spiagge e mare.....                            | 3  |
| Sport e attività.....                          | 4  |
| Foresta e natura.....                          | 5  |
| Un po' di storia.....                          | 5  |
| Cultura, popoli, usanze e tradizioni.....      | 5  |
| St Lucia Stato indipendente.....               | 6  |
| Economia.....                                  | 6  |
| Il St Lucia Jazz Festival.....                 | 6  |
| Shopping e duty free.....                      | 6  |
| Ristoranti, cucina creola e piatti tipici..... | 6  |
| Vita notturna.....                             | 7  |
| <b>INFO PRATICHE</b> .....                     | 8  |
| Moneta e lingua parlata.....                   | 8  |
| Documenti e formalità d'ingresso .....         | 8  |
| Fuso orario .....                              | 8  |
| Festività pubbliche .....                      | 8  |
| Orari uffici e negozi .....                    | 8  |
| Telecomunicazioni e Internet .....             | 8  |
| Acqua e Elettricità.....                       | 8  |
| Salute .....                                   | 8  |
| Trasporti pubblici .....                       | 9  |
| Noleggi auto .....                             | 9  |
| Collegamenti tra isole .....                   | 9  |
| Qualche suggerimento.....                      | 10 |
| <b>VISITARE SAINT LUCIA</b> .....              | 11 |
| Castries.....                                  | 11 |
| Rodney Bay.....                                | 11 |
| Gros Islet.....                                | 11 |
| Pigeon Island National Park.....               | 11 |
| Cap Estate.....                                | 11 |
| Marigot Bay.....                               | 11 |
| Anse la Raye.....                              | 11 |
| Canaries .....                                 | 12 |
| Soufrière.....                                 | 12 |
| Choiseul.....                                  | 12 |
| Laborie.....                                   | 12 |
| Vieux Fort .....                               | 12 |
| La Costa Orientale.....                        | 12 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>GUIDA PRATICA</b> ..... | 13 |
| Dove dormire.....          | 13 |
| Noleggi auto/Taxi.....     | 14 |
| Ristoranti e locali.....   | 14 |
| Attività.....              | 14 |
| Numeri utili.....          | 16 |

## PANORAMICA SULL'ISOLA di SAINT LUCIA

Saint Lucia, affascinante isola tropicale, fa parte dell'arcipelago delle Piccole Antille. La spettacolarità dei suoi paesaggi, la natura prorompente, le spiagge incantevoli, l'autenticità dei luoghi e la gioia di vivere della popolazione, che esplose durante i jump-up dei week-end, vi faranno immergere in una realtà dei Caraibi dove il turismo e i placidi villaggi di pescatori convivono armoniosamente nel quadro di una natura meravigliosa.

### GEOGRAFIA E PAESAGGI



L'isola di Saint Lucia fa parte delle piccole Antille, tra il 60° e il 61° parallelo ovest e tra il 13° e 14° di latitudine nord, a circa 30 km a sud dell'isola francese Martinica e 25 km nord dell'isola di St. Vincent, ed è bagnata dal Mare dei Caraibi e dall'Oceano Atlantico. St. Lucia ha forma di goccia e si estende per 43 km di lunghezza e 23 km di larghezza, per una superficie totale di 619 km. Di origine vulcanica, St. Lucia è un'isola montagnosa con vallate occupate dalla foresta tropicale che degradano verso il mare dando spazio a piantagioni di canne e banane. Il punto più alto è il Mont Gimie di 959 m., ma davvero caratteristici nel panorama di Saint Lucia sono i Pitons, due coni vulcanici spettacolari, Petit Pitons e Gros Piton alti rispettivamente 750m. e 790m., diventati il simbolo di St. Lucia ed eletti dall'UNESCO patrimonio dell'umanità.

La parte nord dell'isola, meno montagnosa e con un clima più secco, ospita la maggior parte delle strutture alberghiere e lungo l'asse stradale Castries-Gros Islet si è sviluppata la principale zona di terziario e di commerci, al di là della piccola capitale circondata dalle colline. Lungo la costa ovest bagnata dal mare dei Caraibi sorge la maggior parte dei centri abitati e ritroviamo le spiagge migliori. La costa est, bagnata dall'oceano Atlantico, è decisamente meno abitata, sono rare le spiagge e il mare è spesso ostile; la parte nord-est di St. Lucia non ha collegamenti stradali e centri abitati.

### SPIAGGE E MARE



Di origine vulcanica come tutte le isole dell'arco delle Piccole Antille, Saint Lucia ha spiagge di sabbia nera e chiara. La maggior parte delle spiagge chiare si concentra sulla costa caraibica dell'isola a nord di Castries, tra Vigie e Gros Islet, ma non bisogna perdere più a sud, nella

regione di Soufrière, le più spettacolari cricche e piccole baie contornate da palme e nello spettacolo di una natura rigogliosa.

### Da Castries a Pigeon Island

*Spiaggia di Vigie, o Rendez-vous Beach* (dal nome del Resort che la occupa), accanto all'aeroporto regionale di Vigie, una lunga spiaggia di sabbia chiara.

*Spiaggia di Choc Bay*, chiamata anche The Wharf dal nome del ristorante/bar che vi si affaccia, carina e tranquilla.

*Marisule Beach*, una spiaggia tranquilla frequentata soprattutto dalle famiglie locali.

*Reduit Beach*, una lunga spiaggia attrezzata, nella zona degli alberghi di Rodney Bay, con acque calme e trasparenti e perfetta per sport nautici.

*Causeway Beach*, una lunga spiaggia che si distende da Gros Islet a Pigeon Island.

All'interno del parco di Pigeon Island altre due spiaggette piuttosto frequentate dai turisti.

### Da Castries a Vieux Fort

*Marigot Bay*, una delle baie più belle dei Caraibi, una lingua di sabbia e palme su cui potrete farvi accompagnare in taxi boat.

*Anse Cochon*, la bella spiaggia di sabbia nera dell'albergo Ti Kaye Village, a dieci minuti dalla strada principale, buon punto per fare snorkelling.

*Anse Chastanet*, poco prima di arrivare a Soufrière, anch'essa ideale per lo snorkelling, ma purtroppo occupata dalle strutture dell'albergo. Con un taxi boat si può arrivare a Anse Mamin spiaggia pittoresca bordata da palme spesso scelta come luogo di celebrazione dei matrimoni.

*Malgretoute Beach e Jalousie Beach* (Anse des Pitons) sono delle belle tropicali incastonate sotto i Pitons, si accede dalla strada dell'hotel Jalousie Plantation.

A *Choiseul* si può sostare alla bella spiaggia nera del Sab Wee Sha Beach Park, con una piacevole zona verde sul retro e frequentata da famiglie locali.

A *Laborie*, all'inizio del paese arrivando da nord, una bella spiaggia di sabbia scura.

*Sandy Beach* a Vieux Fort è lunga spiaggia ventilata, adatta per surf e kitesurf.

## Le spiagge delle costa atlantica

Si tratta di spiagge selvagge, raggiungibili solo con una 4x4.

*Cas en Bas*, raggiungibile da Gros Islet, é una spiaggia ventosa e selvaggia, adatta a windsurf e kitesurf.

*Grande Anse*, raggiungibile dal villaggio di Desbarras, é una lunga spiaggia di sabbia chiara, dove é possibile vedere tartarughe marine, iguane e diverse specie di uccelli.



## SPORT E ATTIVITA'

### Immersioni e snorkeling

Sono numerosi i centri di immersione a St. Lucia, quasi tutti si trovano sulle spiagge dei migliori hotel e resort dell'isola, sono tutti centri PADI organizzati sul modello americano. Nel costo dell'immersione viene compreso solo il nolo delle bombole e della cintura dei pesi, se non viaggiate con il vostro equipaggiamento (muta, erogatore, jacket), dovrete noleggiarlo sul posto. Se é da molto tempo che non fate un'immersione, alcuni centri vi chiederanno di farne una di riadattamento (show dive).

Quasi tutti i centri di immersione propongono anche escursioni per snorkeling.

La formazione vulcanica di St. Lucia ha dato vita a scenari fantastici per immersioni accessibili fin dal primo livello di preparazione, molti raggiungibili direttamente dalla spiaggia.

I siti di immersione a Saint Lucia sono tutti lungo la costa caraibica.

*Anse Chastanet*: direttamente accessibile dalla spiaggia, riserva marina con bellissimi banchi corallini non lontano dalla costa dove potrete osservare una grande varietà di coralli, spugne e pesci di barriera; non mancheranno all'appuntamento tartarughe e occasionalmente delle piovre.

In immersione notturna si potrà osservare The Thing, una creatura marina di circa 150 cm non ancora completamente classificata dai biologi marini.

*Key Hole Pinnacles*: é uno spot molto frequentato per la sua bellezza, eletto come uno dei più bei siti di immersione dei Caraibi, quattro montagne sottomarine ricoperte di coralli e gorgonie.

A *Canaries*, non lontano dalla spiaggia di Anse Cochon, il relitto del cargo Lesleen M lungo 50m riposa sul fondo a 20 metri di profondità in una riserva marina.

Ai piedi dei *Pitons* sono numerosi i siti di immersione, ideali anche per lo snorkeling:

Coral Gardens ai piedi di Gros Piton, chiamato così per la sua moltitudine di coralli, dai 5 ai 15 metri; Superman Flight, di fronte a Petit Piton, prende il nome da una scena del film Superman II girato a Saint Lucia ed é un'immersione drift dive lungo una parete di 50 metri rinomata per la limpidezza delle acque.

*Anse la Raye* é uno degli spot d'immersione più popolare, si potranno osservare enormi formazioni di roccia vulcanica.

### Trekking e escursioni

La natura esuberante dell'isola di St. Lucia si presta per bellissime escursioni e trekking nella foresta. Guide qualificate potranno portarvi alla scoperta della rain forest. Il dipartimento delle foreste ha sviluppato una serie di percorsi accessibili, con vari livelli di difficoltà.

E' possibile praticare il **bird watching**, alla scoperta delle specie endemiche (tra cui il pappagallo di St. Lucia, o Jacquot, specie protetta, che vive solo a St. Lucia nelle foreste centrali); altre escursioni prevedono camminate nella **foresta** e visita di **cascate**; per i più temerari l'**arrampicata** sul Gros Piton fino alla cima sarà un'esperienza da ricordare.

Vengono proposte escursioni in **quad** nella zona di Micoud alla scoperta della foresta, delle piantagioni e delle spiagge atlantiche.

Diversi centri di equitazione propongono passeggiate a **cavallo** lungo le spiagge e nelle campagne di Saint Lucia.

### DA RICORDARE PER ESCURSIONI

- Portare tanta acqua (almeno 1,5 l a persona) e da mangiare
- Portare un cappello, scarpe adatte e qualcosa per ripararvi dalla pioggia
- Attenzione, alle 17.30/18.00 comincia a scendere il sole e velocemente diventa buio!
- Rispettate la natura, non lasciate in giro i rifiuti!
- Informatevi sul meteo prima di partire, con la pioggia alcuni percorsi possono diventare molto pericolosi
- Non toccate piante sconosciute e non raccogliete fiori!

### Altre attività

La maggior parte dei grandi hotel di Saint Lucia possiede campi da **tennis** e offre la possibilità di praticare **kayak**, **sci nautico** e altri **sport nautici**. Non mancano centri di **fitness** nel nord dell'isola e

presso gli hotel. La **mountain bike** é un altro mezzo affascinante per scoprire l'interno dell'isola.

Le crociere in **catamarano** alla giornata, con partenze dai principali centri turistici del nord, sono un modo di godere delle bellezze dell'isola e del mare.

Sono proposte anche uscite di **pesca sportiva** e **whale watching**. Non manca il tour in **elicottero**, per una visione diversa ed emozionante di St. Lucia.

Il cricket é lo sport nazionale di Saint Lucia, anche se il calcio é l'attività più praticata.

**Wind surf e kite surf** a St. Lucia sono praticati soprattutto a L'Anse de Sables a Vieux Fort e a Cas à Bas, dove le condizioni del vento sono l'ideale per chi cerca sensazioni forti. Numerosi hotel della costa caraibica noleggiavano wind-surf ai loro clienti.

### Il golf

Se siete appassionati di golf, a St Lucia potrete giocare tutto l'anno con panorami mozzafiato sul mare e sulla natura tropicale, approfittando del sole e della dolce brezza degli alisei.

Ci sono due campi da golf a St. Lucia: uno al Sandals Regency St. Lucia Golf Resort & Spa - dove chi ti accompagna, anche se non appassionato di golf, potrà rilassarsi nel centro Spa vicino - e il secondo presso il St Lucia Golf & Country Club, entrambi a Cap Estates, all'estremità settentrionale dell'isola.

### FORESTA E NATURA



Saint Lucia affascina per le sue vallate di foresta tropicale incontaminata e per le sue cascate e corsi d'acqua.

La foresta pluviale ricopre il 10% della superficie dell'isola e molte zone sono nominate Riserva naturale protetta. St Lucia ospita una varietà di piante e fauna tropicale. Tra le specie

animali presenti sull'isola ricordiamo il pappagallo di St. Lucia, specie endemica e protetta, il boa constrictor, la vipera Fer de Lance, diversi tipi di rane, iguane e lucertole; manguste e agouti.

Il Fregate Island Natural Reserve, sulla costa atlantica nella regione di Dennery, ospita diverse delle specie elencate, comprese alcune specie di uccelli endemici e diversi tipi di aironi.

Il Maria Island Natural Reserve, davanti a Sandy Beach a Vieux Fort, é l'unico habitat di una delle specie più rare di colubro dal collare, e

delle lucertole *zandoli te* delle Isole Maria, oltre che di numerose specie di uccelli.

E' possibile fare diversi circuiti di trekking per scoprire queste meraviglie, una guida é sempre consigliata.

La formazione geologica di Saint Lucia la rende attraente anche per l'attività vulcanica ancora presente soprattutto nella regione di Soufrière, l'ultima eruzione vulcanica é stata nel 1766.

Da visitare le Solfidure Springs o altre cascate o giardini nei dintorni di Soufrière, dove potrete fare il bagno in acque a 40°C, apprezzando la natura tropicale che circonda questi siti.

### UN PO' DI STORIA



I primi abitanti dell'isola furono popolazioni amerinde, prima gli Arawak, che si installarono sull'isola tra il 1000 e il 500 a.c., sopraffatti poi dai Caribi Kalinago intorno all'800 d.C. Il nome dell'isola era Iouanalao o Hewanorra, l'isola delle iguane. Saint Lucia sembra non sia mai stata avvistata da Cristoforo Colombo, si dice

che il suo compagno spagnolo Juan de la Cosa abbia accostato nei primi anni del 1500, ma la scoperta dell'isola é ancora oggi fonte di controversie. Il primo europeo ad occuparla fu il francese François le Clerc, conosciuto come Jambe de Bois (Gamba di Legno), un pirata che intorno al 1550 si impossessò di Pigeon Island per attaccare i vascelli spagnoli.

Gli inglesi arrivarono per la prima volta nel 1605, poi ancora nel 1638 ma furono cacciati dai Caribi.

Fu la volta allora dei Francesi, che cercarono di negoziare con le popolazioni locali. Nel 1746 fondarono la città di Soufrière, dopo di che l'isola fu a lungo contesa tra Francesi e Inglesi e passò di mano 14 o 15 volte tra il XVII e il XVIII secolo. Nel 1778 i britannici fondarono una base navale a Gros Islet e fortificarono Pigeon Island cominciando una serie di attacchi contro i Francesi, che sfociarono nella vittoria degli Inglesi durante la celebre battaglia di Les Saintes nel 1782. Nel 1794 Saint Lucia fu quadro della guerra dei briganti, che vide francesi e saint luciani, schiavi e liberi, rivoltarsi contro gli inglesi, la più lunga battaglia che l'isola conobbe e che fece 6000 morti tra la popolazione locale. Ancora diversi cambi di mano e nel 1814 i britannici presero definitivamente il possesso dell'isola con il trattato di Parigi. L'autonomia di Saint Lucia fu riconosciuta nel 1967, l'isola divenne parte del Commonwealth britannico il 22 febbraio 1979.

**ST LUCIA STATO INDIPENDENTE**

Saint Lucia nel 1979 é diventata stato indipendente, formato da un governo democratico parlamentare a modello di quello inglese ed é oggi membro del Commonwealth.

**CULTURA, POPOLI USANZE E TRADIZIONI**

St. Lucia conta circa 160.000 abitanti, come nelle altre isole dei Caraibi la popolazione é il prodotto di una mescolanza di etnie diverse, con una predominanza di origine africana.

La lingua ufficiale é l'inglese, il creolo di derivazione francese é molto usato dalla popolazione locale. La religione principale é per il 70% cattolica e in piccole percentuali avventista, anglicana, evangelista e del settimo giorno. I numerosi rasta che vivono a St.Lucia sono rastafari.

Ritroviamo l'eredità creola in molti aspetti della vita quotidiana, compresa la serenità e la voglia di fare festa durante i week-end (v. jump up, fish fry etc)

Ad ottobre é l'appuntamento con il Creole Day, la cultura creola é celebrata l'ultimo sabato del mese: vestiti madras, cibi tipici, artigianato, la tradizione in primo piano.

**ECONOMIA**

Il turismo é la principale fonte di sostentamento dell'isola, gli investimenti stranieri e le strutture turistiche sono in forte espansione. L'agricoltura é la seconda attività dell'isola, le maggiori esportazioni sono la banana, la noce di cocco e il cacao.

**IL ST. LUCIA JAZZ FESTIVAL**

Dal 1992 é l'evento di maggio imperdibile per gli appassionati e non solo, il St .Lucia Jazz festival é diventato un evento musicale conosciuto a livello mondiale. Dal 30 aprile al 11 maggio 2014 concerti non stop giorno e notte, con grandi artisti di fama internazionale.

**SHOPPING E DUTY FREE**

Il Duty Free Pointe Seraphine é considerato il migliore duty free dei Caraibi, trovate altri duty free sull'isola a La Place Carenage a Castries e alle partenze dell'aeroporto internazionale di Hewanorra. Si possono acquistare gioielli, profumi e cosmetici, liquori, sigarette e sigari, articoli da regalo, artigianato locale. A Castries, al Central market, si trovano diversi oggetti di artigianato locale, lavori in

legno e ceramica, cesti e oggetti in fibra naturale. A Choiseuil c'è un reputato centro d'artigianato.

**BROTHERS INTERNATIONAL BARBER SHOP**

*E' una tipica usanza caraibica quella di andare "dal barbiere". Gli uomini ci vanno spesso, una volta alla settimana, per il taglio tradizionale "cut throat razor", per riordinare semplicemente l'acconciatura o per un taglio design della barba. Il negozio del barbiere é anche un punto di ritrovo e di incontro per chiacchierare, discutere di sport, informarsi sulle notizie locali. Alcuni saloni sono unisex e la sezione signore offre, oltre alle acconciature, alcuni trattamenti estetici quali epilazione sopracciglia, manicure, estensioni unghie. I prezzi sono molto ragionevoli, ma non bisogna avere fretta ed aspettare il proprio turno. L'attesa può essere occasione di fare due chiacchiere con la gente del posto.*



**Brothers International Barber Shop**  
Gros Islet - St Lucia  
Tel: 713-5508 or 715-3391  
[www.facebook.com/BrothersBarberSalon](http://www.facebook.com/BrothersBarberSalon)

**RISTORANTI, CUCINA CREOLA E PIATTI TIPICI**

La scelta dei ristoranti é veramente ampia a St. Lucia, soprattutto nelle zone più turistiche. Numerosi ristoranti occidentali sapranno soddisfare i palati più esigenti con un ottimo servizio e offrirvi atmosfere particolari, dalla taverna dei pirati allo stile feng shui. Si potrà scegliere tra tutti i tipi di cucina, francese, thailandese, italiana, creola, passando dalla cena a base di aragosta ad un bbq o alla pizza. Alcuni dei migliori ristoranti di St. Lucia sono all'interno degli hotel più esclusivi dell'isola, ma accolgono con piacere la clientela esterna.

Mangiare nei ristoranti locali é un'occasione per scoprire i gusti e i sapori della cucina creola a Saint Lucia e immergersi nel quotidiano dell'isola. I ristoranti locali, semplicemente chiamati *local bars*, propongono prezzi modesti sia per la cucina locale che per piatti occidentali. Con meno di 5€ potrete mangiare un piatto completo, pesce o carne con verdure, legumi e riso e accompagnato da una bibita o una birra locale (Piton).

Prima la cucina francese, poi quella africana, in seguito quella indiana hanno contribuito a dare vita alla cucina creola di Saint Lucia, nata dall'influenza di 5 secoli di immigrazione e dall'incontro con la cucina Amerinda che é riuscita a sopravvivere nel tempo e che ancor oggi si ricorda nell'uso di ingredienti quali la patata dolce, l'ignam, la manioca.

Il piatto tradizionale di St. Lucia é il "green fig and salt fish", banana verde e pesce salato. Il baccalà, introdotto dai coloni, é stato adottato dalla cucina creola per la sua ricchezza in proteine e il suo basso costo. Cotto stufato insieme alla banana verde, spezie ed erbe é il piatto più popolare. Ancora oggi su alcune spiagge dei villaggi di pescatori qualcuno usa salare il pesce pescato per poi farlo essiccare al sole per conservarlo più a lungo. La banana é inoltre utilizzata per fare del ketchup piuttosto originale, il "banana ketchup".

La cultura indiana, introdotta dai lavoratori indiani nel 1840 giunti sull'isola per la lavorazione della canna da zucchero, ha introdotto il "roti", una specie di crepe o tortilla piegata a forma di fagottino e riempita con diversi ingredienti (verdure, carne).

Il "one pot", di origini amerinde, é uno stufato molto liquido di verdure e carni diverse condito con molte spezie e peperoncino, accompagnato con fagioli rossi e gnocchi locali, piatto tradizionale di St. Lucia. La zuppa di zucca é un altro piatto tipico, preparato con timo e pancetta dolce o con brodo di pollo.

### **VITA NOTTURNA**

Al calare del sole comincia il divertimento a St. Lucia. A Rodney Bay troverete la maggiore concentrazione di ristoranti e night club e bar. Buon cibo, buona musica e buona compagnia per tutta la notte.

Gli amanti dei tramonti potranno optare per un aperitivo a bordo di un catamarano scegliendo una Sunset Cruise, con navigazione lungo le coste caraibiche e partenza intorno alle 17.00.

Il Friday Night Jump Up é una festa che si svolge da più di 20 anni ogni venerdì sera a Gros Islet, nel nord dell'isola, dove si mangia, si beve e si balla lungo le strade fino al mattino. Alcune strade

vengono chiuse al traffico, vengono installate enormi casse acustiche, lungo i marciapiedi si organizzano venditori ambulanti di alcolici e bibite e si improvvisano ristoranti attorno al barbecue di pollo o di pesce. Tutto il paese é in festa, i local bar restano aperti e si balla fino a tarda notte.

Ad Anse la Raye ogni venerdì sera é la fish fiesta, con pesce fresco e crostacei cucinati in modo locale e animazione musicale nelle strade del paese. La stessa festa, il Fish Fry, si svolge a Dennery e in diversi villaggi di pescatori il sabato sera.

## INFORMAZIONI PRATICHE

### MONETA E LINGUA PARLATA



La **valuta** di Saint Lucia é il Eastern Caribbean Dollar (EC\$ o XCD).

1 EC\$ = 0.283987EUR  
1 EC\$ = 0.370370 USD  
(valori al 09/05/13)

La lingua ufficiale é l'inglese, il creolo é molto usato dalla popolazione locale. Gli avvicendamenti storici tra francesi e inglesi hanno influenzato la lingua creola di St. Lucia, dando vita ad un «patois» di derivazione francese, con il quale la popolazione locale riesce a comunicare con i vicini francesi della Martinica.

### DOCUMENTI E FORMALITÀ D'INGRESSO

Per entrare a St. Lucia ai cittadini europei e degli Stati Uniti é necessario il **passaporto** e un biglietto di ritorno o di continuazione del viaggio (barca o aereo). All'arrivo in dogana viene rilasciato un visto d'ingresso valido 42 giorni.

La **tassa d'ucita** é già compresa nel costo del biglietto aereo, mentre se lasciate l'isola via mare la tassa é di 30 EC\$. Prevedete contanti per il pagamento, sono accettati sia EC\$ che US\$.

Per guidare é necessaria la **patente locale** temporanea, rilasciata presso gli Uffici d'Immigrazione all'aeroporto, presso gli uffici di polizia locali e le compagnie di noleggio auto. Il costo é di 54EC\$ e la validità di 3 mesi.

### FUSO ORARIO

5 ore indietro rispetto all'Italia, 6 ore quando vige l'ora legale.

### FESTIVITÀ PUBBLICHE

New Year's Day: 1-2 gennaio  
Independence Day: 22 febbraio  
Labour Day: 1 maggio  
Jazz Festival: inizi maggio  
Carnevale: luglio  
Emancipation Day: agosto  
Creole Day: ottobre

National Day: 13 dicembre  
Christmas Day: 25 dicembre

### ORARI UFFICI E NEGOZI

Le banche sono aperte dalle 8.00 alle 15.00, il venerdì fino alle 17.00. Gli uffici postali sono aperti dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 16.30. I negozi sono normalmente aperti dalle 8.30 alle 16.30, alcuni chiudono per una pausa a mezzogiorno e il sabato pomeriggio sono chiusi. Nei piccoli paesi i negozi di generi alimentari rimangono aperti anche fino alle 22.00; i supermercati di Castries, Rodney Bay e Vieux Fort sono aperti dal lunedì al sabato fino alle 20.

### TELECOMUNICAZIONI E INTERNET

Da Saint Lucia la Cable&Wireless (WI) permette chiamate internazionali e locali da cellulare, cabine telefoniche e chiamate con carta di credito. Digicel é la rete mobile GSM più diffusa.

I cellulari italiani con schede TIM e VODAFONE funzionano sia per chiamate che per l'invio e la ricezione di sms.

Internet é diffuso nelle maggior parte delle strutture turistiche e spesso in modalità Wi FI.

Prefisso locale di St. Lucia: 758

Per chiamare St. Lucia dall'estero: +1-758- seguito dal numero di 7 cifre.

Per chiamare l'Italia da St. Lucia: 0039 (prefisso internazionale)- numero

### ACQUA E ELETTRICITÀ

L'acqua del rubinetto é potabile.

La corrente elettrica é a 220 Volt, 50 Hertz Le prese sono a 3 contatti piatti tipo G(britannica a 3 poli), potrebbe servire un adattatore.

### SALUTE E PERICOLI E QUALCHE CONSIGLIO

Il servizio sanitario a St. Lucia é piuttosto carente, esistono alcuni ospedali e cliniche private alle quali ci si può rivolgere in caso di bisogno. Per gravi necessità sarà da considerare un trasferimento in Martinica.

In caso di emergenza chiamare il 911, ci sono diversi ospedali: Victoria Hospital a Castries- St.Jude's Hospital a Vieux Fort - Dennery Hospital a Dennery - Soufrière Hospital a Soufrière



Clinica privata Tapion Hospital a Castries, con un servizio di pronto soccorso 24h/24 758-4592000

A Saint Lucia esiste il rischio di bilharziosi, é quindi sconsigliato bagnarsi nelle acque stagnanti.

La vipera fer-de-lance é presente sull'isola, il suo morso può essere mortale.

Fate attenzione ai vostri averi, soprattutto se andate al Friday Night di Gros Islet non indossate preziosi, portate solo i soldi necessari per passare la serata e siate prudenti, non allontanatevi dal centro della festa.

Sono consigliati vestiti freschi e leggeri, nelle sere più fresche può essere piacevole una felpa o un golfino. L'abbigliamento da spiaggia (pareo, costume) non é indicato per le città o i villaggi, o per girare l'isola. Il topless non é consentito.



### SPOSTAMENTI INTERNI

#### Taxi

Il taxi é un mezzo comodo e relativamente economico per muoversi a Saint Lucia. I taxisti potranno darvi diverse informazioni e sicuramente condurvi nei luoghi più interessanti, facendovi un po' da guida. Potrete

accordare il prezzo con il taxista se intendete prenderlo per la giornata o per più giorni. Costi medi dei tragitti per taxi autorizzati (con targa rossa o blu TX): Castries-Gros Islet 66 EC\$, Rodney Bay - Gros Islet 25 EC\$, Rodney Bay-Pigeon Island 25 EC\$, Castries-Soufriere 239 EC\$, Castries-Anse la Raye 101 EC\$.

#### Minibus

I minibus (targa M) sono numerosi al mattino e operativi fino a fine giornata. Il venerdì e sabato sera, nel nord dell'isola, numerosi sono in servizio fino a tardi per permettere alla popolazione di rientrare a casa dopo i jump-up di Gros Islet.

Costi indicativi: Castries-Gros Islet 2,75 EC\$, Castries-Rodney Bay 2,25 EC\$, Castries-Vigie 1,50 EC\$, Castries-Vieux Fort 7 EC\$, Castries-Soufriere 10 EC\$.

#### Noleggi auto

Noleggiare un'auto a St. Lucia implicherà l'acquisto di una patente locale temporanea (54 EC\$), rilasciata o dall'agenzia di noleggio o

all'ufficio immigrazione degli aeroporti o presso gli uffici della polizia di Castries o dei maggiori centri dell'isola. Informatevi sulle assicurazioni comprese, verificate le condizioni di noleggio e controllate lo stato del veicolo alla consegna. Guidare a St. Lucia richiede una certa prudenza, si guida a sinistra e la guida locale é piuttosto spericolata.



### SPOSTAMENTI VERSO ALTRE ISOLE

#### Collegamenti aerei

Saint Lucia é collegata via aerea alle altre isole dei Caraibi da Liat (St Vincent, Martinica, Barbados, Antigua, Trinidad), Air Caraibes e Air Antilles Express (Martinica e Guadalupa)

#### Collegamenti marittimi

Dalle altre isole vicine i collegamenti marittimi sono assicurati dai traghetti Express des Iles per/da Martinica, Dominica e Guadalupa. Per la Martinica inoltre una piccola compagnia di navigazione, la West Indies, collega quotidianamente Castries a Le Marin con una piccola vedetta.

Al terminal marittimo di Castries c'é uno sportello automatico per prelevare moneta locale, un punto di ristoro e numerosi taxi sono presenti all'arrivo dei traghetti.

### **TASSE DI USCITA**

*La tassa d'uscita é già compresa nel costo del biglietto aereo, mentre se lasciate l'isola via mare dovrete pagare una tassa di 30 EC\$.*

*Prevedete contanti per il pagamento, sono accettati sia EC\$ che US\$.*

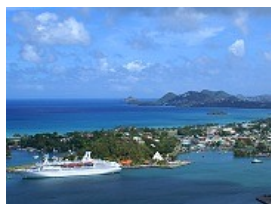
### **AEROPORTI DI ST LUCIA**

*Saint Lucia ha due aeroporti, l'aeroporto internazionale Hewanorra (UVF) a Vieux Fort, nel sud dell'isola e il più piccolo aeroporto George F. Charles Airport (SLU) a Castries, da quale decollano i voli inter-regionali verso le altre isole delle Antille.*

### **QUALCHE SUGGERIMENTO...**

- Chiedete sempre prima di fare foto alle persone
- Siate cordiali e avrete sempre un sorriso
- Non lasciate niente nelle macchine posteggiate
- Non posteggiare sotto i cocchi
- Guidate con prudenza e fate attenzione agli altri automobilisti (svolte senza freccia, arresti improvvisi dopo le curve, etc), attenzione alle possibili insidie lungo le strade (buchi, canali laterali, cordoli e muretti nascosti dalla vegetazione)
- Al calare della sera sulle spiagge sottovento gli e gné-gné, specie di moscerini che pungono, possono essere molto fastidiosi
- In spiaggia tenete sempre sott'occhio i vostri effetti personali, soprattutto sulle spiagge meno frequentate
- Fate sempre attenzioni alle correnti in mare
- Ricordate di bere acqua in abbondanza anche se non avete sete, siamo comunque ai tropici ed é importante idratarsi adeguatamente anche se il caldo é sopportabile.
- Usate protezioni solari alte, il vento a volte puo' ingannare ma il sole é sempre forte
- Se avete intenzione di visitare altre isole viaggiate con un bagaglio leggero, vi sarà più comodo spostarvi sia in aereo che in traghetto

## VISITARE SAINT LUCIA



### Castries

E' la capitale di St. Lucia, una tipica città caraibica protetta da una parte dalla sua baia, che oggi ospita almeno due navi da crociera al giorno, e dall'altra dalle fortificazioni, oggi edifici civili, sul monte Fortune, 852 m di altezza, dal quale si gode una magnifica vista sulla città e sul porto. Sfortunatamente dell'antico centro storico di Castries, fondata nel XVIII dai francesi, é sopravvissuta solo una piccola parte agli incendi avvenuti nel 1785, 1812 e 1948. La città si é ampliata attorno a queste poche vie principali, dando vita a diverse ricostruzioni e a quartieri cresciuti disordinatamente. Oggi dell'antico centro possiamo ammirare la Cattedrale dell'Immacolata Concezione costruita nel 1897, un'interessante esempio di architettura con influenze antillesi e africane, e la Biblioteca Comunale in stile vittoriano. Il mercato centrale, particolarmente il sabato mattina, é molto interessante da visitare.



### A NORD DI CASTRIES

#### Rodney Bay

E' la zona turistica per eccellenza e ospita la più importante e omonima marina internazionale di Saint Lucia. Lungo la spiaggia di Reduit si concentra una gran parte degli hotels di St. Lucia, negli anni Rodney Bay é diventato un riferimento per i suoi ristoranti e la vita notturna.

#### Gros Islet

E' un borgo di pescatori affacciato sul mare dei Caraibi e diventato famoso per i suoi *jump-up* tutti venerdì sera. E' un tipico villaggio caraibico, propone qualche ristorante, bar e alcune soluzioni di alloggio poco care.

#### Pigeon Island National Park

La storia dell'isola di Pigeon risale al 1550, quando il pirata francese soprannominato Gamba di Legno ne fece la sua base per attaccare i galeoni spagnoli che incrociavano alle Piccole Antille. Due secoli dopo gli inglesi fortificarono l'isola per controllare il passaggio delle

navi francesi alle Antille, sarà da qui che l'ammiraglio Rodney nel 1782 si lancerà alla rincorsa delle navi francesi partite da Fort Royal in Martinica (oggi Fort de France) per unirsi agli spagnoli e attaccare la Giamaica. Dopo un inseguimento di due giorni le flotte nemiche si scontrarono al largo delle isole Les Saintes dando vita a una delle più celebri battaglie navali. Cessate le ostilità franco-inglesi il forte fu abbandonato fino alla seconda guerra mondiale, dove venne costruita una base radio dell'esercito americano. Oggi Pigeon Island, collegata con la terraferma da una diga costruita nel 1970, é Parco Nazionale e vi si possono ammirare le antiche costruzioni militari, una delle quali ospita un museo che ripercorre le date storiche di Saint Lucia. Dalla collina fortificata si domina la baia di Gros Islet con un panorama mozzafiato sulla costa caraibica di St. Lucia fino ai Pitons e la Martinica giusto di fronte. Il parco inoltre ospita un ristorante bar e due spiagge di sabbia chiara attrezzate, molto frequentate dai croceristi.

#### Cap Estate

La parte più meridionale dell'isola e la più secca, é principalmente zona residenziale di ville e vi si trovano alcuni hotel resort e il golf.



### A SUD DI CASTRIES

#### Marigot Bay

Descritta dallo scrittore inglese James Michener come la baia più bella dei Caraibi, é stata nel corso dei secoli protagonista di terribili eventi. Per anni rifugio di pirati e nel 18° secolo luogo di battaglie tra francesi e inglesi, durante la seconda guerra mondiale fu rifugio di U-Boat nazisti. Negli ultimi anni, grazie alla bellezza del luogo, Marigot Bay ha conosciuto uno sviluppo turistico impressionante: oltre alla costruzione di hotel e ville di lusso, ha visto crescere una marina con ristoranti e bar e un complesso di appartamenti con spa ed é divenuta meta quasi obbligata di yachts e crociere a vela.

#### Anse la Raye

E' un caratteristico villaggio di pescatori che conserva un'atmosfera caraibica originale, é ancora un luogo dove la magia nera, l'obeah, simile al voodoo, sopravvive all'avanzare dei tempi moderni e gli sciamani, gli obeah man, vengono rispettati e temuti. Caratteristica

festa in strada del venerdì sera é il fish fry. Nelle piccole baie vicine sono sorti diversi resorts o hotels, vere oasi di pace protette dalla vegetazione lussureggiante della foresta tropicale che scende fino al mare.

### Canaries

E' un piccolo villaggio sul mare dei Caraibi, come Anse la Raye é un rilassato borgo di pescatori.

### Soufrière

Fondata dai francesi nel 1746, é una vivace cittadina incastonata nella bella baia dominata dai Pitons e prende il nome dalle sorgenti d'acqua sulfurea di cui la regione é ricca. Mantiene una piacevole atmosfera caraibica ed é punto di partenza per diverse escursioni e visite nella regione. Le Sulphure Springs, unico vulcano al mondo raggiungibile in auto, era chiamato dai Caribi «Qualibou» ed era un luogo pieno di misteri e superstizione: durante i periodi di forte attività idrotermale venivano sacrificate giovani vergini per calmare l'ira del dio; prima di loro, nel 200 d.c. gli Arawaks credevano che le pozze di fango bollente fossero la casa del dio del fuoco «Yokahu». Il Diamond Botanical Gardens con i suoi mineral bath, la cascata Toraille circondata dal suo giardino tropicale e la Piton Waterfall con acque sulfuree sono alcune dei luoghi che meritano una visita e, perché no, un piacevole bagno ritemprante. Grazie alla spettacolarità del luogo diversi hotels e resort di lusso si sono insediati in prossimità di Soufriere, ma si trovano anche soluzioni di alloggio meno care.

### Choiseul

Un tempo chiamato *bay of limes* e nominato nel 1763 dai francesi con il nome del duca di Choiseul ministro del re Luigi XV, é un villaggio di pescatori con la sua chiesa a bordo mare dal vivo colore blu e, accanto ad essa, il piccolo mercato del pesce. Poco a nord di Choiseul una bella spiaggia nera poco frequentata dai turisti. A Choiseul c'è un centro d'artigianato.

### Laborie

Come Choiseul vive lontana dal turismo. E' un vivace villaggio di pescatori caratterizzato dalle sue case in legno con le tipiche verande in stile ginger bread e si affaccia sul mare dei Caraibi con la sua spiaggia vulcanica all'estremità nord del paese.

### Vieux Fort

Lasciando Soufrière alle spalle i paesaggi cambiano radicalmente, dalle irte montagne e profonde vallate si passa a dolci colline per raggiungere una grande piana all'estremo sud di St. Lucia dove il mare dei Caraibi incontra l'Atlantico e dove sorge Vieux Fort. Questa cittadina, che prende il nome da un forte costruito dagli Olandesi nel 1654, non ha di per se niente di interessante a livello turistico. Secondo porto commerciale dell'isola ospita anche l'aeroporto internazionale di Hewanorra. A est della città la lunga spiaggia di Sandy Beach bagnata dall'oceano Atlantico é l'ideale per il kite-surf e il wind-surf.

Le isole Maria sono riserva naturale e ospitano l'unica specie al mondo di lucertola *Zandoli té*, di cui rimangono solo alcune centinaia di esemplari, e diversi serpenti rari tra i quali il serpente kouwess. Un punto panoramico mozzafiato é il faro di Moule à Chique (223m) dal quale si dominano le isole Maria e l'isola di St. Vincent a sud e da cui si gode di un bel panorama sulla costa caraibica e atlantica. Alcune possibilità di alloggio, dall'hotel di lusso sulla spiaggia a hotel meno cari.



### LA COSTA ORIENTALE

Da Vieux Fort la strada prosegue toccando i villaggi di pescatori di Micoud e Dennery, la natura lungo questo tratto é più secca e si possono cogliere dei bei panorami sulla costa atlantica.

Da segnalare la Fregate Island Natural Reserve, che ospita diversi tipi di aironi, boa constrictor e vipere fer-de-lance. Nella zona vengono proposti diversi trekking o escursioni in 4x4 e parchi avventura. Da Dennery la strada riprende verso il centro dell'isola, più montagnoso e con una foresta lussureggiante, per raggiungere Castries, contate in totale circa 1h30' da Vieux Fort.

## DOVE DORMIRE

### Gros Islet – Alizé Inn

Hotel con 12 camere a pochi minuti dalle spiagge di Reduit e Pigeon

Prezzo: a partire da 50US\$/notte

Sito Internet: [www.alize-inn.info](http://www.alize-inn.info)

Telefono: 758 452 0960

Indirizzo: Mongiraud – Gros Islet

### Gros Islet – La Panache Guest House

Piccola guesthouse con appartamenti e monolocali con vista su Rodney Bay

Prezzo: a partire da 55US\$/notte

Sito Internet: [www.lapanache.com](http://www.lapanache.com)

Telefono: 758 450 0765

Indirizzo: Cas en bas road – Gros Islet

### Gros Islet – Palm Haven

Di fronte alla Marina di Rodney Bay, hotel 3 stelle con 35 camere, accoglienza, cordialità, tranquillità.

Prezzo: a partire da 77 US\$

Sito Internet: [www.palmhavenhotel.com](http://www.palmhavenhotel.com)

Telefono: 758 456-8500

Indirizzo: Rodney Bay - Gros Islet

### Gros Islet – Stephanies Hotel

Un piccolo hotel semplice ed economico, comodissimo per raggiungere a piedi il Friday Night di Gros Islet e la Marina di Rodney Bay.

Prezzo: a partire da 60 Euro colazione inclusa

Sito Internet: [www.stephanieshotel.com](http://www.stephanieshotel.com)

Telefono: 758 450 8689

Indirizzo: Massade - Gros Islet

### Castries – Stephanies Apartments

In una bella zona di Castries, appartamenti con balcone affacciato su giardino tropicale. Disponiamo anche di una casa in affitto a Gros Islet affacciata sul porto.

Prezzo: a partire da 40 Euro/pers

Sito Internet: [www.stephanieshotel.com](http://www.stephanieshotel.com)

Telefono: 758 721 6081

Indirizzo: Castries

### Castries – Ponsettia Apartments

Appartamenti affacciati su Vigie Bay, indipendenti e ben arredati, a pochi minuti da Rodney Bay, piscina

Prezzo: a partire da 120 US\$/notte

Sito Internet: [www.poinsettiaapartments.com](http://www.poinsettiaapartments.com)

Telefono: 758 456 0469

Indirizzo: Vigie – Castries

### Castries – Windjammer Landing

Resort in collina, in proprietà che arriva fino alla spiaggia, ville da 1 a 4 camere con piscina privata, centro Spa, ristoranti e attività varie.

Prezzo: a partire da 225 US\$/notte

Sito Internet: [www.windjammer-landing.com](http://www.windjammer-landing.com)

Telefono: 758 456 9000

Indirizzo: Labrelotte Bay – Castries

### Soufrière – La Haut Resort

In posizione collinare con splendido panorama su Pitons, Mar dei Caraibi e foresta pluviale, 16 camere in formula B&B con un servizio di alta qualità e un ristorante, nel contesto di una piantagione in attività, piscina.

Prezzo: Doppia standard 175US\$/notte

Sito Internet: [www.lahaut.com](http://www.lahaut.com)

Telefono: 758 459 7008

Indirizzo: Soufrière

### Soufrière – Crystals

A 5 minuti da Soufrière Crystals propone diverse villette romantiche immerse nella natura, elegantemente arredate, con piscina privata e vista mozzafiato.

Prezzo: a partire da 260 US\$

Sito Internet: [www.stluciacrystals.com](http://www.stluciacrystals.com)

Telefono: 758 285 1984 / 758 716 5692

Indirizzo: Colombette - Soufrière

### Marigot Bay – Mango Beach Inn

A Marigot Bay, una delle baie più belle dei Caraibi, Mango Beach è uno storico Bed&Breakfast Inn, aperto tutto l'anno, ottimo ristorante.

Prezzo: a partire da 100 US\$ /notte

Sito Internet: [www.mangobeachmarigot.com](http://www.mangobeachmarigot.com)

Telefono: 758 485 1621

Indirizzo: Marigot Bay

### Cap Estate – Belle Kaye

Alloggi di lusso per le vacanze, 1 villa e 4 appartamenti da 2 a 6 persone, vicino ai campi da Golf, Pigeon Island e le spiagge, vista panoramica.

Prezzo: a partire da 89 US\$

Sito Internet: [www.bellekaye.com](http://www.bellekaye.com)

Telefono: +44 (0) 20 813 32569 / +1 (758) 460 7049

Indirizzo: Cap Estate

### Laborie – Balenbouche Estate

In piantagione storica, guest house a carattere familiare con 4 cottages privati in case in legno ristrutturate per 2/5 persone. Cucina bio casalinga su richiesta.

Parliamo tedesco, inglese, francese e anche un po' di italiano e spagnolo!

Prezzo: a partire da 90 US\$

Sito Internet: [www.balenbouche.com](http://www.balenbouche.com)

Telefono: +1 (758) 455 1244

Indirizzo: Laborie

## NOLEGGIO AUTO/TAXI

### Castries - Best Rates 24 Hours Car Rental

A partire da 260 US\$€ a settimana, noleggio e leasing auto nuovi modelli e SUV, chilometraggio illimitato, assistenza 24h/24, consegna e ritiro aeroporto o a domicilio, patente locale 22US\$. Min 22 anni e 2 anni di guida. 1 giorno gratuito su noleggi di 7 giorni.

Sito Internet: [www.bestratescarrental.com](http://www.bestratescarrental.com)

Telefono: 758 452 1330 / 758 450 1505 / 758 584 4502

Indirizzo: Sans Souci - Castries

### Gros-Islet - Courtesy Car Rentals

Ampia gamma di veicoli, dall'utilitaria all'auto di lusso. 4X4 completamente equipaggiate con tetto apribile o rigido, auto, minivan. Consegna e ritiro aeroporto e domicilio. Prezzi competitivi. Un giorno gratuito per noleggi di una settimana.

Kilometraggio illimitato. Patenti temporanee. Pagamenti carte di credito o contanti.

Sito Internet: [www.courtesycarrentals.com](http://www.courtesycarrentals.com)

Telefono: 758 452 8140 / 758 519 1321

Indirizzo: Bois D'Orange - Gros-Islet

### Rodney Bay - St Lucia Luxury Car Rentals

Noleggio di Land Rover, Suzuki X3, BMW e Subaru Foresters, prezzi da 65 a 250 US\$ al giorno. Aperto 7gg/7, consegna vetture aeroporto o domicilio o presso nostri uffici. Escursioni sull'isola di mezza giornata o di un giorno intero con guida. Noleggio auto con conducente. Patente locale 21US\$. Età minima per il noleggio 25 anni.

Sito Internet: [www.stlucialuxurycars.com](http://www.stlucialuxurycars.com)

Telefono: 758 450 4192 / 758 285 3387

Indirizzo: Rodney Bay

### St Lucia Tour

Guida locale, servizio transfert

Telefono: 758 7158577 / 758 7171882

Indirizzo: Rodney Bay

### Smally's Island Tours

Guida locale

Telefono: 758 4843618 / 4514406

Indirizzo: Marigot Bay

### King Nigel

Guida locale

Telefono: 758 7200178

Indirizzo: Soufrière

## RISTORANTI E LOCALI

### Rodney Bay - Jacques Waterfront Dining

Dal 1999, uno dei più famosi ristoranti di St Lucia, cucina di qualità e servizio, vista superba sul Marina. Lo chef Jacques propone un fresco e prelibato menu mediterraneo con un tocco caraibico dato dall'utilizzo di ingredienti locali freschi.

Piatti del giorno, piatti da asporto e servizio catering.

Aperto mezzogiorno e sera

Sito Internet: [www.jacquesrestaurant.com](http://www.jacquesrestaurant.com)

Telefono: 758 458 190

Indirizzo: Rodney Bay

### Rodney Bay - Spice of India

Lo chef Adil propone piatti raffinati portando con passione un tocco di novità alla cucina indiana Tandoor più antica e tradizionale.

Pranzo con menu degustazione, cena alla carta. Piatti da asporto.

Aperto dal martedì al sabato dalle 12.00 alle 16.00 e a partire dalle 18.00.

Chiuso il lunedì.

Sito Internet: [www.spiceofindiastlucia.com](http://www.spiceofindiastlucia.com)

Telefono: 758 458 4243

Indirizzo: Baywalk Mall - Rodney Bay

### Gros Islet - Sizzlers

Locale tipicamente St Lucian e fuori delle vie battute, atmosfera è vivace, forte e genuinamente caraibica. Ristorante locale durante il giorno, Sizzlers alla sera diventa un locale notturno animato. Serate BBQ, serate Karaoke, Slot machine, biliardo, domino, serate Soca dance-hall. Durante il periodo di carnevale, notti Dance-Hall & Soca 'HOT'. Servizio snacks fino a tardi, posti a sedere all'interno e all'esterno, prezzi corretti.

Sito Internet: [www.facebook.com/SizzlersStLucia](http://www.facebook.com/SizzlersStLucia)

Telefono: 758 713 5508

Indirizzo: Gros Islet

### Marigot Bay - Rainforest Hideaway

Rainforest Hideaway, il ristorante sul molo di Marigot Bay, è un luogo magico per trascorrere una serata. Si attraversa la baia con un piccolo traghetto e si scende al Rainforest, un quadro romantico dove potrete sorseggiare un bicchiere di champagne o un cocktail osservando le danze dei pesci nell'acqua trasparente e scegliendo con comodo il menu per la vostra cena preparata dallo chef Asa che coniuga i sapori della cucine franco/caraibiche. Questo ristorante di una bellezza unica, illuminato da lanterne, è diventato un riferimento e un famoso punto di ritrovo per le celebrità. Il mercoledì e il sabato c'è musica jazz dal vivo con Emerson e The Empress e se desiderate organizzare una cena speciale per due o per un gruppo di amici la prenotazione è consigliata. Aperto tutti i giorni, bar dalle 16:00, cena dalle 18:00.

Sito Internet: [www.rainforesthideawaystlucia.com](http://www.rainforesthideawaystlucia.com)

Telefono: 758 286 0511 / 758 451 4485

Indirizzo: Marigot Bay

## ATTIVITA'

### CROCIERE ALLA GIORNATA

#### Sea Spray Cruises – Castries

TOUT BAGAY: Escursione a vela lungo la costa ovest di St. Lucia fino a Soufrière.

Visita guidata al vulcano, bagno di fanghi, visita alla cascata Toraille, visita alla proprietà Morne Coubaril per provare l'ebbrezza del volo in teleferica con una vista

magnifica sul Pitons verso sud e la Soufrière più a nord! Dopo pranzo si riprende la via del ritorno, con una sosta snorkelling (attrezzatura fornita) e visita a Marigot Bay. A fine giornata si balla al ritmo delle musiche caraibiche. 8:30 am – 5:00pm – \$105US.

SUNSET CRUISE : il tramonto in catamarano degustando un buon aperitivo, accompagnati dai ritmi dello steel band. 5:00pm – 7:00PM - \$55US

Escursioni personalizzate e crociere alla giornata.

Sito Internet: [www.seaspraycruises.com](http://www.seaspraycruises.com)

Telefono: 758 452 – 8644 / 458 – 0123

Indirizzo: Rodney Bay Marina - Castries

## WHALE / DOLPHIN WATCHING

### Castries - Captain Mike's

Le acque tropicali dell'isola di St Lucia ospitano una moltitudine di specie marine, quali la balena sperm, humpback, pilot, orche, delfini spinner, spotted, fraser e delfini comuni. Proponiamo un'escursione di tre ore per l'osservazione di balene e delfini sulla nostra barca "Free Willy", un Defender di 60 piedi, con un ponte alto e uno più basso coperto per un'avvistamento ideale. Le possibilità di avvistamento sono in media dell'85% e potrete approfittare del bel panorama della costa ovest di St Lucia.

Sito Internet: [www.captmikes.com](http://www.captmikes.com)

Telefono: 758 452 7044

Indirizzo: Castries

## PESCA D'ALTURA

### Castries - Captain Mike's

La pesca sportiva è la nostra passione! Da tre generazioni pratichiamo questo sport e abbiamo raccolto diversi premi e trofei. Deteniamo il record in St Lucia per il Marlin più grosso, di ben 940 libbre! 5 barche da pesca Bertram per 6-8 persone, attrezzate con materiale da competizione Penn o Shimano.

Pesca di imarlin bianco e blu, sailfish, kingfish, wahoo, tonno, dorado, barracuda. E' possibile organizzare gruppi privati o charter.

Sito Internet: [www.captmikes.com](http://www.captmikes.com)

Telefono: 758 452 7044

Indirizzo: Castries

## GOLF

### Sandals Regency St. Lucia Golf Resort & Spa

Percorso a 9 buche perfettamente mantenuto e con una vista spettacolare, con il vantaggio di una Spa nelle vicinanze. Il percorso è breve ma piuttosto impegnativo, il vento a volte può essere una sfida! La vista è spettacolare. Lezioni di golf, noleggio attrezzatura su richiesta.

### St Lucia Golf & Country Club

Percorso a 18 buche. Il club dispone di un bar all'aperto, un ristorante e un negozio di golf. È conosciuto come uno dei campi più impegnativi nei Caraibi. Ospita 2 tornei prestigiosi, la Moet / Hennessy nel mese di ottobre e il Torneo Rotary Club, che si svolge qui da circa 13 anni. Si organizzano corsi, per accedere ai quali è richiesto un abbigliamento corretto (non sono consentiti magliette, canottiere, jeans e pantaloncini). Tariffe: 9 buche \$95US - \$105US 18 buche \$120US - \$145US (Cart

incluso). Noleggio attrezzatura su richiesta.

Tel 758 450 8523

## KITESURF & WINDSURF

### The Reef Kite + Surf - Vieux Fort

Dal 1994, il Reef Beach Cafe è situato a Sandy Beach a Vieux Fort, nel sud di St Lucia. The Reef Kite & Surf, aperto tutto l'anno, propone lezioni professionali di kitesurf e windsurf, noleggio e rimessaggio materiale. Sandy Beach è uno dei 20 migliori spot al mondo per il kitesurf, con 1 miglio x 1 miglio di mare aperto e spiaggia: sicuro, eccitante e quasi sconosciuto! The Reef gestisce anche un B&B con quattro camere semplici con bagno privato: singole US \$ 55/notte, doppia US \$ 66/notte, tasse e prima colazione comprese. Il Reef Beach Cafe propone un menù creolo e internazionale a base di pesce, pizza fatta in casa, frullati freschi, cappuccini, birre fredde e cocktail a prezzi bassi. The Reef è un centro attività conosciuto che riunisce gente del posto, surfers e visitatori.

Sito Internet: [www.facebook.com/reefstlucia](http://www.facebook.com/reefstlucia)

Telefono: 758 454 3418

Indirizzo: Vieux Fort

| NUMERI UTILI  |                              |
|---|------------------------------|
| Ambulanza   | 911                          |
| Vigili del Fuoco  | 911                          |
| Polizia   | 999                          |
| Clinica privata Tapion Hospital, Castries, pronto soccorso 24h/24                               | 758-4592000                  |
| Hewanorra International Airport (Vieux Fort)  | 454-6355                     |
| George Charles Airport (Vigie - Castries)   | 452-1156                     |
| Vice Consolato Italiano<br>Rduit, PO Box GM 848 - Castries<br>Email: casalucia@candw.lc         | 758 452 0865<br>758 452 0869 |
| Per chiamare da cellulare italiano comporre il prefisso internazionale, esempio: 001-758-XXXXXX |                              |



Le guide di CaraibiOnline  
[www.stlucia.it](http://www.stlucia.it)  
 Ultimo aggiornamento: 10 Giugno 2013