



info@anywhereviaggi.it / www.anywhereviaggi.it

ANYWHERE VIAGGI SRL
VIA ROMA 47 -10025 PINO TORINESE
TEL.011 840528 / 011 840582

BANGKOK **TOUR DEL NORD LAGHI, MONTAGNE E ANTICHE CITTA'** **KOH SAMUI**

DAL 12/08 AL 28/08 2024
PARTENZE DA MILANO MALPENSA CON OMAN AIR

DATE FISSE AGOSTO 2024

Tutti i nostri itinerari sono programmabili in altri periodi dell'anno e modificabili in base alle richieste dei nostri clienti

01 GIORNO 12/08/2024

MALPENSA MUSCAT

Ore 19.00 orario consigliato di arrivo all'aeroporto di MILANO MALPENSA per le operazioni d'imbarco individuale direttamente al banco partenze OMAN AIR. Decollo con volo WY144 delle ore 22.05 in classe economica per MUSCAT.

02 GIORNO 13/08/2024

MUSCAT BANGKOK

Arrivo a MUSCAT alle ore 06.25. Coincidenza con volo WY815 delle ore 08.55 con arrivo a BANGKOK alle ore 18.00. Incontro con incaricato e trasferimento presso **HOLIDAY INN SILOM HOTEL camera deluxe in pernottamento e prima colazione**. Giornata a disposizione per relax e visita della città. **Possibilità di richiedere escursioni facoltative.**

03 GIORNO 14/08/2023

BANGKOK

Pernottamento e prima colazione in hotel. Giornata a disposizione. **Consigliata con supplemento escursione facoltativa di gruppo con guida parlante italiano (euro 95 per persona): BANGKOK FULL DAY TOUR INCLUSO IL PRANZO, DI GRUPPO CON GUIDA PARLANTE ITALIANO.**

08:30 Partenza del vostro hotel di Bangkok.

Visita al Royal Grand Palace che includerà anche il celebre Wat Phra Kaew (Tempio del Buddha di smeraldo). La parte visitabile del Royal Grand Palace include gli edifici noti come Palazzo Montien, Palazzo Chakri e Palazzo Dusit. Di questi, il Palazzo Chakri è visitabile solo esternamente. Il Dusit ed il Montien sono occasionalmente visitabili anche all'interno (non garantita la visita)

Pranzo in ristorante locale.

13:00 ca. Visita al celebre Wat Pho, il monastero Buddista più antico della città e noto per custodire all'interno del proprio "Wihan" una gigantesca statua del Buddha reclinato. Qui si trova anche la sede della più antica scuola di massaggi Thai. Al termine della visita si attraverserà il fiume Chao Praya a bordo dei ferry in servizio regolare fino a raggiungere uno dei Landmark più noti della città: il Wat Arun ("Tempio dell'Aurora"), il monastero la cui gigantesca pagoda costituisce l'immagine per antonomasia di Bangkok. Edificato dal Re Taksin quale tempio della propria residenza reale durante la fine del XVIII secolo, il Wat Arun si trova a Thonburi, città oggi parte dell'agglomerato urbano di Bangkok ma dislocata sulla sponda opposta del fiume Chao Praya. Thonburi fu per alcuni decenni la capitale del Siam prima della fondazione dell'odierna Bangkok.

Ultima tappa presso il Wat Traimit ("Tempio del Buddha d'Oro"), che contiene al suo interno l'imponente statua del Buddha in oro massiccio, la più grande del mondo.

Rientro in hotel previsto per le 16:30 ca.

04 GIORNO 15/08/2024

BANGKOK

Pernottamento e prima colazione in hotel. Giornata a disposizione, possibilità di scegliere fra le 2 escursioni di gruppo presenti di seguito. **Consigliata con supplemento escursione facoltativa di gruppo con guida parlante italiano (euro 68 per persona): DAMNERN SADUAK, MERCATO DELLA FERROVIA E NAKHORN PATHOM INCLUSO IL PRANZO.**

06:45 Partenza del tour dal vostro hotel di Bangkok.

08:30 ca. Prima tappa nella città capoluogo di Samut Songkhram strategicamente dislocata sull'estuario del leggendario fiume Kwai, teatro durante la Seconda Guerra Mondiale di cruciali scontri tra i giapponesi e le forze alleate culminati con la costruzione della storica ferrovia di guerra. Nel suo basso corso, il Kwai è noto come "Maekhlong". A Samut Songkhram termina anche una linea ferroviaria secondaria proveniente da Bangkok. Sfruttando il terreno demaniale adiacente alla linea concesso dalle autorità locali, i venditori ambulanti hanno qui costituito un curioso mercato esponendo le loro merci sopra le rotaie. Questa particolarità non è sfuggita ai curiosi turisti che amano ammirare il rapido ricollocamento delle merci in occasione dei passaggi del treno.

09:00 ca. Si prosegue per il vicino mercato galleggiante di Damnern Saduak, celebre tra i turisti internazionali, nelle fertili pianure della provincia di Ratchaburi. La visita avrà inizio percorrendo i canali rurali esterni a bordo delle tipiche motolance note come "long tail boats". Tempo libero per la visita del Mercato.

12:00 ca pranzo in ristorante nelle rigogliose campagne circostanti irrigate dal Maekhlong e dalla sua fitta rete di canali.

14:00 ca arrivo presso la città capoluogo di Nakhorn Pathom. Il centro geografico della città è occupato dallo 'stupa' buddista (o 'chedi' in lingua locale) più alto del mondo, il Phra Pathom Chedi. La costruzione la iniziò re Rama IV nel corso del XIX secolo sulle rovine di un reliquiario del VIII secolo appartenente alla civiltà Dvaravati. Al completamento della costruzione, avvenuta alla fine XIX secolo nel regno di Rama V, la vetta dello stupa raggiunse i 127 metri.

14: 45 circa completamento della visita e rientro a Bangkok dove si stima di giungere entro le 16:00 (orario di rientro fortemente variabile a seconda delle condizioni del traffico).

*****Note*****

• **Al momento del passaggio del treno al mercato di Samut Songkhran, i clienti dovranno tenere comportamenti idonei e rimanere in posizioni sicure, come da indicazioni preventivamente fornite dalle nostre guide. Easy Smile Asia non si potrà ritenere responsabile, per eventuali azioni o comportamenti dei clienti, pericolosi per la loro stessa sicurezza.**

OPPURE

Consigliata con supplemento escursione facoltativa di gruppo con guida parlante italiano (euro 68 per persona): CHINA TOWN HALF DAY WALKING TOUR.

14:30 circa con trasferimento in auto fino al Shanghai Mansion. Ore 15:00 ca Partenza del walking tour dallo Shanghai Mansion Hotel, dislocato nel cuore della Yaowarat Road, una delle strade principali della China Town di Bangkok**. Prima tappa lungo la Charoen Krung Road, la parallela della Yaowarat, dove si trova il cuore spirituale del quartiere attorno al quale China Town è sorta: il tempio Wat Mangkhorn Kamalawat, all'interno del quale vengono venerate varie divinità Confuciane, del Buddismo Mahayana e del Buddismo Tantrico. Il Wat Mangkhorn è di vaste dimensioni e viene visitato circolando in senso orario per raggiungere in ordine i santuari delle varie divinità. Ma il Wat Mangkhorn non è solo un luogo di preghiera per i laici. Qui si trova infatti una importante residenza e scuola per i monaci. A seconda del ciclo dello zodiaco cinese, le persone nate in anni simboleggiati da animali in conflitto con l'animale dell'anno corrente devono neutralizzare l'effetto negativo del "Chong", quantificato in base ai rapporti conflittuali tra i vari animali. All'ingresso i visitatori verranno muniti di apposite cartelle assegnate in base al proprio "Chong". Durante il percorso all'interno del tempio, l'utilizzo di queste cartelle in combinazione con le divinità specifiche per ogni individuo neutralizzeranno il "Chong".

Dalla parte opposta della strada si trova il mercato del fresco. Sono esposti in vendita gli esotici ingredienti della cucina cinese, tra i quali i cetrioli di mare amati dai cinesi di Bangkok, ma anche castagne cinesi e vari altri tipi di frutta secca ed essicata ed ovviamente varie qualità di tè e tantissime spezie! Visita ad un antico negozio di spezie. Al mercato ci saranno inoltre varie opportunità per assaggi di cibi locali, molti dei quali costituiscono un originale mix tra cucina thai e cinese altrove irripetibili! Tra questi i tipici bocconcini e vari tipi di Dim Sum che a Bangkok assumono un distintivo sapore locale. Si potrà assaggiare anche un brulibato succo di melograno.

Si raggiungerà quindi la Yaowarat Road dove si trova il grande mercato all'ingrosso specializzato in frutti di mare e da qui ad una rinomata bakery per assaggiare il tipico 'mooncake' cinese. Prossima tappa in una casa di tè per alcuni assaggi.

La giornata si chiuderà all'insegna della medicina cinese a base di erbe. In un ricco e rifornito emporio locale di erbe medicamentose si apprezzeranno varie tecniche curative basate sull'utilizzo terapeutico del Ginseng.

Rientro in hotel al termine dell'escursione.

05 GIORNO 16/08/2024

(Colazione, pranzo e cena inclusi) Ayutthaya, Talad Gluay Kai

07:00 ca. Partenza del tour dal vostro hotel di Bangkok.

Si giungerà alla città capoluogo di Ayutthaya dove si trovano le celebri rovine che costituirono la capitale dei Re del Siam per oltre quattrocento anni, dal XIV fino al XVIII secolo.

Visita del tempio Wat Chai Wattanaram, disposto sulle rive del fiume Chao Praya ed edificato nel corso del XVII secolo in stile Khmer, con una "cinquina" di monumentali "Phrang" al suo centro.

Proseguimento delle visite con il Wat Sri Samphet, il tempio dell'antico palazzo Reale e costituito da 3 gigantesche pagode campaniformi, quindi l'attiguo Wat Mongkhon Bophit, tempio al cui interno si trova una statua del Buddha in posizione seduta di gigantesche dimensioni.

Si visiterà infine una rovina particolarmente conosciuta e desiderata di visitatori internazionali: il Wat Mahathat, tempio 'della Grande Reliquia del Buddha. Edificato in stile Khmer nel XIV secolo e caratterizzato da una possente torre in stile 'Phrang', la rovina è conosciuta soprattutto per il volto in pietra celato tra le radici di alberi secolari.

Sosta per il pranzo in ristorante locale che si trova all'interno di un bel giardino tropicale.

Dopo pranzo ci addentreremo sempre più nella Thailandia centrale raggiungendo la provincia di Kamphaeng Phet, dove i frutteti dominano l'orizzonte. La varietà di succosi frutti tropicali qui è talmente ricca da costituire la base dei piatti tipici della cucina locale. Alle dolcissime "Gluay Kai", denominate "banana uovo" per il loro minuto peso e dimensioni, è stato dedicato un intero mercato dove si possono gustare in vari metodi di cottura e preparazione.

Le rovine di Sukhothai, la città che fu sede della prima capitale del Siam, sono oramai a breve distanza. Nel XIII secolo qui ebbero origine la cultura, la lingua e l'ideale di nazione del popolo siamese.

19:00 ca. Si giungerà nei pressi dell'antico Parco Storico.

Cena in hotel e pernottamento a Sukhothai.

Totale percorrenza stradale di giornata: 410 Km ca.

06 GIORNO 17/08/2024

(Colazione e pranzo inclusi) Parco storico di Sukhothai, città di Phrae, villaggio di produzione del "Mor Hom"

Colazione in hotel e check-out.

Al mattino partenza per intraprendere un gradevole e rilassante giro in bicicletta tra le rovine del parco storico di Sukhothai. In alternativa, per coloro che non amano pedalare sarà possibile muoversi all'interno del parco storico a bordo dei locali trenini elettrici. Si raggiungeranno le rovine più importanti del parco, tra le quali il Wat Mahathat, tempio del palazzo reale edificato a pianta di Mandala e che un tempo custodiva una reliquia del Buddha, il Wat Sa Sri e la sua celebre pagoda campaniforme ed il Wat Sri Sawai, antico tempio Indù edificato dai Khmer.

Si uscirà dal parco storico continuando il percorso in bicicletta in direzione dei quartieri vecchi della città, attivi centri di artigianato. Sukhothai era celebre nell'antichità per la sua produzione di pregiate ceramiche, note in tutta l'Asia con l'appellativo di "Sangkanlok". I pezzi più pregiati venivano esportati in Cina ed in altri paesi dell'area imbarcandola su grandi giunche che da Sukhothai discendevano i fiumi fino al Mar Cinese Meridionale. La tradizione del Sangkanlok si è conservata fino ai nostri giorni e viene ancora praticata in vari laboratori artigianali dei quartieri vecchi. Le forme decorative originali che distinguono il Sangkanlok si basano su colorazioni in nero di motivi ittici o floreali. Si pedalerà fino ad uno dei laboratori dove sarà possibile ammirare l'opera degli artigiani locali.

Nel corso della mattinata si lascerà Sukhothai per dirigersi verso nord.

Si giungerà alla città di Phrae, capoluogo dell'omonima provincia, dove si potrà iniziare ad apprezzare lo stile, l'architettura e la cultura del Nord della Thailandia (o 'Lannà).

Pranzo in ristorante a Phrae.

Phrae è nota per la bellezza delle sue antiche residenze nobiliari costruite in legno. Alcune sono di imponenti dimensioni ed elegantemente arredate, come la residenza Khum Vongburi, oggi museo. L'edificio ha ricevuto varie riconoscenze per la conservazione di antichi stili architettonici. Visita al museo e proseguimento per un villaggio artigianale nella periferia della città noto per la produzione del 'Mor Hom', la tipica casacca di colore blu indossata nelle campagne del Nord. Al villaggio si potranno ammirare gli artigiani nella produzione e colorazione dei tessuti. Da qui ancora più a nord fino a raggiungere una delle province settentrionali più tradizionali del paese: Phayao, nota per il suo centro storico con piccole case in legno e per il grande lago sulla quale la cittadina si affaccia.

18:00 ca. Arrivo a Phayao e sistemazione in hotel.

Cena libera.

Pernottamento a Phayao.

Totale percorrenza stradale di giornata: 310 Km ca.

07 GIORNO 18/08/2024

(Colazione e pranzo inclusi) Boat trip sul lago di Phayao, Wat Rong Khun (Tempio Bianco), Farmstay a Mae Salong Nai, Triangolo D'oro

07:15 ca. Partenza per il molo di imbarco (2km)

07:45 ca. Si ammirerà l'offerta ai monaci novizi (Taak Bat) presso il molo di imbarco nel centro città. I partecipanti potranno acquistare personalmente il "Sangkalan" in loco. A seguire, imbarco sulle piccole imbarcazioni a remi dei pescatori locali per raggiungere una piccola isoletta al centro del lago nella quale si trova l'antichissima statua del Buddha del Tilok Aram. **(Nota: in caso di maltempo e onde alte il giro in barca potrebbe essere cancellato)**

08:40 ca. Rientro in hotel per la colazione sulla terrazza panoamica del M2 hotel con vista lago.

09:30 ca. Check-out e partenza per Chiang Rai.

11:00 ca. Arrivo al Wat Rong Khun, celebre monumento progettato e costruito da Ajarn Chalermchai e caratterizzato da un ibrido stilistico tra architettura moderna e forme tradizionali del passato. Le sue vaste proporzioni e le fastose rifiniture ne hanno fatto oggi uno dei luoghi più fotografati dai turisti internazionali.

12:00 ca. Si lascerà la città alle spalle per dirigersi ancora più a nord, verso il doppio confine di Stato. Si apre davanti una grande pianura coltivata a riso e frutta tropicale, solcata dai corsi dei principali affluenti del Mekong, il grande fiume che scende dall'Himalaya e che attraversa l'intero Sud Est Asiatico fino al Mar Cinese. Qui il Mekong è nel suo medio-basso corso e costituisce per le popolazioni locali una imponente arteria di scambi. È questo uno dei crocevia etnici e commerciali più attivi e movimentati dell'Asia. L'interazione culturale ha favorito la fusione di tradizioni e sapienza popolare. In quest'area si trovano comunità montane al fianco di altre cinesi, laotiane e birmane. Molte di queste sono stanziate sulle pendici del monte Mae Salong, al confine con la Birmania. La strada che ne porta alla vetta è ricca di luoghi di incontro, come il tradizionale mercato di Mae Salong Nai dove non è inusuale incontrare genti di varie etnie che ancora indossano i loro costumi tradizionali. Qui si possono reperire gli ingredienti che servono per la preparazione del piatto più celebre per antonomasia del nord della Thailandia: il Khao Soi, una prelibata zuppa al curry ricca di latte di cocco e varie spezie.

Dal mercato ci si addentra verso la campagna fino a raggiungere un Farmstay locale dove saremo ospitati per scoprire come è stato preparato questo succulento piatto e per la sua degustazione.

Il Farmstay si trova immerso nella natura, in una risaia circondata dalle colline, dove si può ammirare uno spaccato di vita della campagna Thai del Nord. Il fattore coltiva il caucciù, possiede i bufali, che venivano utilizzati per il lavoro nei campi prima dell'arrivo del trattore e a seconda della stagione semina e raccoglie frutti tropicali di vario genere. L'allevamento di animali domestici e la coltivazione sono sempre e comunque circondati dalla giungla, che fa da sfondo alla vita di tutti i giorni e con la quale questi i popoli del Nord convivono da sempre.

Dopo pranzo si raggiungerà il "Triangolo d'Oro", il luogo di confine dove si incontrano i tre Paesi. Si visiterà il locale museo che ripercorre la storia della coltivazione del papavero e della produzione dell'oppio. Il punto d'incontro dei fiumi sarà ammirato dalla sommità della collina che ospita l'antico luogo di culto oggi noto come Phrathat Doi Pu Khao.

Cena libera e pernottamento a Chiang Rai.

Totale percorrenza stradale di giornata: 250 Km.

08 GIORNO 19/08/2024

(Colazione e pranzo inclusi) Chiang Mai: Chiang Mai Walking tour, Wat Prathat Doi Suthep

Colazione in hotel e check-out.

07:00 ca. Si lascerà Chiang Rai in direzione di Chiang Mai. Il paesaggio è montano, con rilievi ricoperti di fitta vegetazione tropicale.

10:30 ca. Arrivo a Chiang Mai per intraprendere un piacevole walking tour per immergersi nell'atmosfera della quotidianità locale. Partiremo dal Wat Sri Suphan, edificio di culto eretto circa 500 anni fa e nei secoli impreziosito con intarsi in argento, scolpiti da artigiani che ancora oggi mantengono viva la tradizione della battitura dei metalli.

Dalla porta sud della città, faremo l'ingresso nel nucleo storico, dove i vicoli si snodano fra piccole abitazioni in legno a due piani in stile Lanna, che si alternano ai 119 templi Theravada, che per oltre sette secoli hanno fatto di Chiang Mai il principale centro di culto buddista del Sud Est Asiatico. Giungeremo così al Wat Chedi Lueang dove si trova il più grande Chedi di tutta la regione Lanna, costruito nel XIV secolo. Questo percorso storico, culturale e di costume non può che terminare godendo dei profumi e dei sapori della cucina della Chiang Mai antica e dei suoi piatti unici.

Pranzo in ristorante tipico. (In base al protrarsi delle visite di inizio mattinata, il pranzo potrebbe avvenire prima o dopo la parte del walking tour).

Il centro storico di Chiang Mai è adagiato su di una larga vallata delimitata ad est dall'imponente monte Doi Suthep che sale fino a 1600 mt sovrastando l'intera città. È qui che si salirà nel pomeriggio per raggiungere uno dei santuari più celebri e sacri dell'intero paese: il Wat Phrathat Doi Suthep, edificato a oltre 1000 mt. di altitudine. La leggenda racconta che il luogo della sua costruzione venne indicato dall'errare di un mitologico elefante bianco che sul suo dorso trasportava una sacra reliquia del Buddha. La reliquia venne sepolta dove oggi si trova l'imponente Chedi dorato al centro del santuario, una delle immagini religiose più ricorrenti della Thailandia.

Cena libera e pernottamento a Chiang Mai.

Totale percorrenza stradale di giornata: 200 Km ca

09 GIORNO 20/08/2024**CHIANG MAI KOH SAMUI**

Colazione in hotel e check-out entro le 12:00.

Trasferimento all'aeroporto di Chiang Mai in tempo per volo PG216 delle ore 10.10 con arrivo a BANGKOK alle ore 11.35. Coincidenza con volo PG145 delle ore 13.40 con arrivo a KOH SAMUI alle ore 14.45.

Trasferimento con incaricato presso **CHABA CABANA BEACH RESORT camera deluxe building in pernottamento e prima colazione.****DAL 10 AL 15 GIORNO DAL 21/08 AL 26/08/2024****KOH SAMUI**Giornate libere da dedicare al relax e visita dell'isola. Possibilità di effettuare escursioni facoltative da richiedere. **Pernottamento e prima colazione presso il CHABA CABANA BEACH RESORT.****16 GIORNO 27/08/2024****KOH SAMUI BANGKOK**Prima colazione al resort e rilascio della stanza entro ore 12.00. Trasferimento con incaricato in aeroporto in tempo per volo PG180 delle ore 19.45 con arrivo a BANGKOK alle ore 21.00. Ritiro dei bagagli e trasferimento con mini van dell'hotel presso **AMARANTH SUVARNABHUMI AIRPORT HOTEL sistemazione in camera deluxe in pernottamento e prima colazione (l'hotel si trova a 10 minuti dall'aeroporto di Bangkok).****17 GIORNO 28/08/2024****BANGKOK MUSCAT MALPENSA**

Prima colazione e trasferimento con mini van dell'hotel in aeroporto in tempo per il vostro volo. Partenza con volo WY818 delle ore 09.10 con arrivo alle ore 12.00 a MUSCAT.

Coincidenza con volo WY143 delle ore 14.50 con arrivo a MILANO MALPENSA alle ore 19.45.

PREZZI FINITI PER PERSONA**QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE ADULTO CAMERA DOPPIA****EURO 2830****QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE TERZO LETTO ADULTO****EURO 2665****QUOTA DI PARTECIPAZIONE INDIVIDUALE TERZO LETTO CHILD (2-11 anni)****EURO 2355****(prezzo finito inclusa assicurazione annullamento+medico+bagaglio con estensione covid-19 + assicurazione contro cancellazione voli)****HOTELS CONFERMATI DURANTE IL TOUR DEL NORD O SIMILARI**

Sukhothai	Le Charme	Superior
Phayao	M2 Hotel Waterside	Standard
Chiang Mai	The Empress Chiang Mai	Superior
Chiang Rai	The Mantrini	Superior

PASTI COMPRESI DURANTE IL TOUR: B = COLAZIONE L = PRANZO D = CENA

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE

IL VOLO MILANO MALPENSA MUSCAT BANGKOK / BANGKOK MUSCAT MILANO MALPENSA IN CLASSE ECONOMICA CON OMAN AIR

IL VOLO IN CLASSE ECONOMICA CHIANG MAI BANGKOK KOH SAMUI CON BANGKOK AIRWAYS

IL VOLO IN CLASSE ECONOMICA KOH SAMUI BANGKOK CON BANGKOK AIRWAYS

03 NOTTI A BANGKOK HOLIDAY INN SILOM HOTEL IN PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE

04 NOTTI/ 5 GIORNI TOUR DEL NORD LAGHI MONTAGNE E ANTICHE CITTA DI GRUPPO GUIDA PARLANTE ITALIANO PASTI COME DA PROGRAMMA

07 NOTTI KOH SAMUI CHABA CABANA BEACH RESORT CON TRATTAMENTO DI PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE

01 NOTTE BANGKOK AMARANTH SUVARNABHUMI AIRPORT HOTEL IN PERNOTTAMENTO E PRIMA COLAZIONE

TUTTI I TRASFERIMENTI PRESENTI NELLA DESCRIZIONE DA E PER AEROPORTI E HOTELS

ASSISTENZA IN LOCO

LE TASSE AEREOPORTUALI

L'ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO MEDICO BAGAGLIO CON ESTENSIONE COVID-19

L'ASSICURAZIONE CONTRO CANCELLAZIONE VOLI

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENE

I PASTI PRINCIPALI NON PRESENTI NELLA DESCRIZIONE

EXTRA IN GENERALE

LE MANCE

ESCURSIONI FACOLTATIVE A BANGKOK DA RICHIEDERE

TUTTO QUANTO NON ESPRESSAMENTE INDICATO IN PROGRAMMA DETTAGLIATO E NELLA QUOTA COMPRENDE