

LE MIGLIORI 25 COSE DA FARE A BARBADOS

Ci sono alcune cose che sono diventate dei veri e propri *must* di Barbados, non si può andar via dall'isola senza averle provate tutte. Qui ne abbiamo riassunte 25 ed è solo l'inizio...

1. Oistins Fish Market – costa sud dell'isola

La lista delle 25 migliori cose da fare a Barbados comincia con la visita al mercato del Pesce Oistins; un consiglio, andateci venerdì o sabato notte e provate l'ebbrezza di immergervi nel mercato più famoso dell'isola. Godetevi l'atmosfera del luogo e ballate fianco al fianco insieme ai *bajan*... è facile, basta lasciarsi andare al ritmo della musica Calypso proveniente dalla sala da ballo posta proprio al centro del mercato e continuate a danzare sulle note dei successi degli anni '50, '60 e '70. Se poi tutto questo gran ballare vi stuzzica l'appetito, basta scegliere una delle tipiche bancarelle tradizionali che invogliano con le loro specialità locali come le torte di pesce, il Jug-Jug (a base di mais e piselli), il pesce fritto e il tipico Pudding inglese, ovviamente il tutto inaffiato dalla birra in vero British style. Per chi vuole finire la serata facendo un po' di shopping, oggetti di artigianato locale si possono trovare in abbondanza in questo pittoresco mercato.

2. Flying Fish & Cou Cou

Semplice e delizioso, non si può partire da Barbados senza aver assaggiato il delizioso piatto nazionale: pesce volante con Cou Cou (a base di farina di mais e okra, una tipica verdura tropicale) all'Hotel Atlantis o al Waterfront Café.

3. Mount Gay Rum Tour

Assaggiate uno o più cocktail shakerati dalle mani esperte dei barman della distilleria del Mount Gay Rum e scopritene la sua colorata storia. Qui è possibile imparare come viene prodotto il miglior rum del mondo e provare alcuni piatti della cucina *bajan* sulla veranda dell'attiguo ristorante che si affaccia direttamente sul mare. Guardate come viene prodotta questa preziosa bevanda e diventate voi stessi veri esperti di rum, assaporando tutte le sue sfumature di sapori che solleticano il palato.

4. Island Safari Tour

Visitare la scogliera più alta dell'isola, dove Jim Hackleton, disperato per il suo amore non corrisposto, si lanciò in sella al suo cavallo oltre il baratro e morì tra le onde, inghiottito per sempre dai flutti. Le guide dell'isola organizzano passeggiate attraverso gole, foreste, baie remote e naturalmente lungo i sentieri che fiancheggiano stupende coste per scoprire i segreti nascosti di Barbados. Il modo migliore per esplorare l'isola è lasciare le strade più battute e lanciarsi alla guida di una jeep 4x4.

5. The Crystal Room in Harrison's Cave

Con abbondanza di stalattiti, stalagmiti, ruscelli, laghi e cascate, gli speleologi sono concordi nel considerare la sala di cristallo della Harrison's Cave tra le caverne più belle al mondo.

La grotta si trova proprio nel centro geografico di Barbados, nel distretto di St. Thomas, e rappresenta un fenomeno naturale raro nel mondo tropicale. Menzionate per la prima intorno al 1795, le grotte sono

state praticamente dimenticate per quasi 200 anni, fino a quando Tony Mason e lo speleologo danese Ole Sorensen le hanno riscoperte nel 1976.

Nel 1981, la Harrison's Cave è stata ufficialmente aperta al pubblico; singolare nel suo genere, la grotta offre ai visitatori l'opportunità di vedere una varietà di caratteristiche naturali uniche per la geografia di Barbados. Macchinine elettriche accompagnano i turisti attraverso le grotte arricchendo la visita con una interessanti spiegazioni e raccomandazioni come quella di tenere gli occhi ben aperti per vedere il Mirror Lake.

6. La sinagoga Nidhe Israel

Questa sinagoga di oltre 350 anni fu costruita a Bridgetown nel XVII secolo (più esattamente nel 1654), distrutta da un uragano nel 1831, ricostruita, lasciata andare in rovina e alla fine messa in vendita nel 1929. Nel 1983 fu ricomprata dalla comunità ebraica locale ed ora la si può ammirare restaurata e arricchita con meravigliosi archi gotici. La sinagoga fa oggi parte del patrimonio del National Barbados Trust ed è un attivo luogo di culto aperto tutto l'anno.

7 & 8. St. Nicholas Abbey e Sunbury House

L'abbazia di San Nicola, situata nel distretto di St. Peter, fu costruita nel 1660 ed è uno dei 3 soli edifici in puro giacobino dell'emisfero occidentale. Un video installato nelle vecchie stalle mostra la storia della famiglia che qui ha abitato e dei primi giorni dell'abbazia.

Sunbury Plantation House, con i suoi più di 300 anni, è una casa immersa nella storia, arredata con mobili di mogano, vecchie stampe e una collezione unica di carrozze.

Entrambe sono case padronali di vecchie piantagioni e oggi magnificamente restaurate; ognuna di essa è simbolo della storia dell'isola e del suo legame con la coltivazione della canna da zucchero.

9. Welchman Hall Gully

Situata nel distretto di St. Thomas, la gola di Welchman Hall ospita moltissime specie di piante tropicali e alberi, tra cui la noce moscata, il bambù, i chiodi di garofano e molte specie di palme. La gola è formata dai tetti crollati di grotte preesistenti ed è collegata geologicamente a Harrison's Cave.

10. Open House Program

Il programma Open House del Barbados National Trust apre le porte delle case bajan per consentire ai turisti di visitare gli edifici storici dell'isola che spaziano dalle dimore storiche a quelle curiose e più moderne, fino ad arrivare alle proprietà di lusso. I pomeriggi Open House si tengono ogni venerdì dalle 14.30 alle 17.30, da gennaio all'inizio di aprile.

I percorsi proposti ricordano quelli realizzati durante i garden party inglesi, anche perché lo staff del National Trust ama girovagare tra le dimore ed è ansioso di condividere notizie e curiosità sulla loro storia e caratteristiche uniche. Senza dubbio questo è un modo affascinante di scoprire l'isola, attraverso la visita di edifici magnifici che di solito non sono accessibili al pubblico.

11. Sorseggiare cocktail godendosi il tramonto

Gli hotel di Barbados sono famosi per avere lounge-bar fuori dal comune dai quali godersi lo spettacolo dei celebri tramonti caraibici.

12. La crociera in catamarano

Immaginatevi sul ponte di un lussuoso catamarano, mentre navigate sulle acque cristalline dei Caraibi, godendo della vista fantastica delle coste dell'isola costellate di palme che piegano le loro fronde sulla riva del mare. A pranzo i catamarani vengono ancorati in una delle tante belle baie di Barbados e qui gustare un ricco pasto preparato da alcuni dei migliori chef dei Caraibi. Dopo pranzo, potete rilassarvi sulla spiaggia oppure fare snorkeling in meravigliose acque blu.

13. Crop Over Festival – da inizio luglio ad inizio agosto di ogni anno

Crop Over è il festival più popolare e colorato di Barbados e dura ben 5 settimane. Le sue origini si possono far risalire al 1780, un tempo in cui Barbados era il più grande produttore di zucchero al mondo. Alla fine della stagione di raccolta si teneva sempre una grande festa che celebrava il culmine dell'annata, appunto il Crop Over o fine del raccolto. La festa cominciava con la simbolica consegna dell'ultima canna da zucchero e con l'incoronazione del Re e della Regina del Festival, ovvero l'uomo più produttivo della piantagione e la donna che era riuscita a tagliare la maggiori quantità di canna della stagione.

Il calypso fa da colonna sonora del Crop Over Festival. I musicisti sono divisi in "tende" (Conquistatori, Intoccabili, la Casa del Soca, Pionieri, Gatti Randagi e via dicendo) e queste "tende" o bande sono sponsorizzate dai negozi e dalle varie attività commerciali di Barbados. I musicisti competono tra di loro per vari premi e titoli, incluso quello del Sovrano della Festa, il Re della Marcia e il Re del Pic-O-De-Crop. Le semifinali per questo titolo si tengono nella pittoresca East Coast Road; dato che i musicisti si esibiscono su di un palcoscenico con le onde dell'Atlantico che fanno da sfondo, gli spettatori si riuniscono sui pendii delle colline circostanti con cestini pieni di ogni prelibatezza locale. Uno spettacolo da non perdere! Le finali del Pic-O-De-Crop si tengono invece nello stadio nazionale e sono seguite dal "Fore-Day Morning Jump-Up!". Il Crop Over include molte altre attrazioni, come i mercati artigianali di Bridgetown, oppure il Cohoblopot, un grande carnevale con bande di Kadooment che mostrano i loro colorati costumi.

Il gran finale è il Grand Kadooment! Questo corteo carnevalesco sfilava con grandi bande dai vestiti molto sgargianti e ispirati a temi diversi. Gli stilisti competono per il premio del Designer dell'Anno mentre la folla sembra più interessata a divertirsi facendosi strada dal National Stadium fino al Spring Garden, accompagnata dal ritmo pulsante del calypso, per continuare poi la festa tra danze e balli popolari con abbondanza di cibo e bevande e, per alcuni, una nuotata notturna.

14. Surfare la Soup Bowl a Bathsheba

Kelly Slater, il campione mondiale di surf, ha definito il Soup Bowl in Bathsheba uno degli spot migliori della Costa Atlantica in cui fare surf. Il Soup Bowl si anima quando le onde arrivano da nord o nord-est e si infrangono sulla scogliera producendo gli effetti speciali che i surfisti amano tanto. I surfisti di Stati Uniti, Giamaica, Martinica, Guadalupa, Trinidad e delle Isole Vergini Americane ogni anno si confrontano con i migliori surfisti locali e scommettono un premio di \$ 10.000.

15. Giocare a golf in uno dei 5 campi dell'isola di livello internazionale



Per coloro che vogliono giocare a golf durante una vacanza sull'isola, Barbados ospita alcuni dei più lussuosi campi da golf dell'area caraibica e merita sempre maggiore attenzione degli appassionati.

15 (i). Barbados Golf Club

Aperto nel giugno 2000, questo è stato il primo campo da golf a livello agonistico ad essere inaugurato sull'isola. Il campo, progettato in origine nel 1974, è stato ridisegnato dall'architetto Ron Kirby. Considerato uno degli architetti di golf più rinomati al mondo, Kirby ha ristrutturato il campo a 18 buche, par 72, in modo da renderlo impegnativo ma piacevole, oltre che rilassante e divertente. Alberi di oltre venticinque anni sono stati piantati strategicamente lungo tutto il percorso, dando maggior carattere al nuovo layout del campo che si estende per circa 6.200 metri in più rispetto al progetto originario. Due laghi innalzano il livello di gioco, fino ad arrivare al famoso e famigerato "Amen Corner" tra le buche 15 e 16. Una serie di collinette ed ostacoli in polvere di corallo costellano 4 buche del campo dando ancora più personalità e verve al gioco.

Il campo è stato approvato dalla PGA European Tour e nel 2002 ha ospitato un torneo di categoria Senior. Clubhouse, bar, ristorante completano l'offerta di questo bellissimo campo.

15 (ii). Sandy Lane Golf Club

Il prestigioso Sandy Lane Hotel (5 stelle) dispone di 3 campi da golf, il Sandy Lane Old Nine, la 18° Buca Country Club e l'esclusivo Green Monkey, nominato dagli esperti uno dei migliori campi da golf dei Caraibi che, insieme alla 18° Buca Country Club, è stato progettato da Tom Fazio. Il Sandy Lane è ora annoverato tra i maggiori top golf resort del mondo.

15 (iii). Royal Westmoreland Golf & Country Club

Disegnato da Robert Trent Jones II, questa superbo percorso di 18 buche si è ben presto affermato come uno dei più belli dei Caraibi. Ogni singola buca offre interessanti sfide, paesaggi mozzafiato, scenari panoramici a picco sul mare e una successione di buche uniche nel loro genere. Questo spettacolare campo da golf fa parte di progetto residenziale e turistico di oltre 400 milioni di dollari che include, tra gli altri, 350 appartamenti, una club house, un ristorante, una piscina, un centro fitness e campi di tennis.

15 (iv). Rockley Golf Club

Situato sulla costa meridionale del Rockley Club Resort, questo campo offre un semplice percorso a 9 buche, par 35.

15 (v). Almond Beach Club Resort Golf Course

Questo è l'unico campo da golf dell'isola con par 3 su di un layout di 9 buche. Il bellissimo paesaggio in cui è immerso questo popolare family resort crea le premesse per una partita memorabile. Giocare qui è semplice e richiede solo 9 ferri, come il wedge, sand wedge e il putter.

16. LA Spa del Sandy Lane Hotel

La SPA è ospitata in uno splendido edificio romanico di 42.000 metri quadrati che ruota intorno ad una spettacolare cascata che finisce nella grande piscina.

L'alto livello di questa struttura di classe include VIP suite per i trattamenti con pietre di granito levigato, legni caldi e cromoterapia. Ogni suite dispone di una doccia privata, sala da bagno e spogliatoi dove gli



ospiti potranno rilassarsi e distendersi. Nove suite sono dotate di giardini privati e tre hanno piscine con idroterapia.

17. George Washington House

A Barbados è possibile visitare l'unica casa in cui il giovane George Washington ha vissuto al di fuori degli Stati Uniti. Per due mesi nel 1751 Washington e suo fratello Lawrence, già gravemente malato, hanno soggiornato in questa storica casa signorile, conosciuta anche come Bush Hill House.

Barbados è così rimasto l'unico paese al di fuori degli Stati Uniti mai visitato dal futuro primo Presidente degli Stati Uniti. La parentesi di Barbados è solo un piccolo capitolo nella vita di quello che allora era solo uno sconosciuto diciannovenne, ma che sarebbe diventato "primo in guerra, primo in pace, primo nei cuori dei suoi concittadini".

Il Barbados National Trust sta restaurando la casa e gli edifici annessi con lo scopo di creare un sito di interesse storico per celebrare la visita e il ruolo che Barbados ha giocato nella storia americana.

18. Fare diving a Barbados

Come resistere alla tentazione di trovarsi faccia a faccia con tartarughe e cavallucci marini? Nella barriera corallina di Barbados hanno il loro habitat naturale anche spugne, coralli e molte altre specie sottomarine.

La barriera corallina, che si trovano a circa un miglio a largo dalla costa, è formata da grandi coralli che ospitano migliaia di pesci colorati; su questi scogli non è difficile incontrare la tartaruga Hawksbill, il pesce rana e le anguille giganti.

Relitti naufragati secoli orsono hanno creato affascinanti habitat per la vita marina. Barbados ha diversi siti eccellenti per questo tipo di immersioni: Carlisle Bay, che ha più di 200 relitti segnalati, e la Stavronikita, che si trova a Folkestone Marine Park, sono due dei più popolari siti di immersione. Quest'ultima in particolare riposa a 120 piedi di profondità, a meno di mezzo miglio dalla costa. A causa della sua profondità, l'immersione alla Stavronikita è consigliata solo a per subacquei esperti.

19. Prendere il sole a Crane Beach

Non c'è niente di meglio che prendere uno dei morbidissimi teli da spiaggia dalla vostra suite nel lussuoso Crane Beach Hotel e fare una passeggiata fino alla spiaggia di sabbia bianca sulla costa oceanica dell'isola. Quella del Crane Beach Hotel è stata nominata una delle "10 migliori spiagge del mondo" dalla serie televisiva americana "La vita di persone ricche e famose".

20. Mangiare sushi a The Crane

In linea con l'eccellente cucina di Barbados, si segnala lo Zen, un sushi-restaurant inaugurato proprio accanto a L'Azur The Crane, e offre una deliziosa selezione di specialità giapponesi e thailandesi. I suoi tavoli laccati di nero e il sontuoso arredamento regalano un meraviglioso contrasto con l'azzurro delle onde che si infrangono poco distanti.

21. Innamorarsi di nuovo al Cliff Restaurant

Il Cliff Restaurant è appollaiato proprio sopra la scogliera contro cui si infrangono le onde del Mar dei Caraibi ed è illuminato dalla luce tremolante di lanterne che decorano i tavoli. The Cliff è stato inaugurato nel 1996 e nell'aprile 2004 si è classificato 28° tra i 50 migliori ristoranti del mondo dalla



rivista leader di settore in Europa, The Restaurant. Attualmente difende il primo posto nella Guida Zagat dedicata a Barbados.

Il geniale e strabiliante menu dello chef Paul Owen è fortemente influenzato dalla cucina caraibica, europea e asiatica. The Cliff vanta una vasta cantina di vini e un eccellente lounge-bar, perfetto per godersi il dolce far nulla di Barbados. Come se non bastasse, c'è anche una grande scelta di sigari da scegliere da un humidor dalle dimensioni imponenti.

22. Andar per rum

Mentre siete in giro per Barbados, perché non fermarsi a fare una degustazione di rum? Qui è possibile scegliere tra una vasta scelta che comprende oltre 1.600 negozi di rum sparsi per tutta l'isola.

23. Romantiche passeggiate sulla spiaggia

Barbados ha meravigliose spiagge che sembrano fatte apposta per lunghe passeggiate romantiche di giorno oppure durante le ore più fresche della sera sotto milioni di stelle luccicanti che rendono l'atmosfera indimenticabile.

24. Barbados Gold Cup - marzo

Il Barbados Gold Cup è uno degli eventi più famosi dei Caraibi. Preceduta da una settimana di eventi che hanno come filo conduttore esibizioni emozionanti di stelle di Broadway, la giornata di gara è caratterizzata da una parata che percorre le strade di Bridgetown.

25. Barbados Jazz Festival – metà gennaio di ogni anno

Ogni anno a gennaio le stelle del jazz internazionale arrivano sull'isola per partecipare al Barbados Jazz Festival. Per sei giorni e sette notti, il Festival offre ai visitatori e abitanti del posto del buon jazz contemporaneo e tradizionale. Le edizioni passate hanno visto la partecipazione di stelle come Alicia Keys, Erykah Badu, Anita Baker e molti altri ancora.

Per ulteriori informazioni stampa:

AIGO - Ufficio stampa Barbados

Sara Cusmà – Martina D'Aguanno

Tel. 02 669927.241/229

Fax. 02 6692648

E-mail: s.cusma@aigo.it, m.daguanno@aigo.it

Website: www.visitbarbados.org