



THAILANDIA del NORD

Tra villaggi montani e meravigliosi templi...

In collaborazione con THEO EXPRESS, associazione freelance di guide locali professioniste

THAILANDIA del NORD



FINALITA' DEL VIAGGIO:

Il viaggio, come qualsiasi viaggio di turismo responsabile, si ispira a principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza, incontro. E' importante essere consapevoli che un viaggio di questo tipo ha delle valenze ulteriori al mero "fare turismo". Innanzitutto vuole essere un modo per rilanciare realmente le economie locali dei paesi di destinazione, sviluppando un settore importante come quello turistico, trasmettendo professionalità alle associazioni con cui si collabora e lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza di un turismo di massa che esporta la quasi totalità della spesa turistica. In secondo luogo pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Infine vuole essere una possibilità di capire realmente una cultura diversa

dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione che nei risultati. Tutto questo naturalmente senza trascurare il lato più propriamente turistico dell'esperienza.

Questi viaggi generalmente sono caratterizzati dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo, oltre che dall'utilizzo, per il pernottamento, di case private, ostelli, piccoli alberghi e accampamenti, cercando per quanto possibile sistemazioni accoglienti. Può capitare, soprattutto quando il viaggio prevede la permanenza di qualche giorno in comunità indigene, di pernottare in tenda o in accampamenti non sempre comodissimi: si richiede in questo caso un po' di spirito di adattamento che verrà comunque ricompensato dal valore dell'esperienza.

IL VIAGGIO:

Un viaggio nel cuore del Nord per avvicinarci alle etnie tribali che abitano i villaggi montani e conoscerne le tradizioni locali, visitare le città e i loro caratteristici templi buddhisti.

Si partirà dalla visita della capitale Bangkok, città dinamica e contraddittoria dove ammireremo il Grand Palace e il "Buddha di Smeraldo", ma sarà a Chiang Mai - "la Rosa del Nord" - che si comincerà a percorrere la storia del Regno di Lanna, per secoli indipendente e fiero oppositore del Regno del Siam. Se ne ammireranno le testimonianze architettoniche e artistiche nei templi e nell'antica capitale Chiang Sean.

Durante il tempo libero si avrà modo di sperimentare attività che fanno parte della quotidianità thailandese: la meditazione, le danze locali, la cucina, il massaggio, la pesca...

Le guide locali parleranno inglese.

PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° giorno: ARRIVO A BANGKOK

Arrivo all'aeroporto internazionale di Bangkok. Incontro con la guida thailandese e trasferimento in hotel 2* per il pernottamento.

2° giorno: VISITA AL GRAND PALACE

Dopo la colazione in hotel si partirà per un tour di mezza giornata del cuore di Bangkok, la città vecchia, situata sulla sponda orientale del Chao Phraya, il fiume che la divide. Qui si visiterà il Grand Palace, residenza ufficiale dei sovrani del Paese dal XVIII secolo in poi, di cui si ammireranno diversi stili architettonici, dal classico thailandese a quelli ispirati all'arte occidentale. Si entrerà poi nel tempio più sacro del paese, il Wat Phra Kaeo, che ospita il Buddha di Smeraldo, ricavato in realtà da un'unica grande pietra di Giada verde. Pranzo presso ristorante locale. Rientro in hotel prendendo il BTS Sky Train e poi a piedi. Tempo libero per visite individuali. Cena libera.

3° giorno: MERCATO GALLEGGIANTE – AMPHAWA HOMESTAY

Dopo colazione in hotel, trasferimento a Damnernsaduak per prendere la James Bond Boat fino al mercato galleggiante (*Floating Market*): giro in barca a remi intorno al mercato. Dopo pranzo in ristorante locale, trasferimento ad Amphawa homestay, casa tradizionale thailandese con aria condizionata, bagno privato e acqua calda. Tempo a disposizione per fare un giro in barca, nuotare nel canale, andare in bicicletta o per un massaggio thai. Passeggiata al mercato di Amphawa per conoscere lo stile di vita locale. Cena barbecue.

4° giorno: VISITA DEI TEMPLI

Alle 6:30 del mattino è possibile recarsi dai monaci buddhisti per consegnare le proprie offerte e ricevere la benedizione. Colazione presso la homestay. Passeggiata fino al mercato del baratto (se disponibile). In barca, oppure in tuk-tuk, si andranno a visitare 5 templi, incluso il

Wat Bang Kung, la cui cappella principale è ricoperta dagli alberi. Dopo pranzo presso ristorante locale, tempo libero a disposizione per fare un giro in barca, nuotare nel canale, andare in bicicletta o per un massaggio thai. Cena presso la homestay.

5° giorno: NAKHON PHANOM

Dopo colazione presso la homestay, trasferimento all'aeroporto Donmuang. Pranzo lungo il tragitto. Check-in e imbarco sul volo interno diretto a Nakhon Phanom. Arrivo e trasferimento alla homestay Uncle John. Sistemazione e cena.

6° giorno: VITA LOCALE

Alle 6:30 del mattino sarà possibile recarsi dai monaci buddhisti per consegnare le proprie offerte e ricevere la benedizione.

Colazione presso la homestay. Tempo libero per le seguenti attività: meditazione, danze nel villaggio, pesca, pittura su seta, lavori artigianali, massaggio thai. Dopo pranzo, tempo libero per le stesse attività, shopping al mercato locale per la cena presso la homestay. Possibilità di partecipare alla preparazione della cena.

7° giorno: VISITA DEL TEMPIO E DELLA CITTADINA

Dopo colazione, tour della cittadina in auto e visita dei templi, incluso il Phra That Phanom che è il simbolo e il fulcro di Nakhon Phanom. Pranzo in ristorante thai. Proseguimento del tour in città. Rientro alla homestay per cena e pernottamento.

8° giorno: CHIANG MAI

Dopo colazione, trasferimento all'aeroporto di Sakon Nakhon. Check-in e imbarco sul volo diretto a Bangkok e successivo volo per Chiang Mai. Pranzo al sacco. Arrivo a Chiang Mai e trasferimento presso il Family Boutique Hotel. Cena e pernottamento.

9° giorno: DOI INTHANON TOUR

Dopo colazione in hotel, inizio del Doi Inthanon Tour: escursione alla montagna più alta del paese, alle cascate e ai villaggi tribali. Pranzo in ristorante locale e continuazione del tour. Rientro in hotel per la cena Khantoke, costituita da piatti tradizionali del nord, accompagnata da danze in diversi stili. Inoltre si avrà l'occasione di esprimere un desiderio secondo una delle tradizioni thailandesi ovvero lasciando andare nell'aria delle lanterne finché il cielo si riempie di queste piccole luci (Yi Peng Lantern).

10° giorno: SAFARI IN ELEFANTE

Dopo colazione ci si recherà ad una serra per ammirare bellissime orchidee e si proseguirà per raggiungere l'Elephant Camp, dove si potranno vedere elefanti che dipingono, giocano a calcio o aiutano a sollevare i ciocchi di legno. Pranzo presso ristorante thai. Escursione di 45' circa in grotta agli elefanti. A seguire, 1h circa di bamboo-rafting e breve giro su carri trainati dai buoi. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

11°giorno: SORGENTI TERMALI/CHIANG SAEN

Dopo colazione in hotel, trasferimento a Wieng Pa Pao. Visita alle sorgenti termali e tempo per rilassarsi nelle acque calde. Trasferimento a Chaing Saen per il pranzo in ristorante e visita dell'Antico Regno di Lanna. Rientro in hotel per cena e pernottamento.

12° giorno: GIORNATA LIBERA

Dopo colazione in hotel, intera giornata libera per eventuali escursioni a **Doi Suthep** (a circa 12 km dal centro città; si può raggiungere il tempio salendo i 300 gradini del "Naga Staircase" oppure prendendo la piccola funivia per arrivare così sulla cima e godere della splendida veduta sulla città di Chiang Mai. Il tempio, che è uno dei simboli della città, contiene la sacra reliquia del Lord Buddha), al villaggio di **Bo Sang Umbrella** (per acquistare ottimi manufatti a buon prezzo), allo **zoo di Chiang Mai** (dove vivono anche i panda) o per effettuare trattamenti e **massaggi** o prendere lezioni di **cucina thai**. La guida sarà disponibile per consigliarvi le attività.

Nel tardo pomeriggio trasferimento alla stazione per prendere il treno diretto ad Ayutthaya, in vagoni-letto di II classe con aria condizionata. Cena a proprio carico a bordo treno.

13° giorno: AYUTTHAYA

All'arrivo ci si recherà a piedi (10') all'Hotel Ayothaya. Dopo colazione in hotel, si prenderà un tuk-tuk per andare al Wat Mahathat, le rovine di Ayutthaya. Queste sono costituite da grandi *stupa* diroccati circondati da basse mura in laterizio e file di Buddha senza testa. Una testa del Buddha è collocato all'interno di un tronco cavo. Questo tempio ospita il più alto numero di *stupa* in Thailandia. Passeggiata al Wat Ratchaburana. Nel settembre del 1957 dei saccheggiatori entrarono in una cripta a due livelli dentro la torre *prang* (Khmer) principale e rubarono numerosi oggetti di valore. Dopo che la polizia arrestò alcuni dei saccheggiatori, il Dipartimento delle Arti iniziò a scavare nel sito e trovò diverse immagini del Buddha e oggetti d'oro. Tra questi c'erano molte tavolette votive in oro e piombo. Nel 1958 il Dipartimento costruì una scala che conduceva all'interno della cripta affinché si potesse scendere ad ammirare i dipinti sui muri, scoperti anche questi in quel periodo. Pranzo al sacco e passeggiata al Wat Thammikarat. Tra i monumenti più importanti che si trovano all'interno di questo tempio vi sono: la cappella che custodiva un'enorme immagine del Buddha in bronzo (ora presente al Museo Nazionale Chao Sam Phraya), un *chedi* a campana, una sala di investitura religiosa, la sala che custodisce una statua del Buddha sdraiato. Tutti appartengono allo stile di Ayutthaya tra XIV e XVII secolo. Passeggiata al Wat Phra Sri Sanphet. Il Palazzo Reale era collocato qui nel periodo tra la fondazione di Ayutthaya, durante il Regno di Ramathibodi I (1350), ed il regno di Sam Phraya (1448). Successivamente il re Borommatrailokanat ordinò di costruire un tempio su questo sito nel 1448, da utilizzare come area monastica. Il Wat Phra Sri Sanphet era la cappella reale, perciò nessun monaco poteva viverci e veniva utilizzato per cerimonie regali.

Rientro in hotel in tuk-tuk per cena e pernottamento.

14° giorno: IL PALAZZO ESTIVO DI BANG PRA

Dopo colazione si prenderà un treno fino a Bang Pra e poi in tuk-tuk si arriverà al Palazzo Estivo. Questo è un complesso di edifici che veniva usato dai re thai come residenza estiva. Si trova sulla sponda del fiume Chao Phraya, nel distretto di Bang Pa. Originariamente il complesso fu costruito dal re Prasat Thong nel 1632, ma venne da questi trascurato e lasciato vuoto tra la fine del XVIII e l'inizio del XIX secolo, quando invece venne restaurato dal re Mongkut a metà del 1800. La maggior parte degli edifici attuali fu costruita dal re Chulalongkorn tra il 1872 e il 1889. Il complesso include anche i Giardini, il Palazzo Reale in stile cinese e la Sala del Trono, la Residenza Reale, una bellissima torre belvedere dipinta e un padiglione costruito in mezzo ad una vasca. La gran parte del palazzo è aperta ai visitatori poiché viene utilizzato dal re Bhumibol e dalla sua famiglia in rare speciali occasioni. Giro in barca intorno all'isola di Bang Pa. Con una cabinovia si arriverà al Tempio Gotico (Wat Niwet Thammaprawat). Il tempio Buddhista sull'isola venne costruito dal re Rama V nel 1878, nello stile gotico delle chiese inglesi. Le vetrate colorate e l'architettura inusuale lo rendono uno dei templi buddhisti più particolari in Thailandia. Rientro in cabinovia a Bang Pa. Ci si recherà in tuk-tuk ad un ristorante per il pranzo e poi alla stazione dei treni. Tempo libero a disposizione per rilassarsi e passeggiare prima di rientrare in treno. Cena e pernottamento in hotel.

15° giorno: BANGKOK

Colazione in hotel. Tempo libero e pranzo presso Ayutthaya Rafting Restaurant. Ci si recherà a piedi (10') in stazione per prendere il treno di rientro a Bangkok. Trasferimento all'aeroporto e imbarco sul proprio volo di ritorno in Italia.

16° giorno: Arrivo in Italia

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio effettuato in modalità "pacchetto tutto compreso".

COSTO DEL VIAGGIO da marzo a settembre 2010 (in camera doppia o tripla)

Calcolato su 2 persone -> 1670 € + volo aereo

Calcolato su 3-4 persone -> 1360 € + volo aereo

Calcolato su 5-6 persone -> 1250 € + volo aereo

Calcolato su 7-8 o più persone -> 1200 € + volo aereo

COSTO DEL VIAGGIO da ottobre 2010 a febbraio 2011 (in camera doppia o tripla)

Calcolato su 2 persone -> 1800 € + volo aereo

Calcolato su 3-4 persone -> 1500 € + volo aereo

Calcolato su 5-6 persone -> 1400 € + volo aereo

Calcolato su 7-8 o più persone -> 1350 € + volo aereo

Costo volo aereo a partire da: 800 €

La quota di partecipazione comprende:

- voli Bangkok-Nakhon Phanom; Sakon Nakhon-Bangkok; Bangkok-Chiang Mai
- 14 pernottamenti in hotel 2* e presso le *homestays* come indicato nel programma
- pasti nei ristoranti, al sacco e nei villaggi come indicato nel programma
- biglietti del treno Chiang Mai-Ayutthaya e treni giornalieri nei tour
- tutti i transfer da e per gli alloggi
- tutti i trasferimenti e le visite indicate nel programma
- guida locale parlante inglese
- guida locale appartenente alle "etnie di montagna"
- assicurazione medico-bagaglio
- assicurazione contro annullamento viaggio
- organizzazione tecnica
- materiale informativo pre-viaggio

La quota non comprende:

- volo internazionale
- attività e pranzi/cene liberi
- pasti e bibite extra programma
- noleggio moto (noleggio biciclette gratuito)
- mance alle guide
- quanto non menzionato a "la quota comprende"

La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NOTE SUL VIAGGIO

Homestay Uncle John

E' situata nell'area nord-est del Paese, chiamata anche Isaan, e separata dal Laos dal fiume Mekhong. In questa zona si è lontani dalla confusione cittadina ed è possibile entrare in contatto con la quotidianità locale thailandese ed osservare come la vita scorra ancora tranquilla e legata alle proprie tradizioni. Gli abitanti e le loro famiglie vivono in tradizionali case fatte di legno di bamboo e lavorano collettivamente la terra.

Servizi

La casa è costruita secondo lo stile tradizionale thai ed è composta di una stanza comune dove potersi intrattenere, chiacchierare, guardare video, giocare con i bambini della famiglia, leggere i libri disponibili o mangiare, e da una piccola cucina separata. Inoltre sulla sponda del lago c'è una grande "capanna", sempre in stile thai, dove potersi rilassare e pescare, o bere e mangiare durante i barbecue.

Le stanze da letto sono 4 diverse capanne di bamboo e basamento in muratura, tutte dotate di doccia e toilette in stile occidentale, ventilatori, letti e zanzariere. Non c'è bisogno di sacco a pelo. Esiste anche una doccia esterna per chi desidera lavarsi all'aperto.

Amphawa Homestay

Casa tradizionale thai con stanze da letto per max 4 persone, provviste di aria condizionata e bagno privato.

Family Boutique

Piccolo e semplice hotel, provvisto di aria condizionata, situato nei villaggi in modo da avere l'opportunità di entrare in contatto con la vita locale.

Attività

Sono possibili diverse attività a seconda dei gusti personali:

- sottoporsi a trattamenti al corpo, al viso o ai piedi fatto da massaggiatori professionisti locali con oli essenziali profumati
- imparare l'arte della pittura su seta presso uno dei villaggi vicini
- recarsi presso uno dei templi dei monaci buddhisti, isolati nella foresta, per vivere una giornata secondo i loro ritmi e imparare a meditare
- imparare le danze tradizionali thai o fare visita alla scuola locale per assistere a spettacoli di danza e musica
- pescare utilizzando le loro tipiche reti
- osservare il lavoro artigianale degli abitanti dei villaggi che fabbricano tessuti, cestini, tamburi e provare a lavorarli

NUMERO PARTECIPANTI:

Il numero totale di partecipanti e la conseguente presenza dell'accompagnatore sarà reso noto a 20 giorni dalla partenza.

NOTIZIE UTILI

Capitale: Bangkok

Popolazione: 64.200.000

Superficie: 514.000 km²

Fuso orario: +6h rispetto all'Italia; +5h quando in Italia è in vigore l'ora legale.

Lingue: Thailandese e inglese ma quest'ultima solo nella capitale Bangkok e nelle principali località turistiche.

Religioni: Buddista, minoranze musulmane e cristiane

Moneta: Baht (1 Baht=0,02 €; 1 €=47 Baht)

DOCUMENTI: E' necessario il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi. E' obbligatorio portare sempre con sé il passaporto. Il visto non è necessario per i soggiorni inferiori a 30 giorni.

LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO: La situazione sanitaria in generale è buona, e le strutture sanitarie private sono ottime.

La diffusione dell'AIDS è elevata. Si riscontrano focolai di malattie tropicali, (es. malaria, encefalite giapponese, dengue, casi sporadici di lebbra) in zone lontane dalle città e fuori da circuiti turistici abituali. Si registrano elevati tassi di inquinamento atmosferico a Bangkok.

Si consiglia inoltre di evitare gli allevamenti di pollame e di non toccare volatili vivi o morti.

Nessuna vaccinazione è obbligatoria, in ogni caso consigliamo ai viaggiatori di rivolgersi all'Ufficio Igiene della propria città.

PRECAUZIONI IGIENICHE: In viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico-sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie:

- Non bere mai acqua che non sia bollita o acqua e bevande che non siano contenute in bottiglie sigillate;
- Evitare l'uso del ghiaccio;
- Evitare il latte e i suoi derivati, a meno che siano stati preventivamente pastorizzati
- Evitare il consumo di verdure, carne e pesci crudi e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- Non acquistare i cibi dagli ambulanti;
- Non camminare a piedi nudi.

VACCINAZIONI: Non sono richieste vaccinazioni obbligatorie. Si consiglia comunque di rivolgersi all'Ufficio Igiene per maggiori informazioni.

CLIMA: Paese a clima tropicale-monsonico: caldo umido con forti piogge nel periodo da agosto ad ottobre; temperature più moderate nel periodo da novembre a febbraio. Temperature medie variabili tra 25 gradi nei mesi dicembre-gennaio e 35-40 gradi nei restanti mesi dell'anno.

FORMALITÀ VALUTARIE: Non ci sono particolari formalità valutarie. L'unica valuta spendibile è il Baht. Il visitatore può cambiare euro in Baht presso banche e sportelli di cambio.

COSA PORTARE:

- pantaloni lunghi e corti
- magliette a maniche lunghe e corte
- scarpe da ginnastica
- sandali
- kway antipioggia (da maggio a ottobre)
- repellente per insetti
- torcia
- asciugamano e carta igienica
- fondo personale
- protezione solare

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il **passaporto** sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti.

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Le **date** sono indicative, sebbene possano al massimo variare di uno/due giorni in base alle disponibilità dei vettori aerei.

Le **date** si riferiscono ai viaggi di gruppo, in alcuni casi è possibile fare richiesta per effettuare viaggi in altri periodi. Verrà in tal caso contattato il corrispondente locale e vagliata la possibilità di partire ugualmente.

PARTENZE 2010:

- 20 marzo - 5 aprile
- 24 aprile - 10 maggio
- 22 maggio - 6 giugno
- 19 giugno - 4 luglio
- 17 luglio - 1 agosto
- 28 agosto - 15 settembre
- 2 ottobre - 18 ottobre
- 6 novembre - 22 novembre
- 18 dicembre - 3 gennaio 2011

Organizzazione tecnica:



INFORMAZIONI:

Planet Viaggiatori Responsabili
Lungadige Porta Vittoria, 21
37129 VERONA
Tel: 045-594061 Fax: 045-8047932
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it