

LAOS e CAMBOGIA



Giorno 01: PARTENZA DALL'ITALIA

Giorno 02: ARRIVO A VIENTIANE

Giorno 03: VIENTIANE

Giorno 04: VIENTIANE – VANG VIENG

Giorno 05: VANG VIENG – LUANG PRABANG

Giorno 06: LUANG PRABANG

Giorno 07: LUANG PRABANG

Giorno 08: LUANG PRABANG – SIEM REAP

In aereo

Giorno 09: SIEMREAP

Giorno 10: SIEMREAP

Giorno 11: SIEMREAP – BATTAMBANG

Giorno 12: BATTAMBANG

Giorno 13: BATTAMBANG – PHNOMPENH

Giorno 14: PHNOMPENH - ITALIA



Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO: Partenza dall'Italia

2° GIORNO: ARRIVO A VIENTIANE

Arrivo a **Vientiane**, accoglienza da parte della nostra guida e trasferimento in città. Sistemazione in albergo (solitamente le camere sono disponibili a partire da 14h00). Pernottamento a Vientiane.

3° GIORNO: VIENTIANE

Mattina dedicata alla visita del Wat Sisaket, tempio con migliaia di piccole statue di Buddha, e del Wat Pra Keo, antico tempio reale oggi adibito a museo.

Sulla strada verso lo Stupa That Luang, il più sacro ed importante monumento di tutto il Laos, nonché simbolo del paese, si potrà vedere dall'esterno anche il monumento Patuxai, meglio conosciuto come Arco di Trionfo.

L'itinerario porta a conoscere la realtà di COPE, un centro di tutela per persone vittime delle bombe inesplose lanciate in un vasto territorio del Laos durante la Guerra del Vietnam e che continuano a rappresentare un problema per il Paese.

Nel pomeriggio visita del Parco di Buddha, contenente più di 200 statue buddhiste ed induiste, vicino al Ponte dell'Amicizia che collega Laos e Thailandia.

Vista del tramonto sul fiume Mekong per concludere la giornata.

Pernottamento in albergo a Vientiane.



4° GIORNO: VIENTIANE – VAN VIENG

Al mattino si parte verso nord, percorrendo l'autostrada direzione Vang Vieng a circa 1,5 ore dalla capitale.

Giunti a destinazione salirete a bordo di un'imbarcazione tradizionale e navigherete il Nam Song River, godendovi l'avventura ed il magnifico paesaggio circostante.

Raggiungerete una fattoria biologica, dove potrete gustare un delizioso pranzo (non incluso) con vista sul fiume Nam Song.

Nel primo pomeriggio salirete in sella alla vostra mountainbike e inizierete l'escursione, la strada pianeggiante passa attraverso le colline carsiche offrendo un paesaggio unico e meraviglioso.

Dopo circa mezz'ora di viaggio, si arriva alla bellissima laguna blu, dove è possibile fare un tuffo nelle fresche e limpide acque.

In base al tempo a disposizione, potrete salire alla Grotta di Tham Phoukham, che vanta una vasta caverna e imponenti stalagmiti.



Pernottamento a Vang Vieng.

5° GIORNO: VANG VIENG – LUANG PRABANG

Al mattino presto, partenza in direzione Luang Prabang a bordo del nuovo treno veloce.

Arrivo dopo circa un'ora, visita al Royal Palace Museum, camminata al Wat Mai con le pareti dipinte narranti la storia delle ultime reincarnazioni del Buddha ed a seguire il più antico tempio di Luang Prabang il Wat Visoun.

Si prosegue con la visita del Arts and Ethnology Centre per capire meglio quali minoranze etniche vivono in Laos e quali sono i loro costumi e tradizioni.

Sarà poi tempo di visitare il magnifico Wat Xiengthong con il suo particolare tetto spiovente esempio della classica architettura laotiana durante il massimo splendore del "Regno del milione di Elefanti".

Per concludere in bellezza la giornata salirete sulla cima del Mount Phousi, per una piacevole esplorazione dei segreti dello stupa dorato e per godersi la spettacolare vista della città e del Mekong al tramonto.

Pernottamento in Luang Prabang.

6° GIORNO: LUANG PRABANG – PAK OU – LUANG PRABANG

Mattina dedicata a una **crociera sul Mekong**. La prima sosta sarà al villaggio di **Ban Chan** dove avrete la possibilità di vedere come gli artigiani locali lavorano la creta portando avanti una tradizione centenaria.

Da qui continuerete in barca fino ad un tipico villaggio Lao chiamato **Ban Xieng Men**, dove con una piacevole passeggiata salirete fino al **Wat Chom Phet** un fantastico tempio costruito dall'esercito Siamese nel 1880 e il tempio reale di **Wat Long Khoum** dove i reali erano soliti dirigersi per meditare.



Nel pomeriggio si visiteranno le grotte di **Pak Ou**, due grotte unite da un sentiero nella foresta che hanno la particolarità di custodire migliaia di statuette dorate di varie forme e dimensioni, rappresentanti il Buddha. Queste statuette sono state lasciate qua dai fedeli in pellegrinaggio a partire dal XIV secolo in poi.

Lungo la strada del ritorno ci si fermerà presso il villaggio di **Ban Muangkeo**, famoso per i lavori tessili e la produzione del whisky di riso.

Arrivo in hotel nel tardo pomeriggio.

Pernottamento a Luang Prabang.

7° GIORNO: LUANG PRABANG – CASCATA DI KUANG SI – LUANG PRABANG

Alle prime luci dell'alba avrete la possibilità di assistere e partecipare al Tak Bat (processione dei monaci) ovvero un antichissimo rituale Buddista che ancora oggi in Luang Prabang viene seguito dai monaci locali.

Dopo la colazione in hotel, visita del villaggio Hmong Ban Longlao dove potrete conoscere questa minoranza etnica con i suoi usi e costumi tradizionali del tutto diversi dal popolo Lao.

Il Villaggio è anche il punto di partenza per il trekking diretto alla Kuang Si Waterfall, camminando attraverso la foresta e la giungla nella natura più selvaggia. Una volta raggiunte le cascate potrete rinfrescarvi con una piacevole nuotata in una delle tante piscine naturali di acqua cristallina o farvi una passeggiata lungo i sentieri della foresta che circonda le cascate.

Nei pressi della cascata è anche possibile visitare il Bear Rescue Centre ovvero un'organizzazione che protegge un particolare esemplare di orso Asiatico.



E' consigliato portare un asciugamano, nel caso decidiate di fare il bagno in una delle piscine naturali.

8° GIORNO: LUANG PRABANG – SIEM REAP

Prima colazione in albergo e tempo libero fino al trasferimento in auto all'aeroporto di Luang Prabang per il volo per Siem Reap. (il check-out deve essere fatto entro le 12.00). Arrivo in città e accoglienza da parte della guida per il trasferimento in auto all'albergo.

Siem Reap si trova tra le rovine di Angkor Wat e il grande Lago di Tonle Sap, nel nord-ovest della Cambogia. La città è uno dei maggiori centri turistici perché è il punto ideale per visitare i famosissimi tempi di Angkor e i capolavori dell'architettura Khmer. Dal 1992 è patrimonio dell'umanità protetto dall'UNESCO.

9° GIORNO: SIEM REAP

Visita del tempio di Banteay Srei, un piccolo complesso di templi considerato da molti visitatori come la più alta realizzazione di arte ed architettura della civiltà classica Angkor, e del Banteay Samrer, costruiti nel XI secolo.

Visita del Pre Rup, Eastern Mebon, Neak Pean e Preah Khan - un grande tempio costruito sul luogo della battaglia fra impero Khmer e regno dei Champa e che si concluse con la caduta di Angkor.

Poi si ammira la vista al tempio di Ta Prohm.

Pernottamento in albergo.

10° GIORNO: ANGKORWAT – ANGKORTHOM

Visita alla Porta Sud di Angkor Thom, con due file di enormi statue di demoni e divinità disposti su entrambi i lati del ponte di pietra raffiguranti la trasformazione dell'oceano di latte. Visita del tempio Bayon, con una selva di grandi teste del Buddha scolpite nella pietra. Visita di Baphoun, di Phimean Akas, e della Terrazza dell'elefante, una volta utilizzata come grande sala delle udienze del re.



Visita della Terrazza del Re lebbroso che si suppone fosse destinata alle cremazioni reali.

Nel pomeriggio, visita di Angkor Wat, il più celebre dei templi Khmer, grandioso ed imponente, apoteosi dell'arte Khmer, che raggiunse l'apice della gloria nel XII secolo.

Il tempio sorge come un tempio-montagna ed è stato costruito dal re Suryavrmn II e dedicato al dio Vishnu.

Panorama dalla collina Bakheng sul Angkor Wat e Baray.

Pernottamento in albergo.

11° GIORNO: SIEMREAP – BATTAMBANG

Partenza per visitare il **villaggio galleggiante di Mechrey**.

Arrivo al molo per imbarcarsi su una barca a motore per visitare le case galleggianti sul **lago Tonle Sap**.

Una bellissima opportunità di esplorare una delle meraviglie naturali più incredibili della Cambogia e del mondo.

Poi trasferimento in auto privata per **Battambang** (circa 190 km ~ 4 ore).

Pernottamento a Battambang.

Battambang è situata 40 km a ovest del Tonlé Sap. La città è chiamata "la ciotola di riso della Cambogia", dove è molto diffusa anche la coltivazione di frutta esotica e solo recentemente è iniziata ad entrare negli itinerari turistici.



12° GIORNO: BATTAMBANG

Dopo la colazione, visita al piccolo museo di Battambang, a Wat Ek e Wat Toul Prasat.

Dopo, esperienza con il treno di bambù, una forma di trasporto unico e creativo.

Nel pomeriggio, visita della cittadina di Battambang e di alcuni villaggi locali, tra cui il villaggio in cui si fa il Prahoc (piatto tipico a base di pesce).

Continuazione verso Phnom Sampov, un'impressionante montagna calcarea situata a 12 km da Battambang.

Pernottamento a Battambang.

13° GIORNO: BATTAMBANG – PHNOMPENH

Dopo la colazione, ritorno in auto a Phnom Penh. Sosta presso il villaggio di Kampong Chhang famoso per i vasi e visita al laboratorio di sculture a Pursat. Arrivo alla capitale nel pomeriggio, sistemazione in albergo. Pernottamento a Phnom Penh.



Phnom Penh è capitale della Cambogia dal XV secolo, conosciuta come "La Perla dell'Asia", si trova alla confluenza dei fiumi Mekong, Bassac e Tonlè Sap. La città è oggi una meta turistica di discreta importanza ed è rinomata per la sua architettura, che risente sia dello stile tradizionale khmer sia di quello ereditato durante la dominazione coloniale francese.

14°GIORNO: PHNOMPENH

Mattinata dedicata alla visita del Palazzo Reale, un complesso molto ricco e raffinato, che sorge lungo le rive del Mekong, formato da una serie di pagode quali la Pagoda d'Argento, il Monumento dell'Indipendenza, il Wat Phnom (la pagoda sulla collina da cui la città prende il nome e simbolo della sua fondazione).



In base al tempo a disposizione e all'orario del volo aereo, si potranno visitare anche il mercato centrale e il mercato Russo.

Trasferimento all'aeroporto di Phnom Penh per il volo di rientro per l'Italia.

15° GIORNO: arrivo in Italia

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.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

| | |
|----------------------------------|---|
| Calcolato su 8-9 persone: | 1900 € + volo aereo (con guide in italiano) |
| Calcolato su 6-7 persone: | 1950 € + volo aereo (con guide in italiano) |
| Calcolato su 4 persone: | 1950 € + volo aereo (guide in inglese, italiano con supplemento) |
| Calcolato su 2 persone: | 2170 € + volo aereo (guide in inglese, italiano con supplemento) |

Costo volo aereo a partire da € 900 (tasse incluse)

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.05 usd
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento
come previsto dalle normative in materia.***

IL PREZZO INCLUDE:

- Pernottamenti in camera matrimoniale/doppia, come da programma
- Tutte le colazioni
- Biglietto aereo volo Luang Prabang – Siem Reap
- Macchina privata e trasporti come da programma
- Biglietti d'ingresso ai Siti nei giorni con guida turistica
- guide locali in lingua italiano o inglese (italiano previa verifica disponibilità)
- Gite in barca, come da programma
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico € 50.000)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Organizzazione tecnica

IL PREZZO NON INCLUDE:

- Pranzi e cene (circa 20 usd a pasto)
- Eventuali escursioni facoltative
- Eventuali check-in anticipati e/o late check-out negli hotel
- Visti d'entrata in Laos (40\$/pers) e in Cambogia (30\$/pers)
- Biglietto aereo internazionale
- Biglietti d'ingresso, permessi, e servizio di guida durante il tempo libero
- Eventuale supplemento per guida in lingua italiana
- Supplemento per giorni festivi (se applicabili) e per l'altissima stagione (Natale e Capodanno)
- Mance*
- Tutto quanto non menzionato in precedenza

NOTIZIE UTILI

DOCUMENTI:

E' necessario possedere il passaporto con validità residua di almeno 6 mesi, e 3 pagine libere.

Visto d'ingresso per il Laos: il visto può essere ottenuto in loco, all'arrivo presso l'aeroporto di Luangprabang, al costo di 40 usd (per i cittadini italiani). Si dovrà presentare il passaporto con almeno 6 mesi di validità residua e una fototessera.

Il visto turistico per il Laos dura 30 giorni.

Visto d'ingresso per la Cambogia: ottenibile in loco al costo di 30 usd. Si dovrà presentare il passaporto in corso di validità e due fototessere.

MONETA:

La valuta locale del Laos è il **Kip laotiano**, della Cambogia è il **Riel cambogiano**.

I dollari americani sono comunemente utilizzati, tranne che negli uffici pubblici. Anche gli euro iniziano ad essere accettati e la stessa cosa vale per le maggiori carte di credito, specialmente negli hotels, centri commerciali e ristoranti. Meglio tuttavia portare dollari americani, di piccolo taglio. Si consiglia di cambiare piccole somme per volta, poiché i Kip e i Riel eventualmente rimasti non si potranno più riconvertire. Le carte di credito sono accettate solo negli alberghi e in qualche negozio di souvenir.

MANCE:

La mancia viene sempre più concepita come un elemento importante e quasi "atteso" (anche se non esplicitamente richiesto).

A puro titolo indicativo vi riporto qui di seguito una indicazione di quanto può avere senso lasciare di mancia: circa 3 euro per persona al giorno per l'autista // circa 3-5 euro per persona al giorno per la guida turistica.

CLIMA:

Il clima del **Laos** è influenzato dai monsoni. Si distinguono pertanto tre stagioni: tra maggio e luglio il monzone di S-O determina piogge che perdurano fino a novembre; da novembre a marzo il clima è fresco e asciutto per il monzone di N-E; tra marzo e maggio le temperature sono più alte e il clima è secco.

In **Cambogia** il clima è **tropicale e caldo tutto l'anno**, con una temperatura media di 27° C. La stagione piovosa va da maggio a metà novembre, quando prevale il monzone di sud-ovest, mentre la stagione secca è da metà novembre ad aprile, di cui la prima parte è la meno calda, mentre la seconda, da metà febbraio a maggio, è la più calda dell'anno.

SITUAZIONE SANITARIA:

In Laos e Cambogia le strutture sanitarie non sono equiparabili agli standard italiani. Si consiglia di recarsi in ospedale solo per piccoli problemi medici o come appoggio per un immediato rimpatrio aereo del malato. Gli ospedali, statali e privati, internazionali e nazionali, di tutti i livelli, sono a pagamento.

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).

CUCINA:

In Cambogia e Laos abbondano i ristoranti, ce ne sono di tutti i prezzi e, nel complesso la cucina è varia e molto buona. Le zuppe, il riso, le carni ed il pesce usate costantemente vengono cucinate in maniera diversa a seconda della regione, ma sempre similmente alla cucina cinese. Unica differenza da quest'ultima è che queste risultano molto più delicate ed apprezzate dai palati occidentali. I lunghi anni di occupazione francese hanno lasciato traccia anche nell'arte culinaria, ad ogni angolo si trovano banchetti che vendono baguette di pane o croissant.

Dal punto di vista igienico, i ristoranti seguono gli standard internazionali, per cui il cibo è sicuro.

Viaggiando per la **Cambogia** noterete numerosi maiali di piccola taglia, scoprendo così il perché della loro continua presenza nella cucina tradizionale cambogiana, che è caratterizzata tuttavia anche da moltissimi piatti vegetariani. Assaporerete ottime zuppe, molto nutrienti e saporite, arricchite da noccioline, citronella, zafferano, peperoncino e altre spezie tipiche. Il riso non può mai mancare sulle tavole cambogiane: bollito, fritto, ma anche tostato con verdure lavorate fino a diventare creme raffinate. Subito dopo il riso, ci sono immancabili noodle, accompagnati da spezie ed erbe tipiche, come il galangar e la buccia del kaffir.

ELETTRICITÀ:

Il Laos e la Cambogia hanno nella maggior parte dei casi corrente alternata di 220 volt (come in Italia). Le prese elettriche sono quelle internazionali a 2 fori, molto simili a quelle italiane (*NON quelle tedesche*). Può tornare molto utile una pila e una torcia. Le prese di corrente sono sia rotonde che a lamella, meglio portare un adattatore.

TELEFONO:

Il prefisso per telefonare in **Laos** dall'Italia è 00856, mentre il prefisso per telefonare in **Cambogia** dall'Italia è 00855. La rete delle telecomunicazioni negli ultimi anni è migliorata ma c'è ancora molto da fare. In grande linea di massima comunque sia dagli internet caffè che uffici postali è possibile fare telefonate nazionali e non. La rete GSM è attiva e quindi i viaggiatori italiani possono utilizzare il proprio telefono (se in linea con i roaming internazionali).

Per chiamare l'Italia basta comporre lo 0039 più il prefisso della città con lo zero, seguito dal numero dell'abbonato desiderato. Se non ci si fida dei conti degli alberghi, le carte telefoniche rappresentano il modo più economico per comunicare con l'estero. Ne esistono da 20, 50 e 100 dollari e sono in vendita presso uffici postali, alcuni alberghi, ristoranti e negozi. Le comunicazioni tra l'estero e le capitali e maggiori città non rappresentano un problema, mentre le linee interne potrebbero essere più complicate da raggiungere.

Usando un numero di cellulare locale per chiamare l'Italia, si spendono circa 15 cent/minuto. Tutti gli hotel e locali pubblici (ristoranti, bar, ecc.) offrono il Wi-Fi ad alta velocità e completamente gratuito.

ABBIGLIAMENTO:

È doveroso rispettare le usanze locali in fatto di vestiario, soprattutto nei siti religiosi; per esempio, bisogna ricordarsi di togliersi le scarpe per entrare nei templi e indossare abiti adeguati. Si suggerisce un abbigliamento comodo e pratico, leggero, sportivo senza dimenticare qualche capo più pesante (a seconda dei luoghi visitati e delle stagioni) e un impermeabile leggero.

FUSO ORARIO:

La differenza di ora con l'Italia è di +6 ore, che diventano +5 ore quando in Italia vige l'ora legale.

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**).

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).

Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 – 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it