

LAOS e CAMBOGIA 2021



Il programma di viaggio può subire variazioni determinate dall'andamento della pandemia di Covid-19

Viaggio di 15 giorni



Perché viaggiare responsabile?

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

Giorno 12: SIEMREAP – BATTAMBANG

Giorno 13: BATTAMBANG – PHNOMPENH

Giorno 14: PHNOMPENH

Giorno 15: PHNOMPENH - ITALIA



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). Tempo libero.

Pernottamento a Vientiane.

3° GIORNO: VIENTIANE

Prima colazione in albergo. In mattinata visita del **Wat Si Muang**, tempio buddhista risalente al XVI secolo, 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 monumento più sacro ed importante di tutto il Laos, nonché simbolo del Paese, sosta per scattare qualche foto al **monumento Patuxai**, meglio conosciuto come Arco di Trionfo. 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 a Vientiane (colazione inclusa).



4° GIORNO: VIENTIANE – VAN VIENG

Partenza in automobile per **Vang Vieng**, attraversando paesaggi meravigliosi della regione montagnosa. Lungo la strada sosta al **mercato del KM52**, dove varie tribù delle colline si ritrovano per vendere i loro prodotti e comprare le provviste. Sosta per fare foto al ponte Hin Heup e al mercato del pesce a **Ban Tha Heua**. Nel pomeriggio visita delle **grotte di Tham Phoukham**, circondate da una rigogliosa foresta. Ritorno a Vang Vieng e giro in barca sul **fiume Namsong** ammirando il tramonto dietro le montagne. Pasti liberi.

Pernottamento a Vang Vieng (colazione inclusa).



5° GIORNO: VANG VIENG – LUANG PRABANG

Alla mattina visita del mercato locale. Dopo la colazione, visita della **grotta di Tham Jang**, utilizzata nel 19° secolo come luogo di difesa contro gli invasori cinesi. Trasferimento al **villaggio Ban Phathau**. Partenza in auto per **Luang Prabang**, la città tradizionale meglio preservata di tutto il Sud-Est asiatico. Lungo la strada sosta per fotografare il panorama e

visita di alcuni villaggi locali. Visita della scuola locale a **Ban Nasala**. Arrivo a Luang Prabang, sistemazione in albergo. Pasti liberi.
Pernottamento a Luang Prabang (colazione inclusa).

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

Alla mattina, visita del **Museo del Palazzo Reale** e crociera sul Mekong. Durante la crociera sosta per visitare **le grotte di Pakou** con all'interno migliaia di immagini di Buddha. Sosta e visita del **villaggio Ban Xanghai**, dove producono il vino di riso locale. Pranzo locale servito a bordo. Nel pomeriggio, ritorno a Luang Prabang e proseguimento con la visita del magnifico **Wat Xiengthong** con i suoi tetti aguzzi che scendono fino a terra e rappresentano l'architettura classica Laotiana, **il Centro dell'Arte e dell'Etnografia**, **il Wat Prabath** e **il mercato notturno**. Cena libera.

Pernottamento a Luang Prabang (colazione e pranzo inclusi).



7° GIORNO: LUANG PRABANG – CASCATA DI KUANGSI – LUANG PRABANG

*Possibilità di sveglia mattutina per partecipare alla tradizionale **questua dei monaci**, antichissimo rituale Buddista che ancora oggi a Luang Prabang viene seguito dai locali. Scorci di vita quotidiana al mercato locale vicino al Palazzo reale.*

Dopo la colazione, affronteremo i 329 gradini che ci separano dalla cima della **collina Phousi**, dove si può godere di una magnifica vista della città e del fiume Mekong. A seguire, visita dell'imponente stupa di **Wat Visoun**. Arrivo alla **cascata di Kuang Si**. Tempo libero per il relax e il nuoto, con possibilità di salire fino alla cima della cascata. Breve visita al **Bear Rescue Center**, casa di decine di animali salvati da bracconieri e trafficanti. Sulla via del ritorno visita del **Parco delle Farfalle di Kuangsi** e sosta in alcuni villaggi abitati da minoranze etniche. Pasti liberi.

Pernottamento a Luang Prabang (colazione inclusa).



8° GIORNO: LUANG PRABANG – SIEM REAP

Dopo la prima colazione, tempo libero fino al trasferimento in auto privata all'aeroporto di Luang Prabang e **volo per Siem Reap**. Arrivo alla città, accoglienza da parte della nostra guida e trasferimento in hotel. Pasti liberi.

Pernottamento a Siem Reap (colazione inclusa).

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

Prima colazione in hotel. Visita del **Gruppo di Rolous** con i tre templi maggiori: il tempio Preah Ko, il tempio Bakong e il tempio Lolei. Si prosegue con la visita del **lago Tonle Sap**, il più grande lago di acqua dolce del sud est asiatico, caratteristico per il villaggio galleggiante chiamato Kampong Pluk. Pasti liberi.

Pernottamento a Siem Reap (colazione inclusa).

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, grandiosa 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 Suryavman II e dedicato al dio Vishnu. Panorama dalla collina Bakheng sul Angkor Wat e Baray. Pasti liberi. Pernottamento in albergo (colazione inclusa).

11° GIORNO: SIEMREAP

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. Nel pomeriggio, visita del **Tempio di Pre Rup**, del **Eastern Mebon**, del **Ta Som**, del **Neak Pean** e del **Preah Khan**. Pasti liberi. Pernottamento a Siem Reap (colazione inclusa).

12° GIORNO: SIEMREAP – BATTAMBANG

Dopo la prima colazione, partenza in macchina privata per **Battambang**. Arrivo alla città dopo circa 3 ore, sistemazione in albergo. Pomeriggio visita del **Wat Ek** e del **Wat Toul Prasat**. Giro sul **treno di bambù**, uno speciale mezzo di locomozione utilizzato dai contadini. Proseguimento alla vista dei villaggi locali e del **Phnom Sampov**, in cui si può ammirare il panorama delle campagne. Pernottamento a Battambang (colazione inclusa).



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.

13° GIORNO: BATTAMBANG – PHNOMPENH

Prima colazione in hotel. Trasferimento in auto da Battambang a **Phnom Penh**. Sosta lungo la strada per visitare il workshop di scultura in marmo a Pursat e il villaggio ceramico a Kampong Chhang. Arrivo a Phnom Penh nel pomeriggio e sistemazione in albergo. Pernottamento a Phnom Penh (colazione inclusa).



Phnom Penh è capitale della Cambogia dal XV secolo, conosciuta come "La Perla dell'Asia", si trova alla confluenza dei fiumi Mekong, Bassac e Tonlé 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

Giornata dedicata alla visita della città: **il Palazzo Reale**, un complesso molto ricco e raffinato, che sorge lungo le rive del Mekong, formato da una serie di pagode, ognuna con una sua precisa funzione, **la Pagoda d'Argento** – famosa per il suo pavimento in piastrelle d'argento e **il Wat Phnom**, la pagoda sulla collina da cui la città prende il nome, simbolo della sua fondazione. Pomeriggio continuazione della visita del **Monumento dell'Indipendenza** e del **Museo Nazionale** che espone la più bella collezione al mondo di sculture Khmer. A seguire di visitare il mercato centrale. Pernottamento in albergo (colazione inclusa).



15° GIORNO: PHNOMPENH – PARTENZA

Prima colazione in albergo. Tempo libero fino al trasferimento all'aeroporto di Phnom Penh per **volo di rientro per l'Italia**.

Il programma di viaggio può subire variazioni legate all'andamento della pandemia di Covid-19, 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

Calcolato su 2 persone: 2.250 € + voli intercontinentali

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

I seguenti costi devono intendersi come indicativi, in quanto definiti sulla base della normale programmazione.

I costi definitivi verranno comunque confermati prima dell'iscrizione e della stipula del contratto di partecipazione al viaggio. Saranno quindi aggiornati sulla base dell'andamento della pandemia di Covid-19 relativa ai paesi che si andranno a visitare.

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.18 usd
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

IL PREZZO (€ 2.250) INCLUDE:

- Pernottamenti in camera matrimoniale/doppia, come da programma
- Biglietto aereo volo Luang Prabang – Siem Reap
- Macchina privata e trasporti come da programma
- Pasti, come da programma
- Biglietti d'ingresso ai Siti nei giorni con guida turistica
- Guida turistica parlante inglese
- Gite in barca, come da programma
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico € 50.000)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio
- Assicurazione integrativa: **Annullamento viaggio All Risk + coperture complete Covid-19** di Compagnia NOBIS Assicurazioni SpA,
- Organizzazione tecnica

IL PREZZO NON INCLUDE:

- Pasti non inclusi nel programma (circa 15 usd a pasto)
- Eventuali escursioni facoltative
- Eventuali check-in anticipati e/o late check-out negli hotel
- Visti d'entrata in Laos (35\$/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 (750 € da suddividere tra i partecipanti e previa verifica della disponibilità)
- Supplemento per giorni festivi (se applicabili) e per l'altissima stagione (Natale e Capodanno)
- Tutto quanto non menzionato in precedenza

NOTIZIE UTILI

FUSO ORARIO:

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

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.

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 35 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 una fototessera.

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.

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).

PRE-ASSEGNAZIONE DEI POSTI

La pre-assegnazione dei posti è facoltativa e comunque non garantita, dipende dalle regole imposte dalla compagnia aerea e/o dalla classe di prenotazione.

Il viaggiatore potrà farla a pagamento, se possibile, direttamente sul sito della compagnia aerea, oppure gratuitamente in fase di check-in on-line.

CHECK-IN ON-LINE

Il check-in on-line è facoltativo per i voli di linea.

Per nostra esperienza, è meglio evitare di farlo quando ci sono più compagnie aeree coinvolte nella prenotazione.

Consigliamo eventualmente di stamparne una copia cartacea, in quanto non tutti gli aeroporti accettano le carte d'imbarco su supporto elettronico.

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