

# VIETNAM e CAMBOGIA



**In qualunque periodo dall'anno**, per un minimo di anche 2 sole persone.

## **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.

**È un viaggio di**



## PROGRAMMA DI VIAGGIO

**1° GIORNO:** Partenza dall'Italia

### **2° GIORNO: ARRIVO AD HANOI**

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

**Giro in cyclo** di un'ora per le strade della città vecchia, l'antico quartiere delle 36 strade e delle corporazioni.

**Pernottamento in hotel ad Ha Noi** (cena inclusa).

*Hanoi è la capitale del Vietnam. La città è una miscela di oriente ed occidente con influenze cinesi e francesi risalenti al periodo coloniale. Numerosi i palazzi dalla facciata severa e spoglia, tipici dell'era comunista ma non mancano gli edifici ultramoderni secondo la moda imperante nelle grandi metropoli del Sud-Est Asiatico.*



### **3° GIORNO: HANOI – HALONG**

Partenza in auto per **Ha Long**. Arrivo al molo verso mezzogiorno e sistemazione a bordo di una piccola nave da crociera (*giunca*), in cabina confortevole fornita di acqua calda, climatizzazione e vista straordinaria sulla baia. Pasto servito a bordo, preparato dai marinai.

Crociera attraverso la straordinaria Baia di Halong, una delle meraviglie naturali del mondo.

**Pernottamento a bordo** (pranzo e cena inclusi).

*La Baia di Ha Long è un'insenatura situata nel golfo del Tonchino, in territorio vietnamita. Fa parte della provincia di Quang Ninh e comprende circa 3000 isolette calcaree con numerose grotte carsiche. La baia si trova 164 km ad est della capitale Hanoi, non lontano dal confine con la Cina.*



### **4° GIORNO: HALONG – NINH BINH**

Sveglia mattutina per praticare Tai Chi ed ammirare l'alba. Colazione a bordo. Continuazione della crociera per visitare le grotte.

Ricco brunch a bordo dalle 9.30 alle 11. Sbarco e partenza per **Ninh Binh**.

**Pernottamento in B&B a Ninh Binh** (brunch incluso).

*Ninh Binh è una provincia del Vietnam, situata nella regione del Delta del Fiume Rosso. È considerata una delle tre destinazioni più interessanti del Vietnam con innumerevoli e maestosi paesaggi naturali.*



### **5° GIORNO: NINH BINH – HANGKIA**

Partenza per **Trang An**, considerata la Baia di Halong su terra, gita in barca di circa 2h30, circondati da pittoreschi paesaggi attraverso diverse grotte naturali scavate dal fiume nella roccia carsica in un ambiente ancora non toccato dal turismo di massa. Pranzo in un ristorante locale lungo la strada.

Proseguimento in auto privata da Ninh Binh ad **Hang Kia**. Sosta lungo la strada a **Pa Co** per scoprire la vita quotidiana degli abitanti ed avere l'opportunità di dipingere in batik sul tessuto. Arrivo ad Hang Kia nel pomeriggio.

**Pernottamento in homestay<sup>1</sup> ad Hang Kia** (pranzo e cena inclusi).



### **6° GIORNO: HANGKIA – HANOI**

Dopo la prima colazione, passeggiata attraversando i campi di riso alla scoperta dell'affascinante cultura della minoranza etnica Hmong.



Ritorno in auto ad **Ha Noi**. Arrivo alla capitale dopo circa 4 ore, a seguire si andrà a vedere uno **spettacolo delle marionette sull'acqua**. Sistemazione in albergo.

**Pernottamento in hotel ad Hanoi.**

### **7° GIORNO: HANOI – HUE**

Giornata dedicata alla visita di Hanoi, città millenaria: il Tempio della letteratura, la prima università del Vietnam; il Mausoleo del Presidente Ho Chi Minh (*parte esterna*) nei pressi di un bucolico giardino sorge l'antica casa in legno su palafitta di Ho Chi Minh (*chiusa Lunedì pomeriggio*), la Pagoda a Pilastro Unico, datata XI° secolo e legata alla leggenda della Dinastia Ly, fondatrice della capitale Hanoi.

Continuazione della visita del **Museo etnografico** (*chiuso il lunedì*), inaugurato dal presidente francese Jacques Chirac e dalla Signora Nguyen Thi Binh, vice-presidente vietnamita, un museo che rappresenta la vita e i costumi tradizionali delle 54 etnie presenti sul territorio.

Partenza in aereo per Hue, l'antica capitale della dinastia Nguyen.

**Pernottamento in hotel a Hue.**

*Hue è il capoluogo della provincia di Thua Thien-Hue, nella regione costiera del Centro-Nord.*

*La città fu capitale imperiale del Vietnam. Molte testimonianze architettoniche e culturali del passato si sono perfettamente conservate fino ai nostri giorni. Hue è una delle città più menzionate nella poesia e nella musica vietnamita.*



### **8° GIORNO: HUE**

Visita della **Pagoda Thien Mu** che si trova sulla collina, sul bordo del fiume. Proseguimento in auto al **villaggio La Chu**. Giro in bicicletta della zona, per ammirare e scoprire la natura, il villaggio pacifico e la vita quotidiana degli abitanti, sosta ad una casa locale.

Per il pranzo si farà sosta presso una struttura locale dove ai viaggiatori verrà insegnata la preparazione di piatti tipici di Hue, che verranno consumati e gustati insieme.

Nel pomeriggio si continua con la visita dell'**antica Cittadella** costituita dalla Fortezza reale e dalla Città proibita. La cittadella fu parzialmente distrutta dagli americani nel 1968 durante la guerra del Vietnam. Oggi numerose donazioni contribuiscono al restauro di questo patrimonio inestimabile. Visita al mercato Dong Ba, il mercato più grande di Hue.

**Pernottamento in hotel a Hue** (pranzo incluso).



### **9° GIORNO: HUE - HOIAN**

Visita della **tomba dell'Imperatore Minh Mang**, l'imperatore più conosciuto tra i 13 della Dinastia Nguyen. Trasferimento in automobile ad **Hoi An**, attraversando **la Collina delle Nuvole**, possibilità di sosta lungo la bellissima strada panoramica. Pranzo libero in un ristorante locale.

Il pomeriggio è dedicato alla visita dell'antica città di Hoi An: il mercato Hoi An, l'antica casa di Tan Ky, il Tempio cinese Phuc Kien, il ponte coperto giapponese, la fabbrica della seta... e un po' di tempo libero...

**Pernottamento in B&B ad Hoi An.** (cena inclusa)

*La piccola città di Hoi An è situata nel centro del Vietnam, è stata grandemente influenzata dalle culture giapponesi, francesi e cinesi. Hoi An è conosciuta come "la città delle lanterne" poiché nelle notti di luna piena si illuminano migliaia di lampioni artigianali. Nel 1999, l'Unesco l'ha dichiarata Patrimonio dell'Umanità.*



### **10° GIORNO: HOIAN – DANANG – SAIGON**

Trasferimento all'aeroporto di Da Nang (senza guida turistica, solo autista) e **volo mattutino per Saigon**. Arrivo dopo un'ora e dieci di volo e trasferimento in città. Nel



pomeriggio, scoperta della città: visita del quartiere centrale con le sue abitazioni in stile coloniale, **la Cattedrale Notre Dame**, l'ufficio della Posta Centrale, l'antico quartiere Catinat dove si trova il più vecchio albergo di Saigon: "Continental" ed il mercato Ben Thanh.

#### **Pernottamento in hotel a Saigon.**

*La città di Ho Chi Minh, precedentemente conosciuta come Saigon, è il centro più importante dell'economia, della cultura e dell'educazione del Vietnam. Questa città è anche la più grande, moderna e vivace città del paese con migliaia di mercati, negozi, bar, locali, ristoranti, venditori ambulanti... Molti giovani si riuniscono nelle strade affollate specialmente durante le feste e le vacanze.*

#### **11° GIORNO: SAIGON – BENTRE**

Partenza per il Delta del Mekong con destinazione **Ben Tre**.

Dopo due ore di viaggio, imbarco su un battello e crociera sulle correnti del grande braccio del Mekong circondati da una vegetazione lussureggiante. Visita della fabbrica dei dolci di cocco. Passeggiare vi permetterà di incontrare gli abitanti e vedere il processo di lavorazione della stuoia (che si usa per dormire).

Nel pomeriggio, tempo a disposizione per scoprire i dintorni, insieme alla guida locale.

**Pernottamento in homestay<sup>1</sup> a Ben Tre** (cena inclusa).



#### **12° GIORNO: BENTRE – SAIGON - SIEMREAP**

Dopo la colazione, gita in bicicletta nei dintorni per visitare il mercato locale ed i luoghi di lavorazione della soya.

Ritorno in auto verso Saigon e trasferimento all'aeroporto per il volo per Siem Reap.

Arrivo a Siem Reap, trasferimento in città.

#### **Pernottamento in hotel a Siem Reap.**

*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 questo sito è considerato patrimonio dell'umanità protetto dall'UNESCO.*

#### **13° GIORNO: ANGKORWAT – ANGKORTHOM**

Prima colazione in hotel. 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" (come vuole la leggenda). 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 hotel a Siem Reap.



#### **14° GIORNO: SIEMREAP**

Dopo la prima colazione, visita del tempio di Banteay Srei e del Banteay Samrer, costruiti nel XI secolo.

Nel pomeriggio, lungo la strada di ritorno verso l'albergo, visita del Prasat Kravan, del Srah Srang, del Banteay Kdei, del tempio Ta Prohm e Ta Keo.

**Pernottamento in hotel a Siem Reap.**



### **15° GIORNO: SIEMREAP - Italia**

Visita del Tempio di Pre Rup, del Eastern Mebon, del Ta Som, del Neak Pean e del Preah Khan.

Nel pomeriggio, trasferimento all'aeroporto di Siem Reap per il volo di rientro per l'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.

<b>Calcolato su 8-10 persone:</b>	<b>1880 € + volo aereo</b> (con guide in italiano)
<b>Calcolato su 6-7 persone:</b>	<b>1980 € + volo aereo</b> (con guide in italiano)
<b>Calcolato su 4 persone:</b>	<b>1980 € + volo aereo</b> (guide in inglese, italiano con supplemento <sup>2</sup> )
<b>Calcolato su 2 persone:</b>	<b>2390 € + volo aereo</b> (guide in inglese, italiano con supplemento <sup>2</sup> )

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

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.08 usd  
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

### **I PREZZI INCLUDONO:**

- tre voli interni in classe economica (tasse aeroportuali incluse)
- pernottamenti come da programma (in camera doppia in hotel, posto letto presso le homestay<sup>1</sup>)
- sistemazione in cabina doppia in barca per visita della baia di Halong
- colazioni tutte comprese; pranzi e cene come stabilito in programma (bevande escluse ai pasti)
- tutti i trasferimenti e le escursioni come da programma
- guide locali in lingua italiano o inglese (italiano previa verifica disponibilità) sempre al seguito, ad eccezione del tour nella Baia di Halong (presente solo la "guida di bordo"), nei giorni considerati liberi (non è prevista la presenza della guida) e durante i trasferimenti da/per aeroporto in auto privata (senza accompagnatore, solo autista)
- biglietti d'entrata dei luoghi e siti indicati nel programma
- assicurazione medico-bagaglio
- assicurazione contro annullamento del viaggio

## **I PREZZI NON INCLUDONO:**

- voli intercontinentali Italia–Vietnam; Cambogia-Italia
- visto d'ingresso per il Vietnam (gratuito per permanenze inferiori o uguali ai 15 giorni e 25 USD in caso di permanenza dai 16 ai 30 giorni, ottenibile on-line **PRIMA** della partenza)
- visto d'ingresso per la Cambogia (30usd, acquistabile in loco)
- <sup>(2)</sup>in caso di gruppi con meno di 6 partecipanti, l'accompagnamento in italiano può essere previsto con un supplemento di € 670 da dividere tra i viaggiatori
- pasti non indicati nel programma
- tutte le bevande
- eventuale supplemento singola
- i servizi non chiaramente indicati in "i prezzi includono"

<sup>1</sup> Per **Homestay** in Vietnam si intendono una specie di Ostelli gestiti da famiglie locali, in cui si dorme in camere o camerate (dipendendo dagli *homestay*), con bagni in comune. Sono strutture piccole ma pulite, confortevoli e molto caratteristiche.

## **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 Vietnam è il **Dong**, 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 Dong 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 Vietnam:** non necessario per soggiorni inferiori ai 15 giorni e ingresso singolo, fino al 30 giugno 2019 (oltre tale data, bisognerà consultare le nuove regole dell'ambasciata vietnamita).

L'acquisizione del visto d'ingresso rimane necessaria per soggiorni con ingresso singolo superiore ai 15 giorni o per soggiorni con ingresso multiplo.

Il visto può essere ottenuto collegandosi al sito <https://immigration.gov.vn> ed espletando la procedura di emissione del visto online, valida per soggiorni compresi fra 15 e 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.

### **CLIMA:**

Il **Vietnam del Nord** è caratterizzato dalle 4 stagioni che corrispondono a quelle italiane, ma le temperature sono molto più miti. L'inverno dura da novembre ad aprile, si presenta con temperature abbastanza basse che possono scendere fino ad un minimo di 7-10°C e, durante i mesi di febbraio e marzo, con continue pioggerelline. In estate si può arrivare anche a 37-38°C.

Il **Vietnam del Centro e del Sud** presenta un clima tropicale umido. Fa sempre caldo e le temperature oscillano tra i 20° e i 30°C. Vi sono due stagioni distinte:

- **stagione secca (da dicembre a maggio):** il periodo ideale va da novembre a febbraio, quando fa fresco e secco (20-30°C); mentre da marzo a maggio/giugno fa caldo.
- **stagione tropicale (da giugno a novembre):** possono esserci delle piogge, ma di solito si tratta di scariche d'acqua della durata di 30 minuti. È una stagione strana ma piacevole (25-30°C).

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 monsone 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 Vietnam e Cambogia le strutture sanitarie non sono equiparabili agli standard italiani, anche se gli ospedali delle grandi città vietnamite di Hanoi, Danang e Ho Chi Minh sono relativamente all'avanguardia e offrono buona assistenza medica. Si consiglia comunque 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.

#### **CUCINA:**

Il **Vietnam** abbonda di ristoranti per tutte le fasce di prezzi. Nel complesso la cucina è varia e molto buona. Le zuppe, il riso, le carni ed il pesce, che rappresentano elementi costanti, vengono cucinati e serviti in maniera diversa a seconda della regione, preparati in maniera simile alla cucina cinese. Unica differenza da quest'ultima è che quella vietnamita risulta molto più delicata ed apprezzata dai palati occidentali. I lunghi anni di occupazione francese hanno lasciato traccia anche nell'arte culinaria, infatti 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 Vietnam 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 Vietnam dall'Italia è 0084 seguito dall'indicatore della città. Per chiamare l'Italia basta comporre lo 0039 seguito dal numero dell'abbonato desiderato. 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.

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).

### Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**