

Vietnam e Cambogia

Itinerario di 16 giorni



Partenze garantite tutto l'anno per un minimo di 2 viaggiatori.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

In particolare questo viaggio prevede:

- la presenza di accompagnatori locali in ogni fase del viaggio! Elemento indispensabile per capire meglio la realtà locale, gli usi e costumi del luogo
- Escursione in giunca nella Baia di Ha Long
- Incontro con gli abitanti di Hang Kia e la minoranza etnica dei H'Mong
- Sito UNESCO di Hoi An
- Incontri con famiglie e realtà locali
- Visita dei siti UNESCO di Angkor Wat

Perché scegliere Planet Viaggi Responsabili

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, unendo al viaggio incontri con gli abitanti delle località visitate, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza, di approccio ad altre tradizioni, usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile si prefigge come obiettivo primario il sostegno delle economie dei paesi visitati, per ottenere ciò si utilizzano, per quanto possibile, servizi offerti da operatori locali selezionati, questo fa sì che la maggior parte dei proventi turistici rimanga sul posto.

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

Proposta di viaggio di 15 giorni, in breve

- 1° giorno: Italia-Hanoi
- 2° giorno: Hanoi
- 3° giorno: Hanoi-Ha Long
- 4° giorno: Ha Long-Ninh Binh
- 5° giorno: Ninh Binh-Hangkia
- 6° giorno: Hang Kia-Hanoi
- 7° giorno: Hanoi-Hue
- 8° giorno: Hue
- 9° giorno: Hue-Hoi An
- 10° giorno: Hoi An-Danang-Saigon
- 11° giorno: Saigon-Bentre
- 12° giorno: Bentre-Saigon-Siemreap
- 13° giorno: Angkorwat-Angkorthom
- 14° giorno: Siemreap
- 15° giorno: Siemreap-Italia



è un viaggio di



Un viaggio per conoscere gli aspetti più famosi e caratteristici del paese: dallo charme particolare della città di Hanoi, la leggendaria Baia di Halong con i suoi faraglioni calcarei e isolotti ammantati di foreste che emergono dalle acque smeraldine del Golfo del Tonchino, i villaggi tipici di Hoa Lu, Bich Dong, alle città culturali e storiche di Hue e Hoi An. Ammirerete i bellissimi paesaggi delle risiere che si estendono a perdita d'occhio. Infine, giungerete a Ben Tre sul Delta del Mekong, ricoperto da un'incredibile varietà di sfumature di verde. Un mondo acquatico che si muove al ritmo del possente Mekong, dove imbarcazioni, case e

mercati galleggiano sugli innumerevoli fiumi, canali e corsi d'acqua che attraversano la regione.

Il viaggio si conclude a Ho Chi Minh City, l'antica Saigon, una città senza requie, che con i floridi commerci e il ricco patrimonio culturale ha guidato l'intero paese con un'energia inesauribile.

"Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo" (Lao Tzu)

Programma di Viaggio

1° GIORNO: ITALIA - HANOI

Partenza dall'Italia per Hanoi

2° GIORNO: 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.

Nel pomeriggio, spettacolo di marionette sull'acqua a teatro.

Cena in ristorante locale e pernottamento in hotel ad Ha Noi (cena inclusa).

Hanoi è la capitale del Vietnam. La città è una miscela di oriente ed occidentale 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 — HA LONG

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: HA LONG — 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.



Programma di Viaggio

All'arrivo, avrete l'opportunità di dipingere in batik sul tessuto.
Cena e pernottamento in homestay¹ ad Hang Kia (pranzo e cena inclusi).

6° GIORNO: HANG KIA — HANOI

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

Ritorno in auto ad Ha Noi (circa 4h30)

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 e venerdì 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 — HOI AN

Visita della tomba dell'Imperatore Tu Doc e del villaggio degli incensi Thuy Xuan.

Trasferimento in auto verso Hoi An, attraversando la Collina delle Nuvole, possibilità di sosta lungo la bellissima strada panoramica. Pranzo 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



Programma di Viaggio

ponete coperto giapponese... e l'opportunità di fare una "lanterna magica".
Pernottamento in albergo ad Hoi An. (pranzo incluso)

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: HOI AN — 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, il museo della Guerra dove viene ripercorsa la storia della seconda guerra d'Indocina, più nota come "Guerra del Vietnam", ed infine 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 dolciumi di cocco.

Passeggiare vi permetterà di incontrare gli abitanti e scoprire i dintorni, insieme alla guida locale e cimentandovi anche nella preparazione di piatti tipici.

Pernottamento in homestay¹ 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 (Cambogia).

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

Programma di Viaggio

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—partenza

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.

16° GIORNO: arrivo in ITALIA

L'itinerario potrà subire variazioni riguardanti gli incontri e le attività in caso di momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o di variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

¹ 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.

Quote di partecipazione

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

Quota calcolata su 2 viaggiatori:	€ 2550 + volo aereo a persona (guide in inglese, italiano con supplemento ²)
Quota calcolata su 4 viaggiatori:	€ 2100 + volo aereo a persona (guide in inglese, italiano con supplemento ²)
Quota calcolata su 6-7 viaggiatori:	€ 1980 + volo aereo a persona (guide in inglese, italiano con supplemento ²)
Quota calcolata su 8-10 viaggiatori:	€ 1900 + volo aereo a persona (guide in inglese, italiano con supplemento ²)

Costo voli aerei a partire da € 900 (tasse incluse)

Il costo del volo aereo dipende dalla tariffa disponibile al momento della prenotazione ed è soggetto a riconferma al momento dell'emissione.

Quotazione per la sistemazione in camera singola disponibile su richiesta

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1,06 usd

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento, come previsto dalle normative in materia.

La quota comprende:

- Tre voli interni in classe economica
- pernottamenti come da programma (in camera matrimoniale/doppia negli hotel, in camera doppia condivisa presso le homestay¹)
- Sistemazione in cabina doppia in barca per visita della baia di Halong
- colazioni tutte comprese; pranzi e cene come descritto all'interno del programma (bevande sempre escluse ai pasti)
- tutti i trasferimenti e le escursioni, come da programma
- guide locali in lingua inglese 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) - (guide in italiano possibili previo pagamento supplemento² e verifica disponibilità)
- biglietti d'ingresso ai siti indicati nel programma
- Assicurazione medico bagaglio e contro annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

La quota non comprende:

- volo intercontinentali Italia-Vietnam; Cambogia-Italia
- Visto d'ingresso per la Cambogia (30 usd, acquistabile in loco)
- L'accompagnamento in italiano può essere previsto con un supplemento di € 660 da dividere tra i viaggiatori (e previa verifica disponibilità)
- Pasti non indicati nel programma
- Tutte le bevande
- Eventuale supplemento singola
- Tutto ciò non specificato in "La quota comprende"

Nota: 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.

Informazioni utili

DOCUMENTI NECESSARI AL VIAGGIO:

Passaporto in corso di validità e con validità residua di almeno 6 mesi, con almeno 3 pagine libere

Visto: necessario per l'entrata in Cambogia (vedi paragrafo dedicato)

Vaccinazioni: non ci sono vaccinazioni obbligatorie per l'entrata

Polizza assicurativa: (vedi paragrafo dedicato)

VISTO D'INGRESSO PER IL VIETNAM: non necessario per soggiorni inferiori ai 45 giorni e ingresso singolo.

VISTO D'INGRESSO PER LA CAMBOGIA: Obbligatorio e ottenibile in loco al costo di 30 usd.

Si dovrà presentare il passaporto in corso di validità e due fototessere uguali tra loro.

Nel caso di minori o di viaggiatori con cittadinanza diversa da quella italiana, sarà premura del viaggiatore verificare le eventuali normative specifiche.

NORME SANITARIE: Si raccomanda di attenersi scrupolosamente a quelle che sono le direttive sanitarie in vigore al momento del viaggio.

QUANDO PARTIRE: I viaggi possono essere organizzati in qualunque periodo dell'anno, tuttavia il periodo migliore va da novembre a maggio.

Il Calendario delle partenze già confermate e dei gruppi in formazione è disponibile sul sito www.planetviaggi.it

A partire da un minimo di 2 viaggiatori le partenze sono garantite in qualunque periodo, ad hoc.

Il viaggio potrebbe poi essere "aperto" ad altri partecipanti, per viaggiare in compagnia e ridurre i costi!

COME ARRIVARE: Questo itinerario prevede Arrivo ad Hanoi e Ripartenza da Siem Reap.

Planet Viaggi Responsabili fornisce il servizio di biglietteria aerea, essendo un operatore specializzato e con esperienza pluriennale nel settore.

Tuttavia il viaggiatore potrà valutare l'acquisto di eventuali biglietti anche in maniera autonoma.

In tal caso sarà responsabilità esclusiva del viaggiatore verificare la coerenza del biglietto con l'itinerario e con i voli di eventuali altri partecipanti, nonché la correttezza dei dati, le regole tariffarie e ogni altro elemento del biglietto.

Si pone attenzione sul fatto che, se il biglietto verrà acquistato direttamente dal viaggiatore, il relativo costo non potrà rientrare nella polizza contro annullamento del viaggio stipulata dall'operatore.

ACCOMPAGNAMENTO: L'itinerario prevede la presenza di diversi accompagnatori nelle varie tappe del viaggio. I nostri accompagnatori sono scelti accuratamente poichè rappresentano un forte valore aggiunto al viaggio.

MEZZI DI TRASPORTO DURANTE IL VIAGGIO: spostamenti con mezzi privati e pubblici.

ALLOGGI: sistemazione in hotel, alberghi e Homestay che 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.

PASTI: al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali intolleranze, allergie o necessità alimentari e di verificarne la possibilità con l'operatore.

ASSICURAZIONI: Iscrivendosi a questo viaggio, i partecipanti sono automaticamente coperti dalla polizza della compagnia di assicurazioni NOBIS TRAVEL.

Si tratta di una polizza medico-bagaglio e contro annullamento del viaggio da parte dell'assicurato.

Per maggiori dettagli si raccomanda di riferirsi ai testi completi di polizza disponibili in agenzia o sul

Informazioni generali sul paese

sito www.planetviaggi.it/it/assicurazioni

Su richiesta sarà possibile valutare anche l'acquisto di polizze integrative con maggiori coperture.

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 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 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.

VALUTA:

La valuta locale del Vietnam è il Dong, della Cambogia è il Riel cambogiano.

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.

Euro e dollari vengono comunemente accettati.

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 1-3 usd per persona al giorno per l'autista // circa 3-5 usd per persona al giorno per la guida turistica.

FUSO ORARIO:

+ 6 ore in più rispetto all'Italia (+5 quando in Italia vige l'ora legale)

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.

La maggioranza degli hotel e locali pubblici (ristoranti, bar, ecc.) offrono il Wi-Fi ad alta velocità e completamente gratuito.

Programma di Viaggio

CUCINA:

il Vietnam abbonda di ristoranti per tutte le tasche. 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.

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 nocioline, 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.

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.

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.

Note importanti

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, autorizzazioni e assicurazioni obbligatorie, altri documenti eventualmente richiesti per viaggiatori che non abbiano cittadinanza italiana o che siano minorenni).

Si raccomanda di attenersi alle regole ed agli eventuali divieti relativi alle esportazioni dal Paese visitato.

Si raccomanda durante il viaggio di attenersi scrupolosamente alle disposizioni sanitarie previste dalla destinazione scelta.

*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.*

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](https://www.planetviaggi.it)
www.planetviaggi.it

