

LAOS e CAMBOGIA con MARE a Koh Rong 2021



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

Viaggio di 16 giorni



Giorno 01: PARTENZA DALL'ITALIA

Giorno 02: ARRIVO A VIENTIANE

Giorno 03: VIENTIANE

Giorno 04: VANG VIENG – LUANG PRABANG

Giorno 05: LUANG PRABANG

Giorno 06: LUANG PRABANG

Giorno 07: LUANG PRABANG – SIEM REAP

Giorno 08: SIEMREAP

Giorno 09: SIEMREAP

Giorno 10: SIEMREAP

Giorno 11: SIEMREAP – SIHANOUK VILLE – KOH RONG

Giorno 12: KOH RONG

Giorno 13: KOH RONG

Giorno 14: KOH RONG

Giorno 15: KOH RONG

Giorno 16: KOH RONG – SIHANOUK VILLE – PHNOMPENH – PARTENZA PER L'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).

Tempo libero.

Pernottamento a Vientiane.

3° GIORNO: VIENTIANE

Prima colazione in albergo. In mattinata visita del **Wat Si Muang**, un tempio buddhista risalente al XVI secolo e del **Parco di Buddha** – situato a 45 minuti di macchina dalla città, questo parco contiene più di 200 statue buddhiste ed induiste e godendo il tramonto sul fiume di Mekong. Nel pomeriggio, visita del **Wat Sisaket** – il tempio con migliaia di piccole statue di Buddha, del **Wat Pra Keo**, l'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, sosta per scattare qualche foto al **monumento Patuxai**, meglio conosciuto come Arco di Trionfo. Vista del tramonto sul fiume Mekong per concludere la giornata. Pernottamento a Vientiane (colazione inclusa).



4° GIORNO: VIENTIANE – LUANG PRABANG

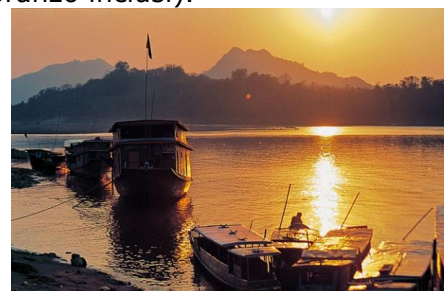
Trasferimento con autista (senza guida) all'aeroporto e **volo per Luang Prabang**. Arrivo in città, trasferimento al molo per l'imbarco e partenza per **Pha Tad Ke**. Gita in barca circa di 15 minuti lungo il fiume Mekong. All'arrivo, una breve presentazione sui giardini, poi passeggiata attraverso il Giardino di zenzero e Etno-botanico, attraverso la strada di calcare ed il sorprendente paesaggio montuoso del Mekong. Passeggiata attraverso campi di riso e di bambù per imparare l'attenzione con cui in loco cercano di preservare l'ambiente.

Ritorno in battello a Luang Prabang.

Sistemazione e pernottamento a Luang Prabang (colazione e pranzo inclusi).

5° 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 inclusa).

6° 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 della **cascina di buffalo**. 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. Possibilità di camminare fino al villaggio di Ban Thapene e scoprire un'altra cascata. Sulla via del ritorno visita del **Centro di Ock Pop Tock** dove gli abitanti locali lavora la seta.
Pernottamento a Luang Prabang (colazione inclusa).



7° 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.
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.

8° GIORNO: ANGKORWAT – ANGKORTHOM

Prima colazione in hotel. 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. A seguire visita del tempio di Ta Promh. Nel pomeriggio, 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. Panorama dalla collina Bakheng sul Angkor Wat e Baray.
Pernottamento in albergo (colazione inclusa).



9° GIORNO: SIEMREAP

Visita di **Kbal Spean** che si trova a circa 50 km a nord-est di Siem Reap. Camminata sulla collina di Kbal Spean attraverso la giungla fino al fiume conosciuto come "fiume dei Mille Linga". Sul letto del fiume sono scolpite alcune sculture di Vishnu e di Shiva con la moglie Uma ed una cascata di 5 metri di altezza. 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.

Pernottamento a Siem Reap (colazione inclusa).



10° GIORNO: SIEMREAP

Dopo la prima colazione, visita del **Tempio di Pre Rup**, del **Eastern Mebon**, del **Ta Som**, del **Neak Pean** e del **Preah Khan** - un grande tempio costruito sul luogo della battaglia fra l'impero Khmer e il regno dei Champa e che si concluse con la caduta di Angkor. Continuazione della visita del **Gruppo di Rolous** con i tre templi maggiori: il tempio Preah Ko, il tempio Bakong e il tempio Lolei.

Pernottamento a Siem Reap (colazione inclusa).



11° GIORNO: SIEMREAP – SIHANOUKVILLE – KOH RONG

Dopo la prima colazione, trasferimento in aeroporto di Siem Reap **e volo per Sihanouk Ville**. Continuazione del trasferimento in auto al molo per prendere il battello per **l'isola di Koh Rong**. Trasferimento in hotel e sistemazione in camera.

Pernottamento a Koh Rong (colazione inclusa).

Senza guida.



12°-15° GIORNO: KOH RONG

Prima colazione in hotel, giornata dedicata al relax e alla scoperta dell'isola. Pasti liberi.

Pernottamento a Koh Rong (colazione inclusa).

Senza guida e trasporti.

16° GIORNO: KOH RONG – SIHANOUKVILLE – PHNOMPENH - PARTENZA

Prima colazione in hotel, battello per tornare a Sihanoukville e trasferimento in auto a Phnom Penh.

Arrivo in aeroporto dopo circa 4 ore, volo serale di rientro in 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: **2.150 € + 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 INCLUDE:

- Pernottamenti in camera matrimoniale/doppia, come da programma
- Biglietti aerei voli interni (Vientiane - Luang Prabang / Luang Prabang - Siem Reap / Siem Reap - Sihanouk Ville)
- Macchina privata e trasporti come da programma
- Pasti, come da programma
- Biglietti d'ingresso ai siti nei giorni con guida turistica

- Guide locali in inglese
- Gite in barca, come da programma
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico € 50.000)
- 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)
- Assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa: € 95)
- 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
- 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