

# VIETNAM e CAMBOGIA

## Le etnie del nord e la navigazione sul Mekong



**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.



## PROGRAMMA DI VIAGGIO



**1° GIORNO – 30 luglio:** Partenza dall'Italia

**2° GIORNO – 31 luglio: 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. Di sera, si assisterà allo **spettacolo delle marionette sull'acqua**. **Pernottamento 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 – 1 agosto: HANOI – LAO CAI**

Giornata dedicata alla scoperta dell'antica Ha Noi, città millenaria: **il Mausoleo del Presidente Ho Chi Minh** (visita dell'esterno) in cui sorge **l'antica casa in legno su palafitta** ed **il suo bucolico giardino** (chiusi il lunedì pomeriggio), **la Pagoda a Pilastro Unico**, datata XI° secolo, legata alla leggenda della Dinastia Ly, fondatrice della capitale.

Proseguimento della visita al **Tempio della Letteratura** – la prima università del Vietnam – e della **Pagoda Tran Quoc**, la più antica pagoda del paese. Nel pomeriggio, visita del **Museo etnografico** (*chiuso il lunedì*), inaugurato dal presidente francese Jacques Chirac e da Nguyen Thi Binh, vice-presidentessa vietnamita; un museo che rappresenta la vita e i costumi tradizionali delle 54 etnie presenti sul territorio vietnamita.



Trasferimento alla stazione, **imbarco a bordo** del treno notturno per **Lao Cai** su un vagone con cuccette climatizzate. **Pernottamento a bordo.**

#### **4° GIORNO – 2 agosto: LAO CAI – SA PA**

Partenza in prima mattinata da **Lao Cai**, con colazione in un ristorante locale vicino alla stazione. Trasferimento in auto privato a **Sa Pa**, visita della **chiesa** e del **mercato di Sa Pa**, dove i **Dzay rossi, gli Hmong neri ed i Kinh vendono i loro prodotti**. Sistemazione in albergo (solitamente le camere sono disponibili a partire dalle 14.00).



Nel pomeriggio, trasferimento all'ingresso del **villaggio di Lao Chai** (villaggio dei Hmong neri), piccolo trekking al **villaggio di Ta Van** (etnia Dzao) attraversando la valle di Muong Hoa. **Pernottamento a Sa Pa.**

*Sa Pa è una città di frontiera e un centro della provincia di Lao Cai, nel nord-ovest del Vietnam, dove ha luogo il principale mercato locale della zona, dove si riuniscono diverse minoranze etniche come Hmong, Dzao, Dzay e Tay.*

#### **5° GIORNO – 3 agosto: Sa Pa – Bac Ha**

Dopo la prima colazione, trekking di 3 ore dal **villaggio di Ma Tra** (etnia Hmong neri) fino al **villaggio di Ta Phin** (etnia Dzao rossi). Nel pomeriggio, trasferimento in auto da Sa Pa a **Bac Ha**, lungo la strada sosta per ammirare il paesaggio locale e fare qualche fotografia. Arrivo alla cittadina, sistemazione e cena in una casa locale. **Pernottamento in homestay a Bac Ha** (cena inclusa).



*Il piccolo villaggio di Bac Ha, a 60 chilometri da Lao Cai e 80 km da Sapa, è uno dei luoghi più autentici per vedere i vari gruppi etnici vietnamiti, che si riuniscono nel suo popolare e colorato mercato.*

#### **6° GIORNO – 4 agosto: BACHA – LAO CAI – HANOI**

Partenza per visitare il **mercato locale**: il sabato ha luogo il mercato di Can Cau.

Continuazione della visita al **Palazzo del Re Meo Hoang. A Tuong**, piccolo trekking dai **villaggi di Thai Giang Pho** (etnia H'mong dei Fiori, chiamati così per via dei colori accesi del loro abbigliamento che li caratterizzano) a **Na No** e di **Na Hoi** (etnia Tay). Trasferimento in automobile alla stazione di Lao Cai, imbarco a bordo del **treno notturno per ritorno ad Ha Noi.**



**Pernottamento a bordo.**

#### **7° GIORNO – 5 agosto: HA NOI – HA LONG**

Arrivo in prima mattina ad **Ha Noi**, poi colazione.

Partenza in auto per **Ha Long**. Arrivo al molo verso mezzogiorno e sistemazione a bordo di una tradizionale 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 sette meraviglie naturali del mondo. Cena speciale a base di frutti di mare. **Pernottamento a bordo della giunca**, nella calma dell'idilliaca baia (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.*

### **8° GIORNO – 6 agosto: HA LONG – NINH BINH**

Sveglia mattutina per praticare Tai Chi ed ammirare l'alba. Caffè e biscotti sulla giunca. Continuazione della crociera per visitare le **grotte**. Ricco brunch a bordo dalle 9.30 alle 11. Sbarco e partenza per **Ninh Binh**. Arrivo alla cittadina e sistemazione in albergo. Tempo libero per camminare d'intorno e scoprire la vita quotidiana degli abitanti.

**Pernottamento a Ninh Binh** (pranzo 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 Paese, con innumerevoli e maestosi paesaggi naturali.*

### **9° GIORNO – 7 agosto: NINH BINH – HA NOI – HUE**

Partenza per **Trang An**, considerata la Baia di Ha long su terra, gita in barca di 2.5 ore, circondati da pittoreschi paesaggi attraverso 9 grotte naturali scavate dal fiume nella roccia carsica in un ambiente ancora non toccato dal turismo di massa. Continuazione in automobile alla visita dell'**Hoa Lu**, antica capitale del Vietnam tra il X e l'XI secolo. Sempre a Hoa Lu, visita di due importantissimi **templi dedicati a due antichi re vietnamiti: il re Dinh ed il re Le**. Ritorno ad **Ha Noi**. Trasferimento diretto all'aeroporto, e volo per Hue, l'antica capitale della dinastia Nguyen. Sistemazione in albergo. **Pernottamento ad 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 reliquie 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.*

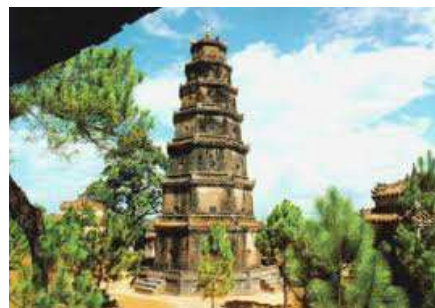
### **10° GIORNO – 8 agosto: HUE**

Imbarco a bordo di una barca e crociera sul **fiume dei Profumi**. Sosta e visita del **mercato Dong Ba**, per preparare insieme un pranzo tradizionale, e della **Pagoda Thien Mu**. Continuazione in barca fino al **villaggio Thuy Bieu**. Giro in bicicletta per ammirare e scoprire la natura, il villaggio pacifico e la vita quotidiana degli abitanti. Sosta al laboratorio di un artigiano.

Sistemazione in casa, dove ai viaggiatori verrà insegnata la preparazione di due piatti tipici di Hue, che verranno consumati e gustati in comune.

Continuazione della 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.

Visita alla **tomba dell'Imperatore Khai Dinh**, conservato oggi grazie a numerose donazioni che contribuiscono al restauro di questo patrimonio inestimabile. **Pernottamento ad Hue** (pranzo incluso).



### 11° GIORNO – 9 agosto: HUE – HO IAN

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 strada per scattare fotografie. Pranzo in 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 tempo libero per scoprire la città. Sistemazione e cena in homestay. **Pernottamento ad Hoi An** (cena inclusa).



*La piccola città di Hoi An è situata nel centro del Vietnam ed è stata grandemente influenzata dalla cultura giapponese, francese e cinese. Hoi An è conosciuta come "la città delle lanterne" poiché nelle notti di luna piena si illuminano migliaia di lampioni e lampade artigianali. Nel 1999, l'Unesco l'ha dichiarata Patrimonio dell'Umanità.*

### 12° GIORNO – 10 agosto: HO IAN – DANANG – SAIGON

In mattinata, tempo libero per raggiungere la spiaggia che si trova circa 4 Km dal centro della città (*trasporto non incluso*), si consiglia di noleggiare una bici oppure la moto per visitare la zona.

Nel pomeriggio, trasferimento all'aeroporto di Da Nang e **volo per Saigon**. Arrivo dopo un'ora e dieci di volo, trasferimento in città. **Pernottamento in albergo a Saigon**.

*La città di Ho Chi Minh, precedentemente conosciuta come Saigon, è il più importante centro dell'economia, della cultura e dell'educazione del Vietnam. Questa città è anche la più grande, moderna e vivace del paese con migliaia di mercati, negozi, bar, locali, ristoranti, venditori ambulanti, ecc che affollano le sue vie e strade.*

### 13° GIORNO – 11 agosto: SAIGON – CUCHI – SAIGON

Partenza da Saigon per visitare le celebri **gallerie di Cu Chi**, un complesso sistema di gallerie (200 km) scavato durante la Guerra del Vietnam dai Vietcong, un vero e proprio sistema di villaggi sotterraneo.

Ritorno in auto a Saigon. Visita della città: visita del quartiere centrale con le sue celebri abitazioni in stile coloniale, la facciata esterna della Cattedrale Notre Dame, l'Ufficio della Posta Centrale, l'antico quartiere Catinat – dove si trova il più vecchio albergo di Saigon, il "Continental" – ed il mercato Ben Thanh. **Pernottamento in albergo a Saigon**.



### 14° GIORNO – 12 agosto: SAIGON – VINHLONG – CHAUDOC

Partenza per il delta del Mekong: **Vinh Long**. Dopo circa 2.5 ore, imbarco sul battello per la crociera sul grande braccio del Mekong, visita del **mercato galleggiante di Cai Be**. Sosta su un'isola per visitare una fabbrica artigianale di biscotti di riso e dolci al latte di cocco. Continuazione della crociera attraverso gli "aroyos" (le tipiche correnti), immersi nella lussureggiante vegetazione del posto.

A seguire trasferimento in auto per **Chau Doc**.

**Pernottamento in albergo a Chau Doc** (cena inclusa).



### 15° GIORNO – 13 agosto: CHAUDOC – PHNOMPENH

Dopo colazione, imbarco in prima mattinata e navigazione via fiume per **Phnom Penh**. Arrivo a Phnom Penh verso mezzogiorno. Incontro con l'accompagnatore e poi trasferimento in città e sistemazione in **albergo**. Nel pomeriggio, scoperta della capitale: **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 e specifica funzione, **la Pagoda d'Argento, il monumento dell'Indipendenza** ed **il Wat Phnom**, la pagoda sulla collina da cui la città



prende il nome e simbolo della sua fondazione. A seguire, visita al mercato russo. **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.*

#### **16° GIORNO – 14 agosto: PHNOM PENH – KOMPONG THOM – SIEM REAP**

Partenza in auto per **Siem Reap**, attraverso il Kampong Thom, che si trova a circa 170km da Siem Reap. Sosta per visitare **il famoso mercato di Skun** con i ragni fritti. Arrivo a Kampong Thom, visita del **Tempio di Sambor Prei Kuk**, edificato nel VII° secolo, della casa coloniale a Stoung e del **ponte Kampong Khdey**, conosciuto come Spean Prabtus.

Sistemazione in albergo. **Pernottamento 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, patrimonio dell'umanità protetto dall'UNESCO.*



#### **17° GIORNO – 15 agosto: ANGKOR WAT – ANGKOR THOM**

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.**

#### **18° GIORNO – 16 agosto: SIEMREAP**

Sveglia presto al mattino per visitare il complesso di Angkor Wat con le prime luci dell'alba. Ritorno in hotel per la colazione e poi si inizia con la 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 **Pre Rup, Eastern Mebon, Neak Pean e Preah Khan**. Infine si potrà ammirare la sorprendente vista del tempio di Ta Prohm e il tramonto dal Pre Rup.

**Pernottamento in hotel a Siem Reap.**



#### **19° GIORNO – 17 agosto: SIEMREAP - Italia**

Trasferimento all'aeroporto di Siem Reap per il volo di ritorno per l'Italia.

#### **20° GIORNO – 18 agosto: 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.

<b>Calcolato su 2 viaggiatori:</b>	<b>2610 € + voli intercontinentali</b>
<b>Calcolato su 4 viaggiatori:</b>	<b>2250 € + voli intercontinentali</b>
<b>Calcolato su 6 viaggiatori:</b>	<b>1900 € + voli intercontinentali</b>
<b>Calcolato su 8 viaggiatori:</b>	<b>1720 € + voli intercontinentali</b>

Costo volo aereo a partire da € 700 (tasse incluse)

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.20 usd  
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

#### **I PREZZI INCLUDONO:**

- pernottamenti come da programma (in camera matrimoniale/doppia negli hotel, in camerata condivisa presso le homestay, a bordo treno in cuccetta da 4 viaggiatori e nella giunca in camera doppia)
- tutti i trasferimenti e le escursioni come da programma, tra cui: automobile privata, gite in barca come indicato nel programma, treno in vagone da 4 cuccette in condivisione con gli altri viaggiatori
- due voli interni (tasse aeroportuali incluse): HaNoi-Hue & DaNang-SaiGon.
- colazioni tutte comprese; pranzi e cene come descritto all'interno del programma (bevande sempre escluse ai pasti)
- accompagnatore e guida parlante italiano sempre al seguito, ad eccezione del tour nella Baia di Halong (la guida a bordo parla in inglese)
- biglietti d'entrata ai siti indicati nel programma
- spettacolo delle marionette sull'acqua
- giri in bici e attività come indicate nel programma
- assicurazione medico-bagaglio (massimale medico € 50.000)
- assicurazione contro annullamento del viaggio
- organizzazione tecnica

#### **I PREZZI NON INCLUDONO:**

- voli intercontinentali
- visto d'ingresso per il Vietnam (gratuito per permanenze inferiori ai 15 giorni e 25 USD in caso di permanenza da 15 ai 30 giorni, ottenibile on-line **PRIMA** della partenza)
- visto d'ingresso per la Cambogia (30usd, acquistabile in loco)
- alcuni pasti, come da programma
- tutte le bevande
- eventuale supplemento singola
- eventuale check-in anticipato e/o check-out posticipato negli hotel
- eventuali mance
- i servizi non chiaramente indicati in "i prezzi includono"

## 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 Viet Nam:** non necessario per soggiorni inferiori ai 15 giorni e ingresso singolo, fino al 30 giugno 2018 (oltre tale date, 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. Per soggiorni superiori ai 30 giorni è possibile richiedere il visto solo tramite Ambasciata Vietnamita in Italia o all'arrivo in aeroporto (c.d. "visa on arrival"), con un costo aggiuntivo per il servizio.

**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 **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.

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:**

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, quello per la Cambogia è 00855.

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).

### 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)**