

dal 12 al 24 novembre 2010 /// 13 giorni / 10 notti
*dal 19 novembre al 1° dicembre 2010 /// 13 giorni / 10 notti

Laos e Cambogia



con la partecipazione di **figure istituzionali del Touring Club Italiano**

accompagnatori e assistenza culturale Touring Club Italiano:

Laura Ambrosetti

Susanna Viotti

*L'itinerario del 19 novembre è invertito e si incontra con il primo gruppo a Siem Reap (Angkor) il 22 novembre per cena di gala

NATURA, SPIRITUALITÀ E STORIA SULLE RIVE DEL MEKONG

Largamente sconosciuto e quasi immutato dal tempo dei primi esploratori francesi, a dispetto degli anni di guerra e della chiusura del regime comunista il Laos è un Paese di grande fascino e primitiva bellezza. Entriamo nel Laos dalla Thailandia accompagnati dal paesaggio maestoso del fiume Mekong: navighiamo per buona parte della giornata su un battello di legno tra giungla e villaggi. Nel Laos il Buddismo colora ogni aspetto della vita quotidiana: Luang Prabang - l'antica capitale designata Patrimonio dell'Umanità - è una città magica con decine di templi e architettura coloniale in una cornice naturale di grande bellezza; la capitale Vientiane ci accoglie con le diecimila statue di Buddha di Wat Si Saket e il grande stupa di Pha That Luang. La Cambogia è un paese dalla storia millenaria, massacrato nel recente passato da un regime sanguinario, poverissimo e ancora con gravi problemi; ma Phnom Penh è oggi una città molto interessante nel suo nuovo sviluppo esplosivo. E Angkor, uno stupefacente complesso di templi buddisti/hindu, è indimenticabile. Un viaggio emozionante che coinvolge tutti i nostri sensi e sentimenti.

4° giorno / 15 novembre - lunedì

Pakbeng/Luang Prabang

Colazione in lodge, pranzo durante il trasferimento, cena in hotel

Facciamo colazione di buon mattino per visitare il Campo degli elefanti che si trova sulla sponda sinistra del fiume. Verso le 9 partiamo per Luang Prabang con i nostri minivan da sei passeggeri. Durante il lungo trasferimento (circa sette ore) ci fermiamo per la visita di alcuni villaggi delle tribù di montagna dei Lao e dei Hmong. Quest'ultimo gruppo etnico che abita le regioni montuose di Vietnam, Laos, Thailandia e Myanmar ha origini antichissime (pare risalga alla fine dell'epoca glaciale) e proviene probabilmente dal nord della Mongolia e dagli angoli più remoti del nord. Nel corso dei millenni i Hmong scesero verso sud in cerca di terre arabili, e alla fine trovarono guerra. Insofferenti dei poteri centrali e dei confini, i Hmong furono usati dai francesi negli anni cinquanta contro i nazionalisti e nel decennio successivo dagli americani contro il Pathet Lao, la guerriglia comunista. La partenza degli americani nel 1975 li lasciò soli al loro destino; in Thailandia ci sono ancora campi profughi con migliaia di Hmong che non vogliono essere rimpatriati per timore di rappresaglie. I più fortunati hanno trovato una nuova patria negli Stati Uniti: nel film di Clint Eastwood *Gran Torino*, il personaggio di Eastwood si confronta con immigrati Hmong in una storia di difficili relazioni di vicinato e di pregiudizi razziali.

Pranzo durante il trasferimento. L'hotel La Residence Phouvao, molto piccolo e romantico, si trova su una collina coperta di palme e frangipani, a circa due chilometri da Luang Prabang, con la vista di templi lontani nella foresta. Ha piscina e spa.

La Residence Phouvao 4*

5° giorno / 16 novembre - martedì

Luang Prabang

Colazione e pranzo in hotel, cena in ristorante

Questa mattina **visitiamo le grotte sacre di Pak Ou**, a circa un'ora di strada; nel corso dei secoli la fede popolare le ha colmate di migliaia di statue di Buddha. Prima del rientro, previsto con imbarcazioni veloci (quattro persone ciascuna) ci fermiamo in un villaggio, dove ancora si pratica la tradizionale distillazione dell'alcool di riso. Nel pomeriggio cominciamo la **visita di Luang Prabang**, l'antica capitale, esempio straordinario della fusione fra tradizionale architettura e struttura urbana laotiana e quanto costruito dalle nazioni coloniali europee tra il XIX e il XX secolo, per questo nominata Patrimonio Mondiale dell'Umanità. Luang Prabang è situata in una valle alla confluenza del fiume Nam Khane con il Mekong in un ambiente naturale di grande bellezza. Il regno Lan Xang unificò il Laos nel XIV secolo e Luang Prabang ne divenne la capitale. La città fu anche il centro del Buddismo Theravada o Hinayama, la versione più antica e restrittiva, con oltre ottanta monasteri. Ne sopravvivono una trentina e il più significativo è il **Vat Xieng Thong**, ma da tutti promana un profondo senso di spiritualità. Per ammirare i dolci colori del tramonto saliamo al **Vat Chom Si**, al culmine della **collina sacra Phu Si** che domina la città. Aperitivo sulle sponde del Mekong e cena al ristorante Elephant. Dopo cena visitiamo il mercato dei prodotti artigianali che, al calar del sole, si apre sulla via che corre tra il Phu Si e l'antico Palazzo Reale.

La Residence Phouvao 4*

6° giorno / 17 novembre - mercoledì

Luang Prabang

Colazione, pranzo e cena

Dopo colazione raggiungiamo **le cascate di Kuong Si** attraverso alcune delle più affascinanti località nei dintorni di Luang Prabang. Anche se il turismo si è ormai impadronito di questi luoghi, la bellezza della natura e il fascino delle etnie montane offrono ancora emozioni indimenticabili: i Hmong, irriducibili guerrieri e coltivatori del papavero da oppio, hanno abbandonato le antiche consuetudini ma conservano intatto il fiero portamento; la cascata precipita su una gradinata di roccia calcarea formando bacini di acqua chiara in uno dei panorami più affascinanti del Paese. Pranzo durante l'escursione. Rientrati a Luang Prabang, dedichiamo parte del pomeriggio a visitare le vie del centro a bordo dei tipici taxi a tre ruote tuk tuk con tempo a disposizione per lo shopping o per approfondire individualmente le visite ai templi locali.

Ceniamo in un posto speciale in stile coloniale locale, salvaguardato dall'UNESCO, illuminato da torce e lampade a olio con musiche e danze tipiche.

La Residence Phouvao 4*

*L'itinerario del 19 novembre è invertito e si incontra con il primo gruppo a Siem Reap (Angkor) il 22 novembre per cena di gala

1° giorno / 12 novembre - venerdì

Italia/Bangkok

Partenza dall'Italia con volo di linea per Bangkok. Pasti e pernottamento a bordo.

2° giorno / 13 novembre - sabato

Bangkok/Chiang Rai/Chang Saen (Triangolo d'Oro)

Pranzo e cena in hotel.

Arrivo a Bangkok, cambio di aereo per Chiang Rai. Partiamo per Chang Saen (circa un'ora e mezza di viaggio). Dopo **una breve visita al piccolo ma interessante museo dell'oppio** di fronte all'hotel, partiamo per il **Triangolo d'Oro**, punto d'incontro delle frontiere di Thailandia, Laos e Myanmar. Al rientro in hotel abbiamo tempo a disposizione per un rilassante massaggio Thai nella spa (non compreso) prima della cena. L'hotel Anantara combina in modo perfetto lo stile locale con l'eleganza e il confort di un resort di lusso. Ogni dettaglio ci ricorda che ci troviamo in una regione spettacolare abitata da etnie di montagna: tessuti fatti a mano, pannelli di teak intagliati localmente, vista magnifica sulla natura circostante alla confluenza dei fiumi Ruak e Mekong. Ha piscina e spa.

Hotel Anantara Golden Triangle 5*

3° giorno / 14 novembre - domenica

Chiang Saen/Huay Xai/Pakbeng

Colazione in hotel, pranzo in battello, cena in lodge

Passiamo la frontiera tra Thailandia e Laos: **a Huay Xai ci imbarchiamo sul battello che ci porterà alla nostra prima tappa, Pakbeng**, un semplice punto di sosta sulla via per Luang Prabang, una minuscola comunità fatta da due stradine, diverse *guesthouse* molto rudimentali per i visitatori di passaggio e tante capanne abitate da gente di etnia Hmong. Il nostro battello è di legno, ha panche e sedili confortevoli, con wc in stile occidentale. **La navigazione sul Mekong dura circa otto ore con possibili soste nei villaggi**; pranziamo a bordo con un buffet che ci introduce alla cucina laotiana e ai suoi sapori. Arriviamo a Pakbeng per il calar del sole in tempo per un piacevole tè con biscotti sulla terrazza in attesa della cena. Il LuangSay Lodge è molto semplice: costruito nel 1998 nel tradizionale stile laotiano con largo utilizzo del legno, ha 20 bungalow spaziosi con finestre che si aprono sul fiume e sulle montagne, repellente elettrico antizanzare, ventilatore da soffitto e bagno privato con doccia e wc occidentale. Passerelle di legno nel giardino collegano le camere al ristorante centrale.

LuangSay Lodge



7° giorno / 18 novembre - giovedì

Luang Prabang/Vientiane

Colazione e cena in hotel, pranzo in ristorante

Svegliandoci prima dell'alba possiamo assistere (e partecipare con offerte di cibo) alla **questua dei monaci**. Gli abitanti della città escono per le strade e attendono i monaci; Luang Prabang ha circa sedicimila abitanti, tutti devoti buddisti, e milleduecento monaci. Ogni mattina i monaci fanno il giro della città per ricevere le offerte di cibo dai fedeli. Rientriamo in hotel per la colazione. Visitiamo poi il **Museo Nazionale** nel vecchio Palazzo Reale; costruito nel 1904, ospita una ricca collezione degli oggetti appartenuti al tesoro reale e, soprattutto, il **Phra Bang**, la statua in oro simbolo del regno dal XIII secolo. Trasferimento in aeroporto e volo per Vientiane. Nel pomeriggio visitiamo i più importanti monumenti cominciando dal Patuxai o Arco della Vittoria, il gigantesco arco che commemora l'Indipendenza. Vediamo poi il luogo più sacro del Paese, il **That Luang**, grandioso stupa costruito nel 1566, che la leggenda racconta contenere una reliquia del Buddha del III secolo avanti Cristo. Nel cuore della città vecchia, il chiostro dell'antico **Vat Si Saket** racchiude più di duemila immagini del Buddha che si dice lo abbiano preservato dalla distruzione da parte dall'esercito del Siam nel 1828. Sull'altro lato della strada, la raffinata architettura classica del **Ho Phra Keo** accoglie il **Museo di arte religiosa** con una stupenda statua buddista in bronzo. In esclusiva per il TCI è prevista la riproduzione di una funzione religiosa buddista in presenza del grande maestro, con la spiegazione delle basi del buddismo; assisteremo anche alla funzione animista, durante la quale ci legheranno ai polsi fili colorati in segno di buona fortuna.

Settha Palace 5*

8° giorno / 19 novembre - venerdì

Vientiane/Phnom Penh

Colazione in hotel, pranzo e cena in ristorante

Trasferimento in aeroporto e volo per Phnom Penh. Molto tempo fa una vecchia monaca trovò quattro statue di Buddha in un tronco d'albero portato dalla corrente sulla riva del Mekong. Per metterle al riparo le nascose in una collina di pietra; la monaca si chiamava Penh e la parola khmer per collina è Phnom. Nacque così, secondo la leggenda, Phnom Penh, la capitale della Cambogia.



Iniziamo la nostra breve visita alla città dal **Museo Nazionale**, che racchiude i capolavori della scultura Khmer dal V al XIII secolo. Vediamo poi il **Palazzo Reale con la Sala del Trono**, in cui ancora oggi il re concede udienza, e il contiguo complesso della **Pagoda d'Argento**. Visita facoltativa al Museo del genocidio. Cena accompagnata da musiche tipiche nel ristorante Khmer Surin.

Raffles Hotel Le Royal 5*

9° giorno / 20 novembre - sabato

Phnom Penh/Khompung Thom/Siem Reap (Angkor)

Colazione, pranzo e cena in hotel

La giornata è dedicata al viaggio per Siem Reap. Dopo circa 160 km arriviamo a Kompong Thom per la visita dell'importante **sito archeologico di Sambor Prei Kuk**, l'antica città di Isanapura capitale del regno di Chenla nel VII secolo. E' una vasta area archeologica, ancora poco frequentata, che comprende tre complessi monasteriali: il gruppo sud del Prasat Yeay Poan, il gruppo centrale del Prasat Tor e il gruppo nord del Prasat Sambor. E' anche il più importante complesso di torri-santuario in muratura del periodo pre-classico e **anticipa tutti i temi architettonici e stilistici dell'architettura religiosa di Angkor**. Pranzo all'interno del sito archeologico circondati dai templi. Riprendendo la moderna Nazionale 6 che segue il tracciato della antica **Via Reale** e transita ancora sul poderoso ponte in arenaria fatto costruire da Jayavarman VII otto secoli fa, seguiamo per altri 150 km circa fino a Siem Reap attraverso i più suggestivi scenari della campagna cambogiana. Arrivo nel tardo pomeriggio, sistemazione e cena in hotel.

La Residence d'Angkor 5*

10° giorno / 21 novembre - domenica

Siem Reap (Angkor)

Colazione in hotel, pranzo e cena in ristorante

Intera giornata dedicata alla visita di Angkor, Patrimonio dell'Umanità, fiorita tra il IX e il XV secolo. **Durante la visita ci sposteremo anche con tipici tuk tuk (taxi a tre ruote) e a dorso di elefante.**

Recenti foto satellitari hanno dimostrato che **Angkor è la più grande città preindustriale del mondo**, con un elaborato sistema di strade e canali che collegavano un'area abitata di almeno mille chilometri quadrati, al centro del quale sveltava il famoso gruppo di templi; si suppone che l'area accogliesse circa un milione di abitanti. La storia di Angkor comincia poco dopo l'anno 800, quando il re Khmer Jayavarman II proclama l'indipendenza della Cambogia da Giava. Nei successivi trecento anni, tra il 900 e il 1.200, l'impero Khmer produsse alcuni tra i più magnifici capolavori architettonici del mondo. Coevo della cattedrale di Notre Dame, **Angkor Wat è il complesso principale di templi, simbolo della Cambogia** e dello stupendo medioevo del Sud-Est asiatico. Fu costruito tra il 1113 e il 1150 dal re Suryavarman II come suo mausoleo personale. Rompendo con la tradizione, il tempio è dedicato al dio hindu Visnù invece che a Siva e raffigura la cosmologia hindu: le torri centrali raffigurano il Monte Meru, casa degli dei, le mura esterne le montagne che racchiudono il mondo e l'enorme fossato l'oceano oltre le montagne. Alla morte del re Suryavarman II seguì un periodo di guerre con il regno confinante di Cham (oggi Vietnam meridionale), che portò alla distruzione e al saccheggio della capitale Yasodharapura. Il nuovo re Jayavarman VII riuscì a respingere gli invasori e sulle rovine di Yasodharapura costruì **la nuova capitale Angkor Thom e il suo centro spirituale, il tempio di Bayon**. I bassorilievi di Bayon descrivono non solo le battaglie contro i Cham, ma anche scene di corte e la vita dei villaggi Khmer. Questo massiccio programma di costruzioni coincide anche con il passaggio dall'Induismo al Buddismo che Jayavarman aveva adottato come sua fede; durante il suo regno i templi indù furono modificati con immagini di Buddha. Jayavarman consacrò nel 1186 **il monastero buddista di Ta Prohm**, circa 1 km a est di Angkor Thom, che gli archeologi hanno volutamente lasciato nello stato in cui fu ritrovato: giganteschi alberi sovrastano l'intrico di torri, enormi radici avvolgono le gallerie, folti arbusti germogliano dai tetti di ogni costruzione, la natura è ripresa lo spazio che l'uomo le aveva sottratto. Cocktail con benedizione dei monaci all'ombra dei templi prima del rientro in hotel. Ceniamo al ristorante Art Deco FCC.

La Residence d'Angkor 5*

Siem Reap

Colazione in hotel, pranzo in ristorante, cena di gala.

Continuiamo la visita di Angkor. Una delle costruzioni sacre più antiche é il **Prasat Kravan** del 921: cinque santuari dalle forme eleganti dedicati al culto del dio Visnù, costruiti in mattone su un basamento volto a est. Sempre il mattone fu largamente utilizzato per edificare il **Mebon** nel 952, tempio su un isolotto artificiale al centro del bacino del Baray orientale oggi asciutto. Solo nove anni più tardi il re Rajendravarmā fece erigere il **Pre Rup**, il grandioso tempio-montagna dai caldi colori ocra. Al periodo aureo di Jayavarman VII risalgono il grandioso santuario buddista di **Prah Khan**, il tempio della Sacra Spada, il monastero di **Banteay Kdei**, cittadella delle celle monacali, gli enigmatici e suggestivi bacini sacri di **Neak Pean**, i Serpenti intrecciati, e la piscina delle abluzioni pubbliche, il **Srah Srang**. Durante la visita proviamo l'esperienza emozionante di una **salita in mongolfiera** per ammirare il complesso di Angkor dall'alto e godere di un panorama unico al mondo.

Indimenticabile **cena di gala** vicino a un tempio illuminato da torce e candele con aperitivo; danze e musiche tipiche accompagneranno la cena. **La Residence d'Angkor 5***

Siem Reap/Bangkok

Colazione in hotel, pranzo in ristorante locale

Visitiamo un villaggio di pescatori. Seguiamo la strada immersi ancora una volta nel magnifico paesaggio cambogiano tra campi color smeraldo punteggiati di palme, dolci colline, prati e risaie a perdita d'occhio. Arriviamo ai piedi del Phnom Krom, uno sperone roccioso sulle rive del Tonle Sap – il Grande Lago - dove sono ormeggiate decine e decine di barche che sostengono le piattaforme su cui sorge il villaggio. E' una **comunità di nomadi del lago** che si sposta sulle acque del Tonle Sap per seguire le stagioni della pesca: qui hanno le loro abitazioni, le scuole, la chiesa, i negozi, gli uffici pubblici, tutti costruiti su barconi e piattaforme galleggianti che si alzano e abbassano seguendo il regolare ritmo delle piene del lago. Pranziamo in un ristorante tipico e abbiamo il resto del pomeriggio a disposizione prima del trasferimento all'aeroporto di Siem Reap. Volo di linea per Bangkok, cambio di aereo volo di linea per l'Italia. Pasti e pernottamento a bordo.

Bangkok/Italia

Arrivo in mattinata.



Quote di partecipazione

Per persona (minimo 25 partecipanti) da Roma

Camera doppia: € 4.660

Supplemento singola: € 1.160

Supplementi partenze da altri aeroporti su richiesta

La quota comprende:

voli di linea in classe economica
trasferimenti privati come riportato in programma
10 pernottamenti negli hotel/lodge menzionati o simili
10 colazioni, 11 pranzi, 10 cene
visti d'ingresso in Laos e Cambogia
accompagnatore TCI dall'Italia
guide locali parlanti italiano
ingressi ai luoghi indicati nell'itinerario
mance
facchinaggio in hotel (ove disponibile, 1 collo per persona)
set da viaggio con guida turistica sulla destinazione, edizione TCI o altro editore (una per nucleo familiare)
assicurazione medico-bagaglio

La quota non comprende

quota gestione pratica non soci
tasse aeroportuali € 235, soggette a variazione
pasti non indicati
bevande ai pasti
extra di carattere personale
integrazione medico-bagaglio e copertura annullamento, su richiesta tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"

Notizie utili

Documenti e visti

Passaporto individuale con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo nel Paese. Visto richiesto sia per il Laos che per la Cambogia da ottenere alla frontiera e già compreso nelle quote. Vi raccomandiamo di portare con voi 4 foto tessera.

Fuso Orario

6 ore in più rispetto all'Italia

Clima

Terminata la stagione delle piogge, da novembre il clima diventa più asciutto e piacevole con temperature attorno ai 30°C di giorno, e di sera anche sotto i 20°C in Laos. Non è da escludere qualche acquazzone, strascico del monzone estivo.

Abbigliamento consigliato

Pratico, informale, sportivo con scarpe comode, anche ombrello pieghevole e un impermeabile leggero; costume da bagno per piscine e spa negli hotel, una torcia elettrica per le grotte. Repellente per insetti.

Disposizioni sanitarie

Nessuna vaccinazione obbligatoria.

Valuta e carte di credito

Laos: Kip (LAK) 1 Euro = 12.680.

Cambogia: Riel (KHR) 1 Euro = 6.220 KHR circa.

Le carte di credito sono accettate negli hotel. L'Euro è scambiato nonostante il dollaro americano sia accettato più facilmente e con cambio più favorevole

Elettricità

In Laos e Cambogia la corrente elettrica è a 220v

Le prese sono le europee standard e a due lamelle di tipo americano, utile prevedere un adattatore universale.

Telefoni e rete cellulare

La rete cellulare è funzionante in Laos e in Cambogia: le tariffe sono altissime, anche in ricezione.