



VIETNAM

# Estensione a piedi ed in bici, nella natura di Pu Luong e Ninh Binh

da Hanoi su base privata in lingua italiana

**Quote a partire da**

€ 700,00

**Date di partenza**

da Ottobre ad Aprile

**Giorni di viaggio**

5

## Caratteristiche di viaggio

La regione intorno a Sapa, nell'estremo Nord del Vietnam è famosa per il suo paesaggio collinare e montagnoso modellato dalla mano umana in spettacolari terrazzamenti di risaie. Nell'area della riserva naturale di Pu Luong, a meno di 200 km da Hanoi in direzione del confine con il Laos, si estende un'area naturale meno frequentata, ma anch'essa caratterizzata da paesaggi rurali ondulati che la gente del posto ha saputo armoniosamente plasmare in funzione delle proprie esigenze agricole, trasformando i pendii in infiniti livelli colmi di acqua e piantine.

L'estensione nella zona di Mai Chau e Pu Luong viene effettuata via strada da Hanoi all'inizio del viaggio in Vietnam e tocca anche la provincia di Ninh Binh prima di ricollegarsi con il tour principale proseguendo per la baia di Halong; si avvale dell'assistenza di una guida locale parlante italiano.

Questa esperienza nella natura viene effettuata parzialmente a piedi ed in bicicletta, lungo tratte modulabili da 3 a 6 ore circa come durata, da 6 a 20 km circa come lunghezza e da "facile" a "moderato" come impegno fisico. Richiede pertanto un minimo di condizione fisica e di spirito d'adattamento soprattutto durante il soggiorno nel semplice lodge di Pu Luong.

---

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### Hanoi - Mai Chau

Prima colazione in Hotel.

Di primo mattino, partenza via strada da Hanoi in direzione di **Mai Chau** (circa 150 km), percorrendo stradine immerse nella natura.

Durante il percorso (di circa 4 ore) si procederà in salita fino a ritrovarsi nel mezzo di un paesaggio montano con rilievi di moderata altitudine.

Arrivo e sistemazione in ecolodge.

Pomeriggio dedicato alla scoperta della verdeggiante **vallata di Mai Chau**, in sella alla propria **bicicletta**, lungo un sentiero avventuroso che si snoda per 16 chilometri formando un anello tra la vallata e le colline (è possibile modulare il percorso in base alle proprie esigenze, riducendolo a 7 chilometri). Rientro in ecolodge.

Cena in ecolodge e pernottamento.

Distanze e durata dell'attività in bicicletta:

16 chilometri - circa 3 ore (livello 1=moderato)

7 chilometri - circa 1 ora (livello 0=facile)

## GIORNO 02

### **Mai Chau - Pu Luong**

Prima colazione in ecolodge.

Partenza via strada da Mai Chau per la **riserva naturale di Pu Luong** (circa 60 km), abitata dai popoli Thai e Muong e ricca di flora e fauna, con oltre mille specie di piante e di uccelli. Qui si possono vedere anche risaie terrazzate con contadini al lavoro, in un contesto lontano dal turismo di massa.

Sistemazione in semplice rifugio e pranzo.

Nel pomeriggio, partenza via strada per il ponte di Chien Lau e inizio di un **trekking** di circa 5 chilometri (circa 2,5/3 ore) per scoprire i **mulini ad acqua lungo il fiume Cham**.

Quindi, proseguimento del cammino fino al ponte di Tan Lap dove si troverà il veicolo per tornare al rifugio.

Cena in rifugio e pernottamento.

Distanze e durata della camminata:

5 chilometri - circa 3 ore

## GIORNO 03

### **Pu Luong (trekking)**

Prima colazione in rifugio.

Giornata dedicata ad un **trekking alla scoperta della riserva naturale di Pu Luong**, camminando lungo sentieri tra villaggi e campi di riso.

Inizio dell'escursione (circa 20 km - 6 ore circa totali di trekking) scendendo in una valle di fronte al rifugio e camminando poi lungo i sentieri, circondati da terrazzamenti di risaie, vicino al villaggio di Don.

Proseguimento attraverso campi di grano, altri campi terrazzati e piccoli villaggi con pranzo al sacco durante il trekking.

Rientro infine al rifugio, cena e pernottamento.

L'escursione può essere ridotta a 6 chilometri, su richiesta, che consistono in 3 ore di cammino, un ritorno al rifugio per il pranzo e il tempo libero per il resto della giornata.

L'escursione richiede di essere equipaggiati con scarpe comode, pantaloni lunghi e protezioni solari: il terreno comporta salite e discese che potrebbero essere scivolose in caso di pioggia.

Distanze e durata della camminata:

20 chilometri - circa 6 ore

6 chilometri - circa 3 ore

## GIORNO 04

### **Pu Luong - Ninh Binh**

Prima colazione in Hotel.

Partenza via strada da Pu Luong in direzione della provincia di Ninh Binh, precisamente del distretto di Hoa Lu, con arrivo in circa 3 ore e dopo 130 km di percorso: lasciandosi alle spalle i rilievi della catena annamitica che segue il confine tra Laos e Vietnam, si noterà una naturale continuità paesaggistica man mano che si scende verso la provincia di Ninh Binh, un'area quasi impenetrabile a causa della muraglia di alture in roccia calcarea ricoperte da vegetazione lussureggiante.

Sembra che la natura abbia modellato il luogo per offrire rifugio e protezione alle dinastie imperiali che qui avevano la propria sede: all'arrivo, visita ai **templi dei re Dinh** e Le, eretti nel X secolo nel cuore della foresta.

Nel pomeriggio, inizio della navigazione a bordo di un sampan a remi per un'escursione sull'acqua presso le **grotte di Tam Coc** (le "tre lagune"): è impressionante il paesaggio naturale lungo cui si snoda il canale, tra densa vegetazione e torreggianti formazioni rocciose

Al termine, sbarco e trasferimento in Hotel.

Cena in Hotel e pernottamento.

## GIORNO 05

### **Ninh Binh - baia di Halong**

Prima colazione in Hotel.

Proseguimento del viaggio come da programma, in direzione della baia di Halong (200 km, circa 3,5/4 ore).

---

## **Quote di partecipazione**

### **Quote individuali di partecipazione in camera doppia**

#### **Quote**

2 partecipanti	€ 970,00
3 partecipanti	€ 850,00
4 partecipanti	€ 770,00
Da 5 a 6 partecipanti	€ 730,00
Da 7 a 9 partecipanti	€ 700,00

#### **Supplementi**

Suppl. camera singola € 240,00

Suppl. Accompagnatore locale parlante italiano (da dividere per il nr dei partecipanti) € 100,00

Quota gestione pratica € 90,00

## NOTE

### INCLUSO NELLA QUOTA

Tutti i trasferimenti in Vietnam con veicolo privato climatizzato (auto, minivan o minibus, a seconda del numero dei partecipanti) e autista di lingua locale - Bicicletta a noleggio per le escursioni indicate, compreso il casco obbligatorio - 4 pernottamenti in camera doppia standard presso alberghi di categoria 4 stelle locali a Mai Chau e Ninh Binh, e semplice rifugio a Thanh Hoa/Pu Luong come sotto indicato (o similari, in base alla disponibilità) - Trattamento come indicato in programma, con cene a menù fisso in Hotel e pranzi al sacco - Guida locale parlante italiano durante tutta l'escursione (guida/accompagnatore parlante italiano possibile con supplemento) - Trasferimenti e visite guidate compresi gli ingressi ai siti indicati in programma.

### ESCLUSO DALLA QUOTA

Visite facoltative, non previste in programma - Early check-in (prima delle ore 14) e late check-out (dopo le ore 12) negli alberghi - Pasti non indicati, menù à la carte, bevande, mance (per i rematori di sampan si consiglia 15/20\$ a barca), facchinaggi, extra personali e tutto quanto non specificato

---

## E' importante sapere che

### Informazioni importanti

## **Viaggi personalizzati**

Il nostro staff mette a disposizione dei viaggiatori un'esperienza ventennale nell'organizzazione di viaggi in Asia, con una programmazione attenta al rispetto delle culture e delle popolazioni locali, studiata con la massima flessibilità e personalizzazione per chi desidera immergersi nella natura, nella storia e nella spiritualità d'Oriente.

## **Collegamenti aerei**

I collegamenti con il Sud Est Asiatico sono operati prevalentemente con voli Lufthansa, Thai Airways, Qatar Airways e Singapore Airlines, da tutti gli aeroporti italiani collegati. E' possibile raggiungere questi aeroporti con voli nazionali Alitalia. La Mongolia si raggiunge principalmente con voli Lufthansa via Francoforte, ma è possibile prevedere anche partenze con i voli di linea di altre compagnie aeree IATA.

## **Hotel**

In Oriente la categoria ufficiale degli Hotel non rispetta gli standard internazionali di attribuzione delle "stelle", ma si suddivide più genericamente in alberghi Deluxe, Superior, Prima Categoria ed Economici. In base alla nostra esperienza e al budget dei viaggiatori, siamo in grado di selezionare le strutture più adatte alle esigenze dei clienti indipendentemente dalla categoria ufficiale. Dove possibile privilegiamo piccole strutture alberghiere di charme, in stile tradizionale e con un servizio accurato. Dove l'offerta ricettiva è scarsa, proponiamo le migliori soluzioni disponibili.

## **Mezzi di trasporto**

Le strade che collegano le principali città dell'Indocina sono generalmente asfaltate. I mezzi di trasporto sono privati e di standard locale, con aria condizionata ed autisti esperti. Gli autisti parlano generalmente l'idioma locale, raramente il francese o l'inglese. Sono molto disponibili, ma rispettano rigorosamente le pause per mangiare e i riposi notturni. Il traffico caotico delle metropoli rallenta notevolmente i tempi di trasferimento, mentre in campagna la velocità è leggermente più sostenuta.

## **Guide**

Le guide locali in Myanmar effettuano anche il servizio di accompagnatori e parlano un buon italiano. In Cambogia, soprattutto a Siem Reap, operano alcune guide locali che parlano un italiano sufficiente. In Laos le guide locali parlano solo inglese e francese. In Vietnam solo pochissime guide parlano italiano. In Mongolia parlano un inglese piuttosto elementare.

## **Visti**

Il visto birmano e mongolo si ottiene in anticipo, presso le rappresentanze consolari dei rispettivi Paesi in Italia. Gli altri visti si ottengono direttamente alla frontiera aeroportuale, terrestre o fluviale di ingresso, con pagamento in loco dei relativi diritti. Il viaggio in Mongolia può richiedere l'ottenimento del visto cinese (ottenibile in Italia) se i voli sono operati via Pechino. Per l'ingresso in tutti i Paesi è richiesto il possesso di passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data del viaggio. Inoltre è necessario verificare che il passaporto sia firmato.

## **Informazioni utili**

### **Documenti per l'espatrio**

E' necessario essere in possesso di passaporto individuale con validità minima di 6 mesi e con almeno 2 pagine libere. Dal 1° luglio 2015 i cittadini italiani non necessitano più di visto turistico per entrare in Vietnam, purché il soggiorno in loco non superi i 15 giorni di durata e purché non si prevedano ingressi multipli. La normativa è sperimentale e può essere revocata in qualsiasi momento dalle autorità vietnamite.

### **Disposizioni sanitarie**

I cittadini europei non devono sottoporsi a vaccinazioni obbligatorie per recarsi in Vietnam. Sugeriamo di consultare l'Ufficio di Igiene per avere informazioni aggiornate sulla destinazione. Da parte nostra consigliamo l'osservanza delle elementari regole di igiene. Siate particolarmente cauti con l'acqua (e anche con il ghiaccio); controllate che venga prima bollita o che provenga da contenitori chiusi ermeticamente. Si può incorrere in colpi

di sole o di caldo dovuti alla disidratazione; bevete molti fluidi, evitate di esporvi troppo al sole e di fare sforzi nei momenti più caldi.

### **Valuta**

La valuta locale è il Dong, non esportabile. Con i contanti otterrete un cambio leggermente vantaggioso, rispetto ai traveller's cheques. I dollari Usa costituiscono la seconda valuta nel paese e vengono accettati ovunque. E' comodo averne anche di piccolo taglio così da evitare problemi di resto. La vostra guida locale potrà darvi tutte le indicazioni per gli uffici cambio. Raccomandiamo di cambiare piccole somme per volta, poiché i Riel eventualmente rimasti non si potranno più riconvertire. Le carte di credito sono accettate sempre più diffusamente, soprattutto negli alberghi e nei negozi di souvenir. Cambi indicativi (Agosto 2016): 1 Euro = 24.980 Dong 1 Dollaro USA = 22.305 Dong

### **Dogana**

Le norme doganali sono piuttosto semplici per incoraggiare il turismo, tuttavia se portate con voi un equipaggiamento fotografico o video, fate una lista precisa di tutto quello che avete presentato in dogana.

### **Bagaglio**

Per motivi di franchigia aerea, il peso del bagaglio (escluso il bagaglio a mano) non deve superare i 20 Kg a persona. Ideali le robuste sacche morbide, possibilmente da chiudere con un lucchetto. E' consigliabile avvolgere gli indumenti contenuti nella sacca in sacchetti di plastica per salvaguardarli dalla polvere e dall'acqua. E' importante che sul bagaglio venga messa un'etichetta con nome, cognome e indirizzo del proprietario in modo che sia di facile identificazione. Bagaglio, passaporti e denaro vanno custoditi con la massima attenzione, soprattutto negli aeroporti, negli alberghi e durante visite ed escursioni in luoghi particolarmente affollati. E' necessario limitare al minimo le dimensioni del bagaglio, i mezzi locali dispongono di bagagliai di ridotte dimensioni.

### **Fuso orario**

6 ore in avanti, quando in Italia c'è l'ora solare. 5 ore in avanti, quando in Italia c'è l'ora legale.

## Lingua

La lingua ufficiale è il Vietnamita. L'inglese è capito e parlato quasi ovunque. Le persone più anziane, soprattutto nei piccoli centri e al nord, potranno parlare francese. Non essendo un paese meta di turismo di massa, pochissime persone parlano o capiscono l'italiano: comunque, sempre in maniera molto elementare.

## Popolazione

Secondo recenti studi sulle origini del popolo vietnamita la popolazione che si installò nella penisola indocinese e nelle regioni confinanti proveniva dalla Cina, dagli altipiani dell'Asia Centrale, dalle isole del Pacifico del sud e da varie parti del mondo. Per questo motivo i vietnamiti sono considerati un interessante "crogiolo di razze" in cui si sono incontrate e fuse le maggiori migrazioni asiatiche e oceaniche. L'etnia principale viene chiamata "Viet" o "kinh". I vietnamiti hanno lasciato un'impronta duratura e hanno dato vita a una società raffinata e complessa. La civiltà del Vietnam era caratterizzata da un modello agricolo molto elaborato che si basava su opere idrauliche complesse e su una fitta rete di canali e dighe. La società vietnamita era caratterizzata inoltre da una struttura gerarchica fondata su un ceto di contadini proprietari terrieri e su una elite burocratica costituita da letterari e intellettuali. A tutt'oggi i "Viet" rappresentano da soli il 90 % della popolazione. Affianco ad essi vi sono circa 54 minoranze etniche che vivono nelle zone montagnose del Vietnam. Fra le tribù più importanti che vivono al Nord ricordiamo: i Hmong, i Dao e i Thai. I Hmong, noti anche con il nome di Meo sono circa 500 mila e coltivano mais e riso, lavorano cotone e papavero da oppio. Vivono principalmente nelle province di Lai Chau e Lao Cai e si dividono in nuclei diversi tra loro per abbigliamento: Hmong bianchi, Hmong neri, Hmong fioriti. Un'altra zona interessante è quella degli altipiani centrali dove vivono altre minoranze etniche. Fra queste la più caratteristica è la tribù Jarai. I Jarai vivono in comunità composte da piccole famiglie matriarcali, tutte economicamente indipendenti; coltivano alberi da frutta, riso, fagioli e altri cereali; allevano bufali, capre, polli e maiali oltre a buoi e cavalli. I cavalli servono anche per la caccia al cinghiale. Molto importanti sono le feste: fra le due più importanti ricordiamo il "Tet" o capodanno lunare la cui celebrazione coincide con la fine del raccolto.

## Clima

Il clima è monsonico, umido da maggio a ottobre e asciutto da novembre ad aprile. Grande varietà climatica dovuta all'estensione in latitudine e altitudine del Vietnam, determinata da due monsoni annuali che scandiscono anche i ritmi dell'agricoltura: a grandi linee il monsone invernale, secco, interessa l'area settentrionale generalmente tra ottobre e aprile con una temperatura abbastanza bassa, attorno ai 10/15 gradi; tra gennaio e marzo si registra spesso una pioggerellina insistente ma poco fastidiosa. Il monsone estivo, umido, soffia invece da metà maggio a metà settembre. Nella parte meridionale del paese, tropicale, la stagione delle piogge va da maggio a ottobre con precipitazioni quotidiane brevi, secca da novembre ad aprile, con un'aria particolarmente leggera e limpida da novembre a gennaio.

### **Abbigliamento**

Indumenti di cotone, leggeri e comodi, come T-shirt, camicie e pantaloni di seta, sono l'abbigliamento ideale per visitare il paese durante tutto l'arco dell'anno. Da non scordare sono sicuramente un cappellino per il sole, un K-way per qualche improvviso acquazzone ed un maglione leggero che si renderà necessario per l'immane aria condizionata degli hotel e dei ristoranti. Indispensabili un paio di scarpe comode per camminare in città e scarponcini da trekking per le escursioni fuori città.

### **Corrente elettrica**

La corrente elettrica è a 220/240 volts. Sugeriamo di munirsi di un adattatore.

### **Acquisti**

Belle e diffuse le lacche tra gli oggetti d'artigianato, le ceramiche, i tessuti intarsiati, i dipinti, i sandali in cuoio, i tipici cappelli a cono, i capi di abbigliamento in seta e in cotone, di grande effetto e di poca spesa, da acquistare già confezionati o da farsi fare su misura in tempi strabiliantemente brevi. Assolutamente da evitare gli oggetti in avorio e in tartaruga per non contribuire all'estinzione di animali a rischio.

### **Curiosità**

Antica l'arte delle lacche, di ottima qualità, grande varietà e abilità infinita: oggetti in legno laccato sono stati rinvenuti nelle tombe vietnamite risalenti al III e IV secolo d. C. La materia

prima è la resina dell'albero della lacca, o cay son, che viene diluita con acqua, privata dello strato superficiale di colore scuro, versata in un contenitore di bambù e agitata energicamente per 8/10 ore. Per ottenere le varie tonalità vengono poi aggiunti a seconda del colore desiderato semi di piante, fogli d'argento o d'oro, frammenti di madreperla e di gusci d'uovo. Le tavole sulle quali viene spalmata la lacca devono essere lisce e asciutte per evitare crepe: il risultato, smagliante e perfetto, si può ammirare nel vasto assortimento di scatole di ogni forma e misura, vassoi, vasi, pannelli, presenti ovunque nei negozi e nei mercatini.

## **Cucina**

Deliziosa miscela di sapori ed odori, la cucina tradizionale vietnamita combina di volta in volta il riso di ottima qualità con verdure, germogli, latte di cocco, pesce, molluschi, pollo, maiale, conditi con spezie più o meno piccanti. Fragranti baguettes e dolci creme caramel sono il retaggio del periodo di colonizzazione francese. Negli alberghi di buona categoria è possibile gustare un'accettabile, talvolta ottima, cucina internazionale.

## **Letture consigliate**

Farfalle sul Mekong. Tra Thailandia e Vietnam di Corrado Ruggeri (Feltrinelli, Milano 2003) Tra il romanzo e il reportage giornalistico, uno sguardo ironico e divertente sulle usanze e le contraddizioni dell'oriente. Il messaggero celeste di Pham Thi Hoài (Marietti, Genova 1991) È il manifesto della nuova letteratura e dell'opposizione intellettuale al regime di Hanoi. In Vespa. Da Roma a Saigon di Giorgio Bettinelli (Feltrinelli, Milano 2001) Resoconto di un viaggio durato sette mesi in sella a una Vespa dall'Italia al Vietnam. L'amante di Marguerite Duras (Feltrinelli, Milano 2001) È una storia d'amore che si svolge a Saigon negli anni '30, portata con successo sul grande schermo. Mekong di Alberto Arbasino (Adelphi, Milano 1995) Un libro che si colloca a metà fra il racconto e il reportage di viaggio. Pelle di leopardo. Giaì Phong! La liberazione di Saigon di Tiziano Terzani (Tea, Milano 2003) Uno dei pochi giornalisti testimoni della liberazione di Saigon ne fa un appassionante resoconto. Storia della guerra del Vietnam di Stanley Karnow (Rizzoli, Milano 2002) Cerca di spiegare come la superpotenza americana fu sconfitta in Vietnam. Storie del Vietnam di Nguyen Xuan Hung (Fabbri, Milano 2002) Una raccolta di storie della tradizione orale di questo paese antichissimo e misterioso.