



MYANMAR

# Estensione alla Roccia d'Oro, Hpa An ed il Sud inesplorato di Moulmein e Tavoy

da Yangon su base privata in lingua italiana

**Quote a partire da**

prezzo su quotazione

**Date di partenza**

tutto l'anno

**Giorni di viaggio**

7

## Caratteristiche di viaggio

Il monte Kyaikthyio si eleva oltre i mille metri sulla campagna birmana e custodisce uno dei santuari più amati dai pellegrini buddisti, la pagoda della Roccia d'Oro, un masso prodigiosamente in equilibrio ricoperto di foglioline dorate applicate nel tempo dai fedeli.

Proseguendo verso Hpa An, ci si immerge in paesaggi naturali sorprendenti e poco conosciuti dal turismo di massa, fatti di grotte, lagune e montagne carsiche.

Da qui ci si inoltra verso la propaggine più meridionale della Birmania: prima si incontra l'importante centro urbano di Moulmein (ora Mawlamyine), reso celebre dallo scrittore Rudyard Kipling nella sua poesia "Mandalay" e poi si raggiunge Dawei, già nota come Tavoy ed interessante sia per il suo retrogusto coloniale, sia per le vicine spiagge incontaminate.

L'estensione viene effettuata da Yangon alla fine del viaggio in Myanmar e si avvale dell'assistenza di una guida locale parlante italiano che accompagna i partecipanti lungo il percorso. Per questa esperienza è richiesto un buon spirito di adattamento.

È possibile su richiesta effettuare un soggiorno balneare al termine dell'estensione nel Sud del Paese, presso l'arcipelago delle Mergui.

---

## Programma di viaggio

### GIORNO 01

#### Yangon - Kyaikthyio

Prima colazione in Hotel.

Partenza con mezzo privato per la visita di Kyaikthyio, la "Roccia d'Oro", a circa 180 km da Yangon (circa 4 ore di strada), un monte ritenuto sacro che ha un grosso masso coperto di sfoglie d'oro situato prodigiosamente in equilibrio sul bordo di una roccia. Sulla cima del masso è adagiata una piccola pagoda dorata che contiene una reliquia del Buddha.

Per salire si prendono dei camion alla base del monte Kyaikthyio, adibiti al trasporto dei

pellegrini, che arrancano sulla tortuosa ascesa per circa 40 minuti.

Cena in Hotel e pernottamento.

## GIORNO 02

### **Kyaikthyio - Hpa-An**

Prima colazione in Hotel.

Discesa del monte con i camion e proseguimento via strada in direzione di Hpa-An (circa 2 ore di percorso).

Arrivo e sistemazione in Hotel (semplice 3 stelle).

Nel pomeriggio, visita di Hpa-An, la tranquilla capitale dello Stato Kayin (o Karen), situata non distante dal confine con la Thailandia, piacevole per i suoi paesaggi naturali carsici.

Verrà effettuata una crociera sul fiume Thanlyin, per meglio apprezzare l'affascinante panorama dei monti calcarei che si specchiano sull'acqua.

Al tramonto si assisterà dalla propria barca ad un singolare evento: al suono del gong, infatti, migliaia di pipistrelli fuoriescono tutti insieme in volo da una grotta.

Rientro in Hotel.

Cena in Hotel e pernottamento.

## GIORNO 03

### **Hpa-An - Moulmein**

Prima colazione in Hotel.

Le campagne intorno a Hpa-An sono la dimora della seconda più grande etnia del Myanmar, i Kayin, dediti principalmente all'agricoltura: il territorio è per gran parte coperto da rigogliose foreste e punteggiato di montagne rocciose e grotte ed i Kayin, suddivisi tra quelli delle montagne e quelli delle valli, si occupano di coltivare il riso, il sesamo, il tabacco, le noccioline, la gomma ed il legno di tek.

Mattinata dedicata alla visita dei dintorni di Hpa-An, con soste per ammirare lo stile di vita dei Kayin ed i loro costumi dai colori vivaci.

Nel pomeriggio, partenza con mezzo privato in direzione di Mawlamyine, con arrivo in circa 2 ore.

Breve visita della città con tramonto panoramico dalla collina della pagoda Lawkataraphu Thatbinnyu (detta la pagoda di Kipling, in quanto menzionata dallo scrittore inglese nella sua poesia "Mandalay", ambientata nella Birmania coloniale controllata dalla Gran Bretagna). Cena in ristorante locale e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 04

### **Moulmein**

Prima colazione in Hotel.

Intera giornata dedicata alla visita di Moulmein, uno dei porti più pittoreschi del sud-est asiatico: situata alla foce del fiume Salween, la cittadina fu capitale del Myanmar governato dagli inglesi dal 1827 al 1852 e divenne un porto particolarmente attivo nel commercio del teak, materiale ancora evidente in molti degli edifici risalenti all'era coloniale. Oltre a tali esempi di architettura dell'era coloniale, la città presenta un mix eclettico di pagode e moschee che offre ai (pochi) visitatori una visione del Myanmar dei tempi passati. Questo aspetto è particolarmente evidente effettuando l'escursione all'isola di Bilu, una piccola oasi che emerge dal fiume dove la vita della gente del posto sembra essersi fermata alla semplicità di un tempo antico. Cena in ristorante locale e pernottamento in Hotel.

Prima colazione in Hotel.

Intera giornata dedicata alla visita di Moulmein, uno dei porti più pittoreschi del sud-est asiatico: situata alla foce del fiume Salween, la cittadina fu capitale del Myanmar governato dagli inglesi dal 1827 al 1852 e divenne un porto particolarmente attivo nel commercio del teak, materiale ancora evidente in molti degli edifici risalenti all'era coloniale. Oltre a tali esempi di architettura dell'era coloniale, la città presenta un mix eclettico di pagode e moschee che offre ai (pochi) visitatori una visione del Myanmar dei tempi passati. Questo aspetto è particolarmente evidente effettuando l'escursione all'isola di Bilu, una piccola oasi che emerge dal fiume dove la vita della gente del posto sembra essersi fermata alla semplicità di un tempo antico. Cena in ristorante locale e pernottamento in Hotel.

## GIORNO 05

## **Moulmein - Tavoy (Dawei)**

Prima colazione in Hotel.

Partenza per un'intera giornata di trasferimento via strada da Moulmein a Tavoy (l'attuale Dawei), con varie soste lungo il percorso di circa 320 km.

Inizialmente si attraverseranno bei panorami di campagna, con varie piantagioni di gomma e si effettueranno fermate per vedere l'enorme statua di Buddha detto Win Sein Taw Ya, di recente costruzione, il cimitero militare di Thanbyuzayat e il museo della ferrovia "death railway" con una vecchia locomotiva che simboleggia gli eventi drammatici della seconda guerra mondiale.

Proseguimento lungo una stretta e tortuosa strada che attraversa l'altopiano meridionale le cui colline sono punteggiate di pagode bianche e dorate.

Dopo una sosta rinfrescante presso la cittadina di Ye, il viaggio continuerà attraverso la splendida catena montuosa che divide il Mon e lo Stato Tanintharyi.

Arrivo a Tavoy in serata e sistemazione in Hotel.

Cena in Hotel e pernottamento.

### GIORNO 06

## **Tavoy (Dawei)**

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita di Dawei, capitale della divisione Thanitaryi nel sud del Myanmar, anche nota come Tavoy, appellativo attribuitole in epoca coloniale: Dawei è stata infatti una delle prime città stabilite dagli inglesi dopo la prima delle tre guerre anglo-birmane e per tale motivo presenta una lunga storia e un'interessante architettura di epoca coloniale.

Visita al cuore coloniale della cittadina, con il mercato locale Si Pin Tharyar Zei ed il monastero Shwe Taung Sar che include un museo dove sono esposte collezioni di monete in bronzo, vasi, ritratti e grandi immagini lignee oltre al tempio principale Payagyi, la "grande pagoda".

Visita alla statua di Shwe Tharlyaung, la più grande scultura del Buddha reclinato del Myanmar, con i suoi 74 metri di lunghezza e 21 metri di altezza.

Proseguimento con una camminata di circa mezz'ora per raggiungere il punto panoramico di Sapar Taung da cui si può godere di una vista impressionante sulla città circostante e, all'ora giusta, di un tramonto mozzafiato.

Cena in Hotel e pernottamento.

Programma alternativo per la giornata:

Tavoy/Dawei dista solo una quindicina di chilometri dal mare delle Andamane e in particolare dalla spiaggia di Maung Magan, una lunga lingua di sabbia bianca bordata di palme e bagnata da acque azzurre, popolare soprattutto tra i locali nei giorni del fine settimana. Negli altri giorni la spiaggia è poco frequentata e può essere meta di una giornata di relax balneare lontano dalle rotte più turistiche (o di mezza giornata, se si desidera comunque visitare il centro di Dawei), tenendo presente che non sono presenti particolari servizi di accoglienza e ristoro.

Volendo si può optare anche per un pernottamento in semplice albergo della zona, per godere di un indimenticabile tramonto sul mare delle Andamane.

## GIORNO 07

### **Tavoy (Dawei) - Yangon**

Prima colazione in Hotel.

In base all'orario del volo, trasferimento in aeroporto e partenza in volo per Yangon.

Arrivo e tempo a disposizione prima della partenza del volo internazionale di rientro in Italia.

---

## **Quote di partecipazione**

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

## Quote

2 partecipanti in aggiornamento

3 partecipanti in aggiornamento

Da 4 a 5 partecipanti in aggiornamento

Da 6 a 9 partecipanti in aggiornamento

## Supplementi

Suppl. camera singola in aggiornamento

Quota gestione pratica € 90,00

## NOTE

**NOTA BENE:** la cima del monte dove è situata la Roccia d'Oro si raggiunge a bordo di spartani camion adibiti principalmente al trasporto dei pellegrini: sono di solito stipati di persone e durante la salita lungo tortuosi tornanti si rimane seduti su strette panche in legno. Gli alberghi previsti per il pernottamento si trovano rispettivamente a circa 10 minuti a piedi dalla prima fermata del camion e a circa 45 minuti a piedi dalla Roccia d'Oro (Golden Rock Hotel) e a circa 10 minuti a piedi dalla seconda fermata del camion e a circa 20 minuti a piedi dalla Roccia d'Oro (Mountain Top Hotel).

In loco si possono trovare dei facchini a pagamento (una valigia a facchino).

Solo gli uomini possono applicare le foglie d'oro alla roccia.

## INCLUSO NELLA QUOTA

Tutti i trasferimenti in Myanmar con veicolo privato climatizzato (auto, minivan o minibus, a seconda del numero dei partecipanti) e autista di lingua locale - Volo domestico da Tavoy/Dawei a Yangon, in classe economica - 6 pernottamenti in camera doppia standard presso semplici alberghi 2 stelle a Kyaikthyio e Tavoy e presso semplici alberghi 3 stelle a Hpa-An e Moulmein, come sotto indicati (o similari, in base alla disponibilità) - Trattamento

di mezza pensione, con cene in albergo o in semplici ristoranti locali come indicato in programma (menù fissi) - Guida/accompagnatore locale parlante italiano durante l'escursione - Trasferimenti, escursione in barca 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, facchinaggi, extra personali e tutto quanto non specificato.

---

## **E' importante sapere che**

### **Informazioni importanti**

#### **Visti**

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.

#### **L'ordine delle escursioni**

potrebbe variare. Garantiamo comunque tutte le escursioni indicate. Ugualmente per motivi organizzativi i pasti possono avvenire in Hotel o ristorante.

#### **I voli interni in Myanmar**

sono soggetti a possibili ritardi, cancellazioni e cambi di orari; è fondamentale armarsi di pazienza e flessibilità, i nostri uffici locali e la guida sono preparati a fornire le migliori

riprotezioni e la massima assistenza.

### **Gli itinerari in Myanmar**

sono effettuati con mezzi confortevoli, ma che non sempre sono in grado di garantire uno standard adeguato alle aspettative occidentali. Raccomandiamo di limitare al minimo le dimensioni del bagaglio.

### **Il clima in Myanmar**

a fine marzo è generalmente secco e con temperature estive nel sud e nelle pianure (temperature massime sui 35 gradi) e leggermente più fresche nelle zone collinari e montagnose (temperature massime sui 30 gradi) Si raccomanda un abbigliamento leggero, ma modulabile a strati, con una k-way in caso di sporadico temporale. Occhiali da sole e crema solare sono altamente consigliati, specialmente nella zona del lago Inle dove il sole si riflette nell'acqua.

### **Il Myanmar negli ultimi mesi**

ha conosciuto una fase di grandi cambiamenti politici, sociali ed economici; il processo di democratizzazione ha avuto effetti sulla fragile industria turistica che in poco tempo si è trovata a gestire flussi di visitatori mai incontrati prima. Cancellazioni alberghiere, overbooking negli hotel e sui voli interni, affollamento ai monumenti sono situazioni all'ordine del giorno; la trasformazione del regime ha fatto perdere a molti birmani il senso dell'autorità e talvolta le guide ed il personale locale si comportano superficialmente. Per godere appieno del viaggio è necessario flessibilità e un atteggiamento rilassato, i nostri uffici locali sono in grado di fornire la massima assistenza in caso di necessità.

### **Gli alberghi menzionati**

sono indicativi della categoria e potranno variare in funzione della dimensione del gruppo. Verranno confermati in fase di richiesta del saldo.

### **Affrontare**

questo straordinario viaggio significa vivere esperienze non abituali e sopportare alcuni disagi logistici, sicuramente accettabili, in cambio di realtà e paesaggi altrimenti non raggiungibili. Basta avere un sentito spirito di adattamento e collaborazione. Il resto viene da sé: il piacere di scoprire e conoscere, l'umiltà di imparare, di capire, di crescere.

## **Informazioni utili**

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

Il visto è obbligatorio, il passaporto deve avere 6 mesi almeno di validità dalla data d'ingresso nel Paese. Durante il volo di arrivo si dovrà compilare il modulo d'ingresso (arrival card) insieme alla dichiarazione doganale (custom declaration). Non ci sono più restrizioni per cellulari, videocamere e personal computer. La sala degli arrivi è una grande stanza con diversi sportelli per il controllo del visto, seguita dalla zona dei nastri per il recupero del bagaglio e da un congegno per il passaggio delle valigie ai raggi X; quindi si procede verso l'uscita dove si fanno trovare le guide con un apposito cartello identificativo. Armarsi di pazienza nelle procedure d'ingresso e nell'attesa dei bagagli al nastro.

### **Capitale**

dal 2006 formalmente Naypyidaw, la città più importante è Yangon (già Rangoon)

### **Popolazione**

45.976.000 abitanti.

### **Superficie**

678033 Kmq.

### **Coordinate geografiche**

Confina a E con la Cina, il Laos e la Thailandia, a W con il golfo del Bengala, il Bangladesh e l'India, a N ancora con la Cina e con l'India. Si affaccia a S sul Mar delle Andamane (Oceano Indiano).

## Religioni

Buddhista, musulmana, cristiana.

## Lingue utilizzate

Lingua ufficiale il birmano; l'inglese è abbastanza diffuso nella classe medio-alta della popolazione.

## Valuta

Il cambio "non ufficiale" del kyat (si pronuncia "ciat") è in continuo mutamento e da quando recentemente è stato introdotto il cambio ufficiale pubblicato non è più particolarmente interessante e conveniente. Limitare il cambio in kyat al minimo (100 usd p.p.), visto che è difficile riconvertirli in dollari alla partenza (c'è un solo sportello in aeroporto a Yangon che cambia i Kyat non utilizzati). In Birmania al momento non è ancora possibile l'uso delle carte di credito e dei travellers' cheques; è quindi necessario portare contanti in dollari americani (banconote da 100 "nuove", successive al 2006, visto che le banconote vecchie o rovinare, scritte, sporche o anche solo con un taglietto, non sono accettate, anche le banconote da usd 100 vecchie - con la testa di Franklin piccola per intendersi - NON sono accettate). L'economia birmana è fondata sul dollaro americano, ma viene cambiato anche l'euro a tassi vantaggiosi. Negli aeroporti e nelle principali città vi sono sportelli che praticano il cambio ufficialmente indicato dalla Banca Centrale birmana (gli orari ufficiali sono di solito 9-12 e 13-16/16.30). Il miglior cambio è attualmente quello in aeroporto, che si può effettuare mentre si attendono i bagagli al nastro. Inoltre sono ora aperti uffici di cambio nelle principali località turistiche (Bagan, Mandalay e Inle) Da poco è stata introdotta la possibilità di prelevare contanti in valuta locale (massimo 300,000 Kyats) dalle macchinette ATM della banca CB, con una tassa a transazione di 5000 kyats. Le carte di credito autorizzate sono MASTER CARD, VISA, VISA ELECTRON, MAESTRO, CIRRUS. Cambi indicativi (Febbraio 2014): 1 Euro = 1328,70 Kyat 5000 Kyat = 3,76 Euro 1 Dollaro Usa = 985,00 Kyat 5000 Kyat = 5,08 Dollari Usa

## Bagaglio

E' necessario limitare il peso e le dimensioni del bagaglio al minimo (una valigia di medie dimensioni a testa, uno zainetto come bagaglio a mano), per le ridotte dimensioni degli aeromobili dei voli interni (ATR) e dei mezzi di trasporto locali. Si può anche lasciare parte del bagaglio non necessario in deposito in Hotel a Yangon prima di partire per il tour. Molti turisti hanno problemi alla partenza quando il peso del bagaglio si somma a quello degli acquisti fatti: in questi casi bisognerà pagare la salata tassa per il sovrappeso. La franchigia bagaglio sui voli interni è pari a 20 kg e 5 kg per il bagaglio a mano.

### **Dogana e acquisti**

E' proibita l'esportazione ufficiale d'antichità. Al momento della partenza da Yangon bisognerà consegnare all'ufficiale doganale il certificato d'esportazione per i gioielli, pietre preziose ed argenterie eventualmente acquistate in Birmania così come la dichiarazione doganale fatta all'arrivo, per eventuale valuta e gioielli portati dall'Italia. Molta attenzione nell'acquisto di gioielli e pietre preziose nei vari mercati (Scott market Yangon, venditori ambulanti a Bagan ecc.) visto che girano molte pietre false, ottime imitazioni. Consigliamo perciò di acquistare le famose pietre preziose solo in negozi di fiducia che offrono la garanzia rimborso. Resta inteso che né il nostro corrispondente locale né il suo personale possono essere ritenuti responsabili degli acquisti effettuati in loco dai clienti.

### **Tasse aeroportuali**

In uscita da Yangon non è più richiesto il pagamento della tassa aeroportuale di 10 USD. In aeroporto a Yangon c'è uno sportello per cambiare i Kyat non utilizzati.

### **Mance**

La generosità, specialmente in Asia, è considerata una virtù, e per i buddhisti un'occasione per guadagnarsi meriti per una migliore incarnazione nella prossima vita. Dare offerte nei monasteri, mance agli autisti, guide, camerieri ecc. è considerata regola naturale di comportamento, ed è quindi attesa. I facchinaggi negli aeroporti sono inclusi nella quota di viaggio, mentre i facchinaggi negli alberghi, le mance nei ristoranti, per la guida e per gli autisti durante il tour non sono inclusi. Consigliamo indicativamente di considerare 3/5 usd per persona al giorno, per i viaggi di gruppo suggeriamo di organizzare una cassa comune da consegnare alla guida che gestirà le mance per tutto il tour. Le guide locali hanno

studiato l'italiano da autodidatte e con l'aiuto del personale italiano dei nostri uffici locali: è importante essere pazienti e valutare soprattutto la loro buona volontà e disponibilità.

### **Telefono**

In Birmania è ora possibile portarsi il proprio telefono cellulare, ma al momento le "sim" dei cellulari italiani non funzionano all'interno del Paese non esistendo il servizio di roaming internazionale. Ad oggi è possibile acquistare una scheda telefonica (sim-card) locale solo in aeroporto a Yangon. Le telefonate internazionali in Hotel costano circa 8 usd al minuto (3 minuti minimum charge) calcolati appena si prende la linea, se si chiama direttamente dalla camera anche se non c'è risposta dall'altra parte. E' bene informarsi sulle tariffe prima di effettuare una chiamata internazionale o di inviare un messaggio e-mail. Spesso le guide locali offrono l'uso del proprio telefono ad un costo di circa 3 usd al minuto. La gran parte degli alberghi birmani è dotata di wifi gratuito, perciò il modo più conveniente e semplice è quello di telefonare via wifi (tramite Skype <http://www.skype.com/it/> o Roamaside <http://www.roamaside.com/> o Indoona <http://www.indoona.com>). Per telefonare in Myanmar dall'Italia si deve comporre 0095 seguito dal prefisso della località desiderata senza lo zero più il numero dell'abbonato. Per chiamare l'Italia direttamente: digitare il numero "9" o quello segnalato per prendere la linea locale, quindi 0039 (Italia) + prefisso con lo "0" + numero telefonico dell'abbonato. Se si chiama tramite operatore, digitare lo "0" e comunicare in inglese i dati necessari per la telefonata. In quasi tutti gli alberghi si possono ora mandare messaggi con e-mail presso il business centre: se si intende farlo, informarsi prima degli orari di apertura e chiusura. La "privacy" sulle comunicazioni non è ancora garantita. I costi sopra indicati sono suscettibili di variazioni.

### **Corrente elettrica**

Corrente alternata 230 Volt 50 Hz. Consigliamo di munirsi di adattatore per le prese, però quasi tutte le prese a muro richiedono l'uso di spine di tipo inglese, con tre spinotti piatti disposti a triangolo.

### **Posta**

Le cartoline ed i francobolli si trovano ormai dappertutto nelle zone frequentate dai turisti. Il francobollo per l'Europa è kyats 35 (suscettibile di variazioni). Consigliamo spedire dagli uffici

postali in Yangon e non dagli alberghi. Tenere presente che le cartoline possono arrivare a destinazione anche con ritardo di mesi o non arrivare mai.

### **Materiale fotografico**

E' consigliato rifornirsi in Italia di tutto il materiale occorrente: pellicole, micropile, flash, schede di memoria. Comunque tali accessori sono ora comunemente reperibili anche in loco. Sarà utile portare con sé un semplice sacchetto di plastica per proteggere gli oggetti da polvere o umidità. In certi templi bisogna pagare la tassa d'ingresso per le macchine fotografiche e/o le videocamere. E' vietato fotografare certe zone come: aeroporti, stazioni, porti e i militari.

### **Fuso orario**

Rispetto all'Italia: +5,30; +4,30 quando in Italia vige l'ora legale.

### **Disposizioni sanitarie**

Vaccinazioni obbligatorie: nessuna. Vaccinazioni consigliate: trattamento antimalarico (a rischio soprattutto nelle zone rurali remote). Sono, altresì, consigliate le vaccinazioni, previo parere medico, contro: Epatite A, Epatite B (a rischio per soggiorni superiori a sei mesi e per contatti sessuali con la popolazione locale), Encefalite giapponese (a rischio per soggiorni superiori a quattro settimane in zone rurali), il Tifo (a rischio per soggiorni in zone rurali e/o per periodi superiori a quattro settimane), la Rabbia (a rischio per accidentale morso di cani, gatti o scimmie), la Difterite ed il Tetano. E' richiesto il certificato di vaccinazione contro la febbre gialla per coloro che entrano in Myanmar dopo aver soggiornato o transitato nei 6 giorni precedenti all'ingresso in Myanmar in Paesi dove esiste tale infezione (sono esclusi i passeggeri che non hanno lasciato l'aeroporto nei Paesi infetti). In generale occorre attenersi ad alcune indicazioni preventive e mantenere una corretta igiene personale. Si consiglia di: - evitare l'aggiunta di ghiaccio nelle bevande, non assumere acqua dai rubinetti e non bere latte e bevande di produzione locale; - evitare di consumare verdura fresca e frutta che non siano state scrupolosamente lavate con acqua potabile; - proteggersi dalle punture di insetti (zanzare in particolare), stando in luoghi chiusi e con aria condizionata, applicando lozioni repellenti, indossando camicie a maniche lunghe e pantaloni e dormendo al riparo di zanzariera; - evitare di bagnarsi in corsi d'acqua o nei laghi. Inoltre é consigliabile portarsi

dall'Italia disinfettanti intestinali, antibiotici generici e farmaci di uso personale. Sono consigliate inoltre bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione, dovuta al caldo umido, crema solare protettiva nonché repellente per zanzare. In caso di bisogno, ogni albergo è convenzionato con un dottore locale. (Siete pregati di consultare il Vostro medico e l'Ufficio di Igiene del Vostro Comune).

## **Comportamento**

La situazione politica del Paese è in via di rapido e ampio miglioramento e, pur persistendo una latente instabilità, la Birmania ha avviato il processo di democratizzazione. Ora, per esempio, si possono trovare ovunque poster, immagini, magliette ecc di Aung San Su Kyi (che in passato non poteva nemmeno essere nominata), vengono organizzati cortei di protesta, avvengono gli scioperi e la produzione di giornali e riviste è aumentata a dismisura. La delinquenza comune è rara, scippi e rapine nei confronti degli stranieri sono fatti inusuali, ma nei luoghi affollati e nei centri urbani è sempre buona norma usare il buon senso e non creare occasioni che potrebbero indurre qualcuno ad approfittarne. Normativa: La legislazione birmana sull'uso e sul possesso degli stupefacenti è molto severa, e, nei casi più gravi è prevista la pena di morte. Il Myanmar non fa parte dei così detti paesi "a turismo sessuale". Gli abusi sessuali sui minori, sono considerati reati gravissimi e comportano pene detentive non inferiori a sette anni (possono arrivare all'ergastolo nei casi più gravi). Evitare ogni tentazione di raccogliere frammenti di monumenti che apparentemente giacciono incustoditi. I controlli alle dogane sono particolarmente attenti e severi. Usi e costumi: I principali siti turistici del paese sono buddisti. I birmani si contraddistinguono per la bonarietà, la cordialità e la tolleranza nei rapporti con gli stranieri. E' necessario tuttavia rispettare i loro usi e costumi, evitando così spiacevoli malintesi. Per la cultura locale ogni forma di esternazione di sentimenti, negativi o positivi che siano, è considerata estremamente volgare e maleducata. In caso di problemi, cercate di non arrabbiarvi ma risolvete la cosa con calma. Sorrisi e dolcezza porteranno più frutto. E' offensivo: toccare la testa delle persone, puntare con i piedi per indicare persone o case o templi, ecc.. Le donne non possono toccare i monaci o stargli accanto, o sedersi in posti davanti o in posizione più elevata di dove siede il monaco. Con la guida e la popolazione birmana si può ora provare a discutere di politica locale. Visitando i luoghi di culto, si consiglia di non indossare pantaloni corti e magliette senza maniche. Prima di entrare in una pagoda o in un monastero è obbligatorio togliersi scarpe e calze.

## **Clima e abbigliamento**

Il clima tropicale prevede una stagione temperata-secca da fine ottobre a febbraio, una stagione calda da marzo a maggio e una stagione piovosa da giugno a ottobre. Le giornate molto calde e umide si rinfrescano alla sera specialmente nell'area dei Monti Shan (Pindaya, Lago Inle, Kalaw). Consigliamo un abbigliamento pratico e informale, primaverile/estivo. Da dicembre a febbraio, al mattino presto e alla sera/notte la temperatura cala e si rendono necessarie giacche e felpe, anche nelle località balneari: nessuno albergo dispone di riscaldamento, è opportuno prevedere pigiami pesanti. Questi capi caldo sono utili anche in altre stagioni per minimizzare gli effetti sgradevoli dell'aria condizionata presente sui veicoli, sui voli e negli alberghi. La Birmania è un Paese molto tradizionale e non sono graditi canottiere, shorts, minigonne, ampie scollature, soprattutto nei templi e presso i monasteri. Nei templi e nelle pagode si accede a piedi nudi (senza scarpe e calze), si raccomandano quindi calzature comode, che si mettono e tolgono facilmente, i sandali e le ciabattine infradito (reperibili anche in loco) sono molto funzionali. Durante la stagione umida bisogna portarsi una k-way anti pioggia, che risulta molto utile anche in altre stagioni durante la navigazione sul lago Inle. Forniamo un elenco orientativo del materiale per intraprendere questo viaggio che ognuno dovrà adeguare alle proprie abitudini ed esigenze. - sacca robusta o valigia, possibilmente con lucchetto - scarpe comode per il giorno, scarpe leggere per la sera e ciabatte per doccia - pantaloni comodi di cotone o jeans e pantaloni corti - giacca o maglione di mezzo peso - camicie di cotone e t-shirt - calze di cotone - fazzoletti, foulard, necessaire (sapone disinfettante, salviette umide) - copricapo leggero per il sole e occhiali da sole - crema solare protettiva (anche per labbra) - presa elettrica ad attacco universale - torcia elettrica con pile di ricambio - macchina fotografica digitale con schede di memoria Farmacia personale consigliata: - garze e cerotti, benda elastica - disinfettanti intestinali, enterogermina - antibiotici a largo spettro - analgesici, antistaminici, antinfiammatori, antidolorifici - collirio - bustine solubili per bevande energetiche e reintegrative della disidratazione - repellenti per insetti - farmaci di uso personale - occhiali o lenti di riserva per chi le porta.

## **Trasporti**

I mezzi di trasporto pubblici urbani sono obsoleti ed in pessime condizioni di manutenzione. Con l'apertura all'importazione di automobili usate dal resto dell'Asia, le città ed in

particolare Yangon, si sono riempite di auto ed il traffico è costantemente caotico e ingolfato. Chi desidera prendere un taxi è bene che sappia che colloquiare con l'autista (di norma parlante solo il birmano) è difficile. Nell'uso dei taxi, comunque possibile a Yangon, è bene stabilire chiaramente con i tassisti la destinazione e il prezzo. I mezzi privati utilizzati nei nostri tour sono in condizioni accettabili e la manutenzione è effettuata frequentemente. Le dimensioni delle auto utilizzate nei tour privati sono inferiori a quelle delle auto occidentali: è necessario limitare le dimensioni ed il peso dei bagagli al minimo per le ridotte dimensioni del bagagliaio. Ugualmente i bagagliai dei minibus e dei bus hanno capienza ridotta. La Birmania sta uscendo da anni di sanzioni internazionali e non si è sviluppato come altri vicini asiatici, gli standard dei trasporti e delle infrastrutture non è all'altezza di quelli occidentali.

### **Letture consigliate**

Bambini d'Oriente di Corrado Ruggeri (Feltrinelli, Milano 1998) La Birmania, la Cambogia e il Laos vengono descritti con i volti e le storie di uomini e donne feriti dal passato e di bambini che non hanno mai conosciuto l'infanzia. Birmania - Un paese da amare di Bernardino Del Boca (L'Età dell'Acquario, Torino 1989) Il volume si propone di far conoscere questo stupendo paese dalle innumerevoli pagode. Birmania: Storia, Arte, Civiltà di Renzo Carmignani (Giardini, Pisa 1971) È l'unica opera di carattere storico dedicata a questo paese attualmente disponibile nelle maggiori biblioteche. Il testo, ben fatto anche se un po' datato, dispone di cartine ed è illustrato da qualche fotografia in bianco e nero. Il Palazzo degli Specchi di Amitav Ghosh (Neri Pozza, Milano 2007) Nel novembre del 1885, quando giunge a Mandalay, Rajkumar ha undici anni e lavora come aiutante e garzone su un "sampan". Dopo aver risalito l'Irrawaddy dal golfo del Bengala, la sua barca si è dovuta fermare per riparazioni e il ragazzino indiano si è spinto per un paio di miglia nell'entroterra ed è arrivato nella capitale del regno di Birmania. Vi è arrivato nei giorni della fine del regno. La casa reale ha chiamato i sudditi a combattere contro gli eretici e i barbari kulan inglesi, per difendere l'onore nazionale e "avviarsi sul cammino che conduce alle regioni celesti e al Nirvana". Birmania, Myanmar di Gianni Limonta e Giorgio Mirandola (Leonardo Arte, Milano 1998) Uno spunto senz'altro affascinante per chi vuole avvicinarsi a questo paese attraverso un percorso per immagini. Giorni in Birmania di George Orwell (Mondadori, Milano 2006) Questo testo è il primo romanzo scritto da Orwell. Protagonista è il trentacinquenne John Flory, mercante angloindiano di legname che, insofferente ai codici di comportamento dei sahib bianchi e

attratto dalla cultura orientale, si muove a cavallo tra due mondi senza riuscire a trovare una propria collocazione e, privo della forza morale necessaria per ribellarsi alla comunità bianca, rimane frustrato dagli inevitabili compromessi.