



MYANMAR
Myanmar insolito

Il mosaico birmano, tra pagode ed etnie

Quote a partire da

prezzo su quotazione

Date di partenza

tutto l'anno

Giorni di viaggio

12

Caratteristiche di viaggio

La Birmania vanta una storia millenaria che però non ha mai condotto il suo popolo a maturare un'unica coscienza collettiva, un'anima univoca: forse il tratto tipico del Paese è proprio la coesistenza di tante tradizioni culturali, stilistiche, spirituali che arricchiscono il suo patrimonio storico. Espressione di questo amalgama è la ricchezza di gruppi etnici che convivono nelle terre birmane, indifferenti ai confini e alle autorità statali, specialmente nell'area tribale del Triangolo d'Oro: qui sarà possibile entrare in contatto con realtà non ancora totalmente contaminate dal turismo e dalla modernità, nel contesto di una ricca natura tropicale da percorrere anche a piedi con piacevoli passeggiate. Intraprendere questo viaggio significa esplorare e comprendere le sfaccettature sociali, architettoniche, religiose che compongono il mosaico birmano. L'itinerario è effettuabile durante la stagione secca da ottobre ad aprile.

Programma di viaggio

GIORNO 01

Partenza dall'Italia

Ritrovo dei Signori Partecipanti ai banchi di accettazione della compagnia aerea prescelta, presso l'aeroporto di Milano Malpensa o Roma Fiumicino.

Disbrigo delle formalità di check-in e spedizione dei bagagli direttamente fino a Yangon. Partenza con volo di linea, pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 02

Arrivo a Yangon

Al mattino, arrivo all'aeroporto internazionale di Yangon, disbrigo individuale delle formalità doganali, ritiro del bagaglio e incontro con la nostra organizzazione fuori dagli arrivi

internazionali per il trasferimento in Hotel.

Pranzo libero e nel pomeriggio visita di Yangon, il più importante e vivace centro economico-sociale del Paese: oggigiorno si presenta come un amalgama di influenze culturali, religiose ad architettoniche birmane, coloniali britanniche, cinesi ed indiane. Queste tradizioni coesistono pacificamente nel tessuto urbano, dove pagode buddiste si alternano ad eleganti palazzi vittoriani in decadenza, dove templi cinesi si avvicendano a bancarelle, mercatini, parchi e pure due laghi.

Sosta al gigantesco Buddha sdraiato Chaukhtatgy, alla pagoda di Bototaung e, al tramonto, a quella di Shwedagon: quando le ombre si allungano ed i colori del cielo sfumano verso la notte, la gente di Yangon si ritrova a pregare, parlare e rilassarsi ai piedi dell'imponente stupa dorato, creando un'atmosfera unica di grande serenità.

Cena in Hotel e pernottamento.

GIORNO 03

Yangon - Heho - Kakku - Lago Inle

Di primo mattino trasferimento in aeroporto per la partenza con volo di linea privata per Heho. Arrivo e proseguimento via strada (80 km - circa 4 ore) in direzione del capoluogo Taunggyi e poi fino all'incredibile sito archeologico di Kakku: nel cuore della foresta sorge una piccola area in cui sono stati edificati oltre duemila stupa in un misto di stile Pao, Shan e Bamar. Il monastero di Kakku è un gioiello dell'arte buddista ed è tuttora al di fuori dai circuiti turistici: si può quindi ammirare con tranquillità in un'atmosfera serena e ovattata. Proseguimento poi sulle sponde del lago Inle con arrivo in serata presso l'Hotel. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 04

Lago Inle

Prima colazione in Hotel.

Il lago Inle è uno specchio d'acqua di circa settanta chilometri quadrati con una profondità media di soli tre metri, ma situato ad un'altitudine di quasi mille metri sul livello del mare: queste caratteristiche lo rendono un ambiente naturale davvero unico, offre paesaggi

mozzafiato ed è abitato da una pacifica etnia di pescatori, gli Intha "figli dell'Acqua", che vive in palafitte sull'acqua e si dedica alla coltivazione di orti galleggianti e alla pesca con speciali nasse coniche.

Giornata dedicata all'esplorazione del lago a bordo di motolancia da cinque/sei posti: si vedranno i pescatori che remano con una sola gamba per pescare agilmente e si ammireranno i giardini galleggianti costruiti con fango e giacinti d'acqua e ancorati al fondo con pali di bambù.

Sosta al monastero Nga Pha Kyaung, famoso un tempo per i gatti addestrati dai monaci e alla grande pagoda Phaung Daw Oo, la più importante dello Stato Shan.

Tappa alle colline di Inthein per visitare le decine di pagode risalenti al XIII secolo e ai villaggi edificati su pali in legno, dove gli abitanti, soprattutto le donne organizzate in cooperative, si dedicano alla produzione di oggetti in artigianato e alla cura di frutta e verdura coltivate in acqua.

Rientro prima del tramonto, cena in Hotel e pernottamento.

GIORNO 05

Lago Inle - Heho - Kengtung

Prima colazione in Hotel. Trasferimento in aeroporto a Heho e partenza per Kengtung con volo di linea aerea privata. Arrivo nel piccolo e pittoresco villaggio costruito attorno ad un lago e circondato da verdi montagne: questo è il cuore della cultura Khun e in quest'area vivono trentasette raggruppamenti di villaggi di varie ed interessanti etnie, dette genericamente le tribù del "triangolo d'oro", tra cui Akha, Lahu, Wa e Shan. Si dice che Kengtung sia stata fondata 1000 anni orsono ed è tuttora ricca di antiche pagode, templi e monasteri che creano un'atmosfera simile a quella che si respira a Luang Prabang in Laos. Visita ad un villaggio delle tribù Palaung-a-wa-pon, dove gli abitanti vivono insieme in longhouses di tre/quattro famiglie. Rientro a Kengtung e cena in ristorante. Pernottamento in Hotel.

GIORNO 06

Kengtung

Prima colazione in Hotel. Giornata dedicata al trekking per la visita delle tribù più interessanti del triangolo d'oro birmano, con usanze e costumi tradizionali affascinanti, ancora non corrotti dal turismo. Si visiteranno villaggi isolati delle tribù di montagna appartenenti ai gruppi etnici degli Akha, dagli splendidi vestiti e copricapi adorni di monete d'argento, Ann-lisu, detti dai denti neri per l'abitudine di masticare il betel, e Lahu, politeisti dal linguaggio molto complicato da interpretare. Pranzo al sacco. Somaticamente e linguisticamente, le etnie di quest'area sono affini alle culture thai e cinese: si ritiene che molti gruppi tribali discendano da emigranti verso il XII secolo si spostarono in queste terre dal Chiang Mai. Nel pomeriggio rientro a Kengtung, cena in Hotel e pernottamento.

GIORNO 07

Kengtung - Mandalay

Prima colazione in Hotel. Visita del mercato di Kengtung dove si incontrano le tribù locali nei loro costumi e sosta alle antiche pagode locali con influenze architettoniche sino-tailandesi. Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea privata per Mandalay L'ultima capitale del regno birmano, prima che l'occupazione britannica ne decretasse la fine mandando in esilio lo sfortunato re Thibaw, è oggi la seconda città del Paese con una popolazione che si aggira intorno al milione di abitanti. Capitale dal 1857 al 1885, è oggi un importante centro culturale, religioso e commerciale del Myanmar centrale. Qui si alternarono le capitali birmane dopo la caduta di Bagan, fino alla resa durante la dominazione inglese. Varie costruzioni nella città e nei dintorni testimoniano gli antichi splendori dell'ultimo regno birmano. Arrivo nel pomeriggio e, tempo permettendo, salita sulla collina della città per godere la vista panoramica sui dintorni. Cena in Hotel e pernottamento.

GIORNO 08

Mandalay: Amarapura e Mingun

Prima colazione in Hotel. Visita dell'affascinante Amarapura, antica capitale, con il monastero Mahagandayon dove si assiste al silenzioso pasto comunitario di circa mille monaci, il ponte U Bein, il più lungo ponte tutto in tek del mondo su cui è possibile

passaggiare. Quindi si ammira, da un punto panoramico, il magnifico panorama delle colline di Sagaing, costellate di templi e pagode. Proseguimento per il quartiere dove gli artigiani lavorano il marmo e visita all'importante pagoda Mahamuni con la grande statua del Buddha seduto proveniente dall'Arakhan, ricoperta di foglie d'oro votive. Trasferimento poi al molo fluviale per l'inizio di un'escursione con imbarcazione locale fino a Mingun, antica città reale. Lungo le rive del fiume si osservano panorami e scene della vita fluviale. Visita alla zona archeologica di Mingun che include l'immensa pagoda incompiuta, la campana più grande del mondo dal peso di 90 tonnellate e la pagoda Myatheindan, costruita con particolari spire bianche, simboleggianti monti mitologici. Cena in ristorante e pernottamento in Hotel.

GIORNO 09

Mandalay - Pakkoku - Bagan

Prima colazione in Hotel. Trasferimento via strada a Pakkoku (160 km - circa 4 ore) attraverso la campagna birmana, con sosta lungo il percorso per la visita di un villaggio tipico. Nel pomeriggio navigazione in barca a motore sul fiume Ayeyarwady per raggiungere la città archeologica di Bagan (circa 2 ore) alle prime luci del tramonto. La navigazione è un momento molto rilassante e sereno del viaggio in Myanmar, ci si può soffermare ad osservare i paesaggi fluviali punteggiati da qualche villaggio sulle sponde e da qualche imbarcazione che sfrutta le vie d'acqua per trasportare le proprie merci. All'arrivo, sbarco e trasferimento dal molo all'Hotel. Cena e pernottamento in Hotel.

GIORNO 10

Bagan

Prima colazione in Hotel.

Giornata dedicata alla visita di Bagan, tra i siti archeologici più significativi del Sud-Est asiatico e del mondo: nel 2002 le è stato conferito lo status di Patrimonio dell'Umanità. Verso la metà dell'XI secolo Bagan, sotto il regno di Anawrahta (1044-1077), raggiunse l'apice del proprio splendore grazie al desiderio del re di tradurre in costruzioni religiose il suo sostegno alle idee e alle pratiche del buddismo Theravada.

Visita alla piana archeologica per ammirare le due principali matrici architettoniche da cui

discesero tutti gli altri edifici di culto buddista: la pagoda (o stupa), di piccole dimensioni e di origine funebre; il tempio (o patho), di dimensioni più ampie e ispirati alle grotte scavate dai buddisti indiani.

Sosta al tempio di Thatbyinnyu che deriva il suo nome da uno degli attributi del Buddha, "onnisciente": innalzato a metà del XII secolo da Alaungsithu raggiunge i sessanta metri di altezza ed è uno degli edifici più elevati della piana.

Si dice che la piccola pagoda adiacente, Tally, sia stata costruita mettendo da parte un mattone per ogni diecimila usati nella costruzione di Thatbyinnyu.

Proseguimento della visita con la splendida Shwezigon pagoda, il cui stupa a forma di campana è diventato il prototipo di tutte le altre pagode in Birmania; seguiranno soste al tempio di Ananda, al particolare tempio Manuha e ad altre pagode e templi tra i più importanti e scenografici della località. Tappa infine alla fabbrica artigianale della lacca, arte tipica di Bagan.

Cena in ristorante e pernottamento in Hotel.

GIORNO 11

Bagan - Yangon - Partenza per l'Italia

Prima colazione in Hotel.

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea privata per Yangon.

Arrivo e resto della giornata dedicato alla conclusione della visita della ex-capitale birmana: il centro storico, il quartiere coloniale e la zona del porto.

Sosta a Chinatown, il classico quartiere cinese trafficato di riscio, con bancarelle ricche di ogni genere di articoli, con i templi dipinti di rosso e gli incensi fumanti, i ristoranti, le botteghe di piccoli artigiani.

Tappa al mercatino Scott's Market per un ultimo giro di shopping.

Trasferimento in aeroporto e partenza con volo di linea per Milano o Roma.

Pasti e pernottamento a bordo.

GIORNO 12

Arrivo in Italia

Arrivo in Italia previsto in giornata.

NOTE

INCLUSO NELLA QUOTA

Assistenza di qualificato personale aeroportuale alla partenza da Milano o Roma - Voli di linea internazionali da Milano o Roma a Yangon e ritorno, in classe economica - Voli di linea privata interni come da programma, in classe economica - Tutti i trasferimenti in Myanmar con veicolo privato (auto, minivan o minibus, a seconda del numero dei partecipanti) dotato di aria condizionata e autista - Tutte le navigazioni indicate in programma con imbarcazioni turistiche locali - Tutti i pernottamenti in camera doppia presso alberghi di categoria Superior (4/3 stelle) - Trattamento di mezza pensione con cene in albergo o in ristoranti locali selezionati, come indicato in programma (pensione completa a Kengtung con pranzo al sacco per la giornata di trekking) - Guida/accompagnatore locale parlante italiano per tutto il tour in Myanmar - Trasferimenti e visite guidate compresi gli ingressi ai monumenti e alle aree archeologiche indicate in programma - Assicurazione "Viaggi Rischio Zero" di Unipol - Guida del Myanmar e kit da viaggio firmato Earth

ESCLUSO DALLA QUOTA

Escursioni e visite facoltative, non previste in programma - Early check in e late check out 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 rovinate, 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 è 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.

Lettere 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.