



Laos e Cambogia

14 - 26 Novembre 2018

Il Laos custodisce, nonostante anni di guerra li avessero messi in pericolo, l'ambiente e la cultura più autentici di tutto il sud-est asiatico. Le città conservano ancora i ritmi e le abitudini di villaggi di campagna, con il traffico ridotto e rilassato, le sottili imbarcazioni che navigano sulle onde placide del Mekong e le foreste in cui gli unici rumori sono i versi degli uccelli e delle scimmie. Un viaggio nel Laos è una gradita esperienza di silenzio, fin dall'alba quando i giovani visi sorridenti dei monaci vestiti di zafferano, ringraziano solo con un impercettibile inchino degli occhi chi offre loro il pasto del giorno che comincia. La Cambogia è finalmente emersa da decenni di guerra e isolamento che l'hanno reso sinonimo di atrocità, profughi, povertà e instabilità politica. La pace è ancora giovane ma stabile e l'atmosfera del Paese è sospesa in un limbo di dolce e moderata euforia per un benessere che gradualmente, senza fretta, comincia ad affermarsi.

1) Mercoledì - 14 Novembre 2018: Milano > (Singapore) > Laos

In mattinata partenza da Vigevano con pullman privato per l'aeroporto di Milano. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo intercontinentale di linea (*Singapore Airlines*) per il Laos con scalo a Singapore. Pasti, rinfreschi e pernottamento a bordo.

2) Giovedì - 15 Novembre 2018: Singapore - Luang Prabang (Laos)

Arrivo previsto a Singapore in mattinata (*ora locale*) e coincidenza con volo Silk Air per Luang Prabang (Laos). Arrivo in tarda mattinata (*ora locale*) all'aeroporto di Luang Prabang, formalità di ingresso ed incontro con l'assistente locale. Trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere riservate (*disponibili dalle 14h00*). Nel pomeriggio salita sulla Phou Si, la collina boscosa alta 100 metri che si eleva nel centro cittadino, che offre splendidi scorci panoramici sulla città. Cena e pernottamento in hotel.

3) Venerdì 16 novembre 2018: Luang Prabang - Escursione a Pak Ou - Luang Prabang

Pensione completa. In mattinata partenza in barche a motore risalendo il fiume Mekong per l'escursione alle sacre grotte di Pak Ou, poste dove il fiume si restringe e la parete di roccia incombe, all'interno ospitano moltissime sculture di Buddha in differenti posizioni sacre, dalla meditazione all'insegnamento, dalla pace al nirvana. Al termine rientro in barche a motore a Luang Prabang per la visita della città, posta in una valle in cui si congiungono il fiume Mekong e il fiume Nam Khan dominata dal monte Phou Si. Abitata per migliaia di anni, è stata la residenza del sovrano fino al 1975 ed è iscritta nel patrimonio dell'Umanità dell'Unesco per i numerosi templi buddhisti, tra cui il Wat Xieng Thong, decorato in oro e risalente al XVI secolo, e per il Wat Mai, un tempo residenza del massimo dignitario del buddhismo laotiano. In serata partecipazione a una cerimonia Baci in una casa locale e cena.

Baci - Cerimonia praticata nella cultura Lao per festeggiare eventi importanti, come nascite, matrimoni, guarigioni, successi lavorativi, visite di ospiti importanti, partenze e ritorni per il monachesimo. Lo scopo della cerimonia è l'invocazione dei kwan, gli spiriti che vegliano e proteggono ognuno dei 32 organi che formano il corpo umano. Durante la cerimonia Baci, condotta dal mor phon, una persona di alto livello della comunità che è stato un monaco buddista e che presiede al canto dei mantra, un lacciolo di seta o di cotone è legato al polso della mano destra agli ospiti e alla persona alla quale si augura benessere e buona fortuna. A conclusione della cerimonia, una festa con cibo e ciotole di vino di riso cui seguono danze e musica tradizionale.

4) Sabato 17 novembre 2018: Luang Prabang - Villaggi etnie Lao Theung - Vang Vieng

Pensione completa. Sveglia all'alba per assistere alla questua dei monaci, è un rituale quotidiano per le centinaia di monaci che sfilano per il centro in fila indiana con le loro tuniche arancioni e il sorriso sulle labbra, aspettando che la popolazione depositi nei loro panieri riso e altri cibi. Una volta raccolte, le donazioni verranno portate al tempio e lì saranno fatte le porzioni da spartire anche ai bisognosi. Tra i monaci molti sono adolescenti e bambini che vengono mandati nei monasteri per studiare e decideranno poi con le famiglie se dedicarsi per sempre al Buddhismo o tornare a occuparsi dei campi e della pesca. Al termine ultime visite in Luang Prabang e partenza in pullman per Vang Vieng (*km. 220 circa 6h*), attraverso una delle strade più panoramiche del paese, benché impegnativa e tortuosa. Durante il tragitto soste al belvedere di Houi Hei e per la visita del villaggio Lao Theung, dove vivono un gruppo di etnie del Laos di origine mon khmer e fanno parte delle popolazioni di lingua austroasiatica, tra i primi abitanti della regione. La grande maggioranza di queste etnie sono animiste e tutti i villaggi sono circondati da uno steccato, all'esterno del quale sono innalzati gli altari in onore dei Rroi gang, gli spiriti che proteggono i villaggi dagli incendi e dalle tempeste. Arrivo a Vang Vieng, villaggio situato sul fiume Nam Song, circondato da grandi falesie calcaree, fondato nel 1353 come stazione di posta tra Luang Prabang e Vientiane. Sistemazione in camera, cena e pernottamento in hotel.

5) Domenica - 18 Novembre 2018: Vang Vieng - Vang Sang - Vientiane

Pensione completa. In mattinata navigazione sul fiume Nam Song, sbarco e proseguimento per Vientiane (*km.150 circa 3h30'*) lungo una strada tortuosa e lenta. Sono previste soste al mercato di Thalot, alle grotte di Vang Sang, a villaggi tipici ed a punti panoramici. Arrivo a Vientiane, capitale del Laos il cui nome in laotiano "Viangchan" significa città della Luna, situata presso un'ansa del fiume Mekong, al confine con la Thailandia ed al centro di una vasta pianura coltivata a riso. Visita della città con il Wat Si Saket, tempio le cui mura del tempio presentano 6.840 nicchie che ospitano immagini del Buddha di varie dimensioni e materiali, al Haw Pha Kaew, oggi piccolo museo con numerose statue del Buddha, al That Dam, lo stupa nero dove, secondo una credenza popolare, abiterebbe un dragone a sette teste, al Pha That Luang, uno stupa dal tetto dorato costruito nel XVI secolo sotto il regno di Setthathirat. Sistemazione in camera, cena in ristorante / hotel e pernottamento.



6) Lunedì - 19 Novembre 2018: Vientiane - Altipiano di Bolaven

Pensione completa. Di buon mattino partenza per l'aeroporto ed imbarco sul volo Lao Aviation per Paksé, la seconda città più popolosa del Paese che si trova alla confluenza del fiume Xe Don nel Mekong e fu la capitale del regno di Champasak fino alla sua riunificazione nel Laos, nel 1946. All'arrivo trasferimento a Paksong e salita per la visita al Bolaven Plateu (*km. 55, circa 1h30*). L'Altipiano di Bolaven di origine vulcanica si eleva sino a 1.350 mt. ed è situato tra i monti Annamiti e il Mekong ossia due confini naturali che delimitano il territorio laotiano; è ricco di fiumi che formano innumerevoli cascate in un rigoglioso scenario naturale, la principale attrazione turistica oltre alle piantagioni di caffè. Il Bolaven Plateau è inoltre popolato da una miriade di minoranze etniche, ognuna con i propri usi e costumi, come i Laven, che danno il nome all'altipiano, gli Alak, i Katu e i Suay. Al termine delle visite proseguimento per l'hotel a Ban Gnik, sistemazione in camera; cena in ristorante / hotel e pernottamento.

7) Martedì - 20 Novembre 2018: Altipiano di Bolaven - Champasak - Huey Thamo - Don Khong

Pensione completa. Mattinata dedicata alla visita di piccoli villaggi, laghetti e piantagioni di caffè ed alla visita al Vat Phou di Champasak, un tempio khmer situato sulla sponda destra del fiume Mekong la cui costruzione originaria risale all'epoca pre-angkoriana, tra il V-VIII secolo. Il tempio attuale è stato costruito a più riprese tra il VII ed il XIV secolo sebbene la maggior parte delle strutture e dei rilievi attualmente visibili risalga al XII secolo. Ritorno sull'altra sponda e partenza verso sud con sosta per la visita al sito archeologico di Huey Thamo. Proseguimento seguendo il corso del fiume che si allarga formando isole e isolotti fino a Don Khong, la grande isola dove sembra di tornare indietro nel tempo. All'arrivo sistemazione in camera; cena in ristorante / hotel e pernottamento.

8) Mercoledì - 21 Novembre 2018: Don Khong - Paksé

Pensione completa. Intera giornata di visita alla zona dove il Mekong si allarga formando numerosi bracci punteggiati da moltissime isole. La zona è nota come Si Phan Don, letteralmente quattromila isole. Il fiume Mekong costituisce per intero il confine naturale tra Birmania e Laos, e per un lungo tratto quello tra Laos e Thailandia. Presso la frontiera con la Cambogia, il fiume forma le imponenti cascate di Khone Pha Pheng, le più grandi del sud-est asiatico e il più grande ostacolo alla completa navigabilità del grande fiume. Proseguimento per Paksé e sistemazione in camera; cena e pernottamento in hotel.

9°) Giovedì - 22 Novembre 2018: Paksé - Siem Reap (Cambogia) - Roluos - Siem Reap

Pensione completa. Di buon mattino trasferimento all'aeroporto per l'imbarco sul volo Lao Aviation per Siem Reap (Cambogia). All'arrivo formalità di ingresso ed incontro con la guida locale. Partenza in pullman per Roluos, villaggio nei pressi di Siem Reap dove nel IX secolo si trovava Hariharalaya, la prima vera e propria capitale dell'impero Khmer. Visita ai templi maggiori di Bakong, tempio di montagna shivaita, Lolei e Preah Ko. Nel pomeriggio visita dei templi Mebon orientale, Ta Som e Preah Khan, costruito verso la fine del XII secolo e nascosto tra gli alberi e la fitta vegetazione rampicante. Al termine trasferimento in hotel, sistemazione in camera; cena in ristorante e pernottamento in hotel.



10°) Venerdì - 23 Novembre 2018: Siem Reap

Pensione completa. Intera giornata dedicata alla visita dei meravigliosi templi di Angkor: la più estesa area archeologica del mondo dichiarata patrimonio dell'Umanità dall'Unesco. Visita della cittadella fortificata di Angkor Thom con le sue imponenti mura e le splendide porte monumentali fatte erigere sul finire del XII secolo dal grande Re Jayavarman VII, il più enigmatico e suggestivo fra tutti i templi eretti dagli Khmer, il Ta Prohm, il grande monastero buddhista che Jayavarman VII consacrò nel 1186 e che gli archeologi hanno volutamente lasciato quasi intatto nello stato in cui venne ritrovato con giganteschi alberi che sorgono fra l'intrico di torri, enormi radici che lo avvolgono tanto che il visitatore non riesce più a distinguere l'opera dell'uomo dalle creazioni della natura. Fra tutti i templi quello sicuramente più celebrato è però Angkor Wat, il capolavoro indiscusso dell'architettura e dell'arte khmer: 1200 metri quadri di bassorilievi che offrono la spettacolare testimonianza di un'arte figurativa di eccelsa raffinatezza, l'emblema della Cambogia ed il simbolo dello stupendo Medioevo del Sud-Est asiatico. Rientro in hotel, cena in ristorante con spettacolo di danze Apsara. Pernottamento in hotel.

11°) Sabato - 24 Novembre 2018: Siem Reap - Koh Ker - Beng Mealea - Siem Reap

Pensione completa. Mattinata dedicata alla visita dei templi di Koh Ker (*km. 116, circa 2h*). Situati a nord-est di Angkor questo sito è stato a lungo quasi inaccessibile per i turisti e solo dal 2005 una nuova strada permette di raggiungere le sue bellezze. Koh Ker è il nome moderno ove sorge quella che fu la capitale dell'Impero Khmer durante il regno di Jayavarman IV, che la costruì a partire dal 921 con un notevole numero di fabbricati ed edifici religiosi. Nel pomeriggio visita del sito di Beng Mealea, ovvero stagno di loto, un tempio indù dedicato a Visnu, costruito nello stesso stile di Angkor Wat nella prima metà del XII secolo. Il tempio è stato sottoposto solo a una sommaria pulizia dalla vegetazione più invasiva che comunque offre qualche emozione in più al visitatore. Rientro a Siem Reap, cena in ristorante / hotel e pernottamento.

12°) Domenica - 25 novembre 2018:

Tonlé Sap - Siem Reap - Singapore (Milano)

Prima colazione e pranzo al sacco. Giornata dedicata alla navigazione in battello sul lago Tonlé Sap caratterizzato da decine di barche ormeggiate che fungono da case galleggianti per le popolazioni locali, la comunità di nomadi del Tonlé Sap, che si spostano in base alla stagione della pesca. Pranzo pic-nic in casa ristorante su palafitta. Al termine trasferimento all'aeroporto in tempo utile per il disbrigo delle formalità di imbarco e partenza con volo di linea Silk Air per Singapore. In tarda serata (*ora locale*) arrivo a Singapore e coincidenza con volo Singapore Airlines per Milano. Pasti, rinfreschi e pernottamento a bordo.

13°) Lunedì - 26 novembre 2018: Milano

Arrivo previsto a Milano di buon mattino (*ora locale*). Trasferimento con pullman privato a Vigevano.



- N.B.: l'itinerario delle visite potrebbe subire delle variazioni per ragioni tecniche operative -

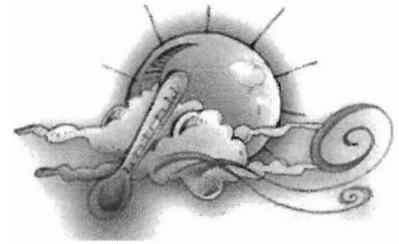
NOTIZIE GENERALI SUL VIAGGIO

Un viaggio in due Paesi, il **Laos** terra di montagne e fiumi che ne hanno favorito l'isolamento contribuendo a conservare le sue antiche tradizioni e la **Cambogia**, dallo straordinario patrimonio storico e archeologico, entrambi non ancora raggiunti dal turismo di massa dove si può ancora apprezzare la ricchezza delle loro culture, quella laotiana e quella khmer, oltre alla gentilezza e all'ospitalità che accomuna i popoli di queste due nazioni.

LAOS - Abitato fin da epoche remote, il Laos è l'unico dei tre Stati che costituivano l'Indocina francese a non avere uno sbocco sul mare. Invaso nei secoli da vietnamiti, cambogiani e francesi dopo essere stato teatro di molti disordini negli anni Settanta e quindi anni di isolamento dal mondo esterno, il Laos ha finalmente riconquistato la pace e lentamente si apre ai turisti stranieri. Questo isolamento, culturale e geografico, ha permesso al Paese di mantenere uno stile di vita tradizionale ed un paesaggio incontaminato dove tutto sembra non essere stato nemmeno sfiorato dalla modernizzazione, la popolazione è accogliente e il patrimonio buddhista è stato preservato sia dalle influenze esterne che dalle insidie del tempo come si può constatare visitando l'antica capitale reale Luang Prabang. Così, tra villaggi di montagne abitati da minoranze etniche, risaie, montagne e una giungla intricata, il tempo sembra essersi fermato.

CAMBOGIA - Faceva parte fino agli anni '50 dell'Indocina Francese, ha una superficie di kmq. 181.035 e accesso al mare sul Golfo del Siam. Paese bellissimo ma in condizioni economiche disastrose, è uscito nel 1993 da una terribile guerra civile durata 22 anni. Attraversata dal fiume Mekong, la Cambogia è ciò che resta dell'Impero Khmer; la capitale è Phnom Penh, ma l'attrattiva culturale e turistica del paese è legata alle rovine di Angkor che si estendono per più di kmq. 220 nella pianura alluvionale presso il lago Ton Le Sap. Il sito era un tempo interamente avvolto dalla giungla che ancora lo circonda e a volte lo penetra, come avviene in alcuni siti dove crescono imponenti i ficus "fromagers", con le radici simili a serpenti metallici.

CLIMA - I due paesi hanno temperature un po' diverse tra loro, ma l'influenza monsonica li accomuna nella stagione più umida delle piogge, solitamente tra maggio ed ottobre. Il **Laos** ha un clima tropicale, in cui il ciclo annuale dei monsoni asiatici determina l'alternanza di tre stagioni distinte: la stagione delle piogge da giugno a ottobre, la stagione secca fresca da novembre a marzo e la stagione secca calda da aprile a maggio. Nella stagione secca le temperature sono molto varie: il periodo più freddo è tra dicembre e gennaio, quando si raggiungono i 15°; nel periodo caldo la temperatura può arrivare invece a 40°. Durante la stagione delle piogge le temperature diurne si aggirano in media intorno ai 29° nelle pianure e ai 25° nelle valli montane. Anche le precipitazioni (che cadono soprattutto nella stagione dei monsoni) variano a seconda dell'altitudine e sono più frequenti nel Laos meridionale. Anche la **Cambogia** ha un clima legato ai monsoni tropicali e la temperatura media annuale è di 27°. I mesi più freddi sono dicembre e gennaio, mentre marzo e aprile sono i più caldi. Il paese ha due distinte stagioni: la stagione piovosa che va da maggio a ottobre (con temperature fino a 40°, accompagnate da un alto tasso di umidità) e la stagione secca da Novembre ad aprile (con temperature tra i 25° e i 35°). Di notte le temperature scendono ma mai al di sotto dei 15°. Il periodo migliore per visitare questi stati può essere quindi considerato quello tra novembre e dicembre, quando la stagione delle piogge è appena finita e le temperature ed i livelli di umidità sono più bassi.



TRASFERIMENTI / STRADE - Il viaggio comporta alcuni trasferimenti che possono risultare lunghi e talvolta faticosi in quanto la rete stradale è poco sviluppata e versa spesso in cattive condizioni. Alcuni percorsi sono su strade di montagna, tortuose e con fondo irregolare e sconnesso. Spirito di adattamento e di avventura sono la filosofia giusta per affrontare un viaggio in questo paese. I trasferimenti sono organizzati in minibus privato con autista.

GASTRONOMIA - La cucina laotiana si richiama alla tipica cucina asiatica, ma non è piccante come quella della vicina Thailandia. Essa convive inoltre con la tradizione culinaria francese (in quanto ex-colonia della Francia), quindi non è

raro trovare croissant, baguette e paté. L'elemento principale di tutti i pasti laotiani è il riso e quasi tutti i piatti sono preparati con ingredienti freschi quali verdure, pesce, pollo, anatra, maiale, manzo o bufalo. La cucina cambogiana è simile a quella thailandese ma fa un uso minore di spezie e non è così piccante. Il pasto cambogiano prevede quasi sempre la zuppa. Gli ingredienti principali dei piatti cambogiani sono pesce e riso e tra i sapori più usati si segnalano coriandolo, menta e citronella. Molto diffuse anche le verdure e la frutta, molto saporita e mostrata come segno di abbondanza. Tra i dolci si trovano la torta di riso, piuttosto appiccicosa, e il pudding preparato con i frutti dell'albero del pane.

RISTORAZIONE - I pranzi normalmente sono consumati in ristoranti lungo il percorso mentre le cene molto spesso possono essere prenotate in ristoranti locali anziché in hotel. In caso di seri problemi alimentari, quali allergie e intolleranze a particolari tipi di alimenti, si prega di segnalarlo già in fase di prenotazione mentre altre eventuali segnalazioni sui cibi andranno richieste in anticipo precisandovi che non sempre le modifiche dei menù sono possibili in quanto soggette alla disponibilità dei ristoratori ed in alcuni casi potrebbe venire richiesto un supplemento. Si precisa che nella cucina orientale in genere è difficile poter eliminare completamente le spezie che sono componenti essenziali delle ricette locali.



Il Ministero degli Esteri (www.viaggiare Sicuri.it) **fornisce informazioni sulle condizioni di sicurezza che il viaggiatore deve valutare prima di assumersi la responsabilità di effettuare un viaggio. Queste informazioni vengono aggiornate a breve scadenza e possono quindi mutare o rientrare rapidamente. L'annullamento di un viaggio prenotato, non imminente e non "sconsigliato vivamente a qualsiasi titolo in considerazione della gravità della situazione di sicurezza interna" non può considerarsi motivo valido per "fatto sopraggiunto" o "sopravvenuta impossibilità della prestazione". L'annullamento del viaggio prenotato comporta comunque l'addebito al viaggiatore delle spese vive sostenute anche in presenza di espliciti divieti.**



PER PRENOTAZIONI E ISCRIZIONI

Via G. Galilei 4 / a - VIGEVANO

Tel. 0381.88.150

(Orario: Lun - ven / 9 - 12 e 15 - 19)

www.ilgirasole.vigevano.net - E-mail: ilgirasole.vigevano@ctg.it



Stampato il 31/05/18