



## TREKKING IN VIETNAM\_TRADIZIONI ED ETNIE DEL NORD

**Partenza dal 16 Aprile 2020 al 15 Ottobre 2020**

Un viaggio trekking di gruppo alla scoperta del nord del Vietnam ancora inesplorato, lontano dai percorsi più conosciuti, con i suoi paesaggi straordinari e la possibilità di vivere da vicino la cultura locale delle minoranze etniche con il pernottamento in homestay presso i villaggi di Red Dao e H'mong, inoltre non mancherà la possibilità di conoscere anche altre meraviglie del Vietnam con la navigazione nella parte meno turistica della baia di Halong, e scoprire la città di Hanoi.

Trekking moderato adatto a coloro che praticano occasionalmente trekking, con distanze medie tra i 15 e i 18 km giornalieri e dislivelli entro i 600metri, in media 4/5 ore al giorno di camminata.

**Partenze condivise a date fisse, minimo 2 persone**

**1° giorno**

**Arrivo ad Hanoi (-/-/D)**

All'arrivo ad Hanoi, trasferimento per proprio conto verso l'hotel per il check-in. (disponibile su richiesta il trasferimento privato)

Se volete, sgranchitevi le gambe facendo una passeggiata intorno al Lago Hoan Kiem. Il Lago Hoan Kiem (Lago della Spada Restituita) è situato nel cuore della città e ne rappresenta un simbolo fondamentale. Centro della vita quotidiana degli abitanti di Hanoi, il Lago è frequentato dalla mattina alla sera e, a prescindere dalle condizioni atmosferiche, diventa luogo di incontro e di piacevoli passeggiate. La gente si reca al parco per l'esercizio fisico mattutino, una chiacchierata con gli amici o una battuta di pesca in compagnia. Come il suo nome lascia intuire, il Lago della Spada è un luogo ricco di leggende ed avvolto nel mistero: secondo alcuni racconti, il Re Le Loi ricevette dalla tartaruga sacra che dimora nel lago una spada magica per cacciare i cinesi dal Vietnam. Una volta portato a termine il suo compito, la tartaruga gigante si riprese l'arma, per restituirla ai suoi divini proprietari. Da qui il nome "Lago della Spada Restituita". Avrete anche l'opportunità di visitare il tempio di Ngoc Son, il tempio della Montagna di Giada, che si erge fiero su un affascinante isolotto connesso alle rive del lago.

La sera, la guida incontrerà il vostro gruppo nella hall dell'hotel e poi vi dirigerete verso un ristorante locale per una cena di benvenuto. Pernottamento

Note: la camera e' disponibile dalle 14.00

## **2° giorno**

### **Hanoi – visita della città (B/L/-)**

Al mattino iniziate la visita della capitale con il Mausoleo di Ho Chi Minh (visita fuori), tributo al Mausoleo di Lenin di Mosca, la sua tradizionale abitazione a palafitta e la riverita One-Pillar Pagoda risalente all'XI secolo. Dopo di che visiterete poi il Museo Etnografico, fondato nel 1997 durante il Summit della Francofonia, come centro di ricerca e museo pubblico che presenta 54 gruppi etnici che popolano il Vietnam.

Nel pomeriggio, esplorerete l'antico Tempio della Letteratura (Van Mieu in vietnamita), conosciuto come la prima Università del Vietnam. Eretto nel 1070 dall'imperatore Ly Thanh Tong, venne adibito sin dal 1076 ad università esclusivamente per principi, figli di nobili e mandarini. Con i suoi antichi giardini, altari e tetti, Van Mieu è un emblema perfetto dell'eleganza dell'architettura locale. Successivamente, proseguirete verso il centro storico e i dintorni del lago Sword.

La sera, parteciperete ad un tradizionale spettacolo di marionette sull'acqua, una forma d'arte che è stata inventata mille anni fa dai contadini dell'area del Delta del Red River e poi utilizzata come forma di divertimento reale sotto le dinastie Ly e Tran. Questa forma d'arte tipica e incantevole spesso ritrae scene della vita quotidiana e leggende su uno sfondo di musica tradizionale. Cena Libera. Rientro in albergo e pernottamento.

Note:

- Il Mausoleo è chiuso il lunedì ed il venerdì
- Ogni anno, il monumento verrà chiuso tra metà settembre e metà dicembre per il regolare restauro e preservazione dei resti presidenziali contenuti al suo interno. Lo stesso periodo del Mausoleo di Lenin in Russia (date esatte da ricontrollare ogni anno)
- Per essere ammessi all'interno del Mausoleo è necessario coprire le gambe, in doppia fila in silenzio, senza incrociare le braccia e mettere le mani in tasca.
- Il Museo Etnografico è chiuso il lunedì

## **3° giorno**

### **Ha Noi - Pan Hou village (B/L/D)**

Partite a nord verso la città di Ha Giang, costruita sulla riva del fiume Lo (un affluente del fiume Rosso). Lungo la strada, attraverserete regioni abitate da gruppi etnici di Viet, San Chay e Dao e vi fermerete per visitare i villaggi, scattare foto e ammirare il paesaggio. Arriverete quindi nel vostro eco-lodge alla fine del pomeriggio.

L'eco-lodge si trova nel cuore della montagna Chay Song, adiacente allo Yunnan. Questa fortezza naturale è stata a lungo un rifugio per molti gruppi etnici che sono fuggiti a persecuzioni e carestie. Approfittate per riposarvi prima del trekking che inizierà domani mattina. Pernottamento in Lodge

Distanza: 300 kilometers - 6 ore

## 4° giorno

### **Panhou - Giang Ha (B/L/D)**

Prima di iniziare la vostra avventura e scoprire i meravigliosi villaggi avrete l'opportunità di gustare la colazione al ristorante del Pan Hou Village, e se vi siete alzati presto, vi consigliamo di visitare i bellissimi giardini dell'eco-Lodge. Alle 9 del mattino lasciate Pan Hou con la guida locale per esplorare le montagne tra foreste tropicali e terrazzamenti di riso.

Dopo tre ore di cammino, farete una pausa in un villaggio dell'etnia dei Red Dao per pranzo. In questa area gli abitanti locali, per necessità, hanno scolpito il fianco della montagna creando dei terrazzamenti e usano i suoi corsi d'acqua per coltivare riso. Questi adattamenti laboriosi hanno consentito agli abitanti di vivere a questa altitudine e hanno dato vita a dei paesaggi unici e caratteristici da contemplare. Il clima più fresco e l'acqua in abbondanza contribuiscono anche alla crescita di lussureggianti piantagioni di tè. Prima di raggiungere un altro villaggio dei Red Dao, proseguite con una passeggiata di due ore che vi permetterà di scoprire la vegetazione locale, incontrare la gente del posto nei campi e nei villaggi e osservarla durante le loro attività quotidiane.

Arrivati al villaggio incontrerete la famiglia che vi ospiterà e cenerete e dormirete in un'abitazione locale. Pernottamento in Homestay privata in villaggio Red Dao, camera condivisa

Distanza e durata dell'escursione: ~ 5 ore Livello 2 Dislivello: +400 metri / -200 metri

## 5° giorno

### **Giang Ha - Ho Pien (B/L/D)**

Dopo la colazione con i padroni di casa, riprendete il trekking attraverso i campi di manioca, i boschi, le piantagioni di tè verso la valle. Tre ore di cammino vi porteranno in un altro villaggio di Red Dao dove vi fermerete per pranzo. Dopo pranzo, continuerete la vostra escursione, salendo sulle montagne attraverso varie piantagioni di tè per arrivare nel tardo pomeriggio in una casa di una famiglia H'mong dove cenerete e trascorrerete la notte. Sistemazione: pernottamento in Homestay privata in villaggio H'mong

Distanza e durata dell'escursione: ~ 5 - 6 ore Livello 2 Dislivello: +600 metri / -400 metri

## 6° giorno

### **Ho Pien – Panhou (B/L/D)**

Questa mattina godetevi il paesaggio, la tranquillità dell'alta montagna e un'ottima colazione con la famiglia locale intorno al camino.

Dopo colazione, continuate la vostra passeggiata attraverso le foreste di bambù, le terrazze di riso fino alla valle dello Yen. Questa zona è abitata dall'etnia Red Yao, e dopo alcune ore di camminate arriverete ad un villaggio nel quale una delle famiglie locali vi accoglierà per pranzo.

Dopo pranzo partite seguendo il fiume per tornare come meta finale del trekking a Pan Hou Village. Arriverete all'Eco-lodge a metà pomeriggio e potete rilassarvi nelle vostre camere. Sistemazione il lodge

Distanza e durata dell'escursione: ~ 5 ore Livello 2 Dislivello: +100 metri / -300 metri

### **7° giorno**

#### **Pan Hou – Hanoi (B/L/-)**

Al mattino, ritorno ad Hanoi. Lungo la strada vi fermate per visitare i villaggi, scattare foto e ammirare i paesaggi prima di arrivare ad Hanoi nel pomeriggio. Cena libera e pernottamento in albergo

Distanza: 300 chilometri - 6 ore

### **8° giorno**

#### **Hanoi - Lan Ha Bay (B/L/D)**

Nella mattinata, partirete alla volta di Hai Phong, dove arriverete verso mezzogiorno. Qui vi imbarcherete su una magica crociera alla scoperta dell'imperdibile Lan Ha Bay, una parte ancora poco turistica della baia di Halong. Con i suoi torreggianti picchi rocciosi che si innalzano dalle acque, questa baia, patrimonio mondiale dell'UNESCO dal 1994, offre uno dei più spettacolari scenari dell'intero Vietnam. Più di 1.900 isole ed isolotti ammantati di rigogliosa vegetazione di specchiano silenziosi nelle acque cristalline della baia. Pranzo e cena vi verranno serviti a bordo, con un'eccezionale scelta di frutti di mare pescati nella baia. Pernottamento in giunca

Distanza: 122 chilometri - 2 ore

### **9° giorno**

#### **Baia di Lan Ha - Hai Phong – Hanoi (B/-/-)**

Al mattino presto e a seconda della stagione, vi sveglierete per goderti l'alba sulle acque cristalline della baia. Poi la crociera farà il giro della baia fino a quando non si sbarcherà alla fine della mattinata. Dopodiché, tornerete ad Hanoi.

Distanza: 122 chilometri - 2 ore

### **10° giorno**

#### **Partenza da Hanoi (B/-/-)**

Oggi avrete la giornata libera per visitare Hanoi prima di dirigervi verso l'aeroporto di Noi Bai per il tuo volo di rientro. (trasferimento all'aeroporto disponibile su richiesta).

Note

**Note: (B/L/D-AI): B = colazione; L = pranzo; D = Cena; (AI) = All Inclusive**

**Partenze in loco come segue:** 16 aprile 2021 - 14 maggio 2021 - 4 giugno 2021 - 9 luglio 2021 - 10 settembre 2021 - 15 ottobre 2021

### **Alberghi proposti o similari**

- **Hanoi:** Soleil Boutique \* \* \* deluxe room
- **Ha Giang:**

**2 notti presso:** Ecolodge Panhou Village \* \*

2 notti in home stay in camera condivisa

Homestay of Red Dao people

Homestay of H'mong people

- **Hai Phong :** Luxury Calypso Cruises (Lan Ha Bay) – deluxe cabin

### **VISTO**

Per partecipare a questo viaggio occorre il visto cambogiano: necessario il passaporto, che deve essere valido 6 mesi ed avere 1 pagina libera, 1 fototessera. Il visto cambogiano si ottiene all'arrivo (30 USD da pagare in loco).

### **CHECK-IN e CHECK-OUT**

Si ricorda che il check-in negli hotels è previsto dalle ore 14:00 in poi; mentre il check-out deve essere fatto entro le ore 12:00, salvo diversa indicazione data in loco.

**Tasso di cambio € 1,00 = USD 1,18**

Variazioni dei cambi con oscillazioni maggiori del 3% comporteranno un adeguamento dei costi e verranno comunicati entro i 20 giorni dalla partenza, ovvero secondo accordi tra le parti all'atto della definizione/conferma del contratto di viaggio.

**BLOCCO VALUTA:** E' possibile bloccare definitivamente il costo dei servizi a terra che non sarà più soggetto a oscillazioni valutarie con un supplemento di € 50 a pratica. La richiesta dovrà avvenire contestualmente alla conferma.

**Quote individuali di partecipazione, a partire da:**

<b>Prezzo per persona</b>	<b>In camera doppia</b>
<b>Quota a persona in camera doppia partenze 16/04/21 e 15/10/21</b>	<b>€ 1.090,00</b>

<b>Quota a persona in camera doppia dal 14/05/21 e 10/09/21</b>	<b>€ 1.060,00</b>
<b>Supplemento Singola</b>	<b>€ 290,00</b>
<b>Quota d'iscrizione</b>	<b>€ 95,00</b>

### **La quota comprende**

- Hotel menzionato/i o se non disponibile/i altro/i della stessa categoria, lodge e homestay (homestay in camera condivisa) e giunca
- Trasferimenti come da programma (non è incluso in trasferimento da e per l'aeroporto, disponibile si richiasta)
- Trattamento indicato nel programma
- Guide locali parlanti inglese durante le visite, Borracce in acciaio e refill stations a disposizione
- Noleggio dei sampan per le escursioni menzionate nel programma.
- Kit da viaggio GoWorld (zaino, volumi fotografici, porta abiti/trolley – secondo importo pratica)
- L'assicurazione per l'assistenza medica (sino ad € 15.000), il rimpatrio sanitario ed il danneggiamento al bagaglio (sino ad € 1.000), con possibilità di integrazione

### **La quota non comprende**

- Voli e tasse aeroportuali soggette a variazione
- Mance
- Resort Fee o Tassa di Soggiorno negli hotel (ad oggi 0.50 Euro per persona al giorno), dove non indicato specificatamente.
- Le escursioni facoltative, il trasferimento da e per l'aeroporto
- Tasse governative e locali non in vigore al momento della quotazione
- Le bevande e/o i pasti dove non espressamente menzionate
- Spese ed Extra di carattere personale
- Eccedenza bagaglio
- Assicurazione integrativa annullamento viaggio
- Assicurazione integrativa medico-bagaglio OPZ A: massimale spese mediche fino a 55.000 euro / bagaglio fino a 1.500 euro
- Assicurazione integrativa medico-bagaglio OPZ B: massimale spese mediche fino a 155.000 euro / bagaglio fino a 1.500 euro
- Assicurazione integrativa medico-bagaglio OPZ C: massimale spese mediche fino a 265.000 euro / bagaglio fino a 1.500 euro
- Assicurazione integrativa GLOBY ROSSA
- Quanto altro non espressamente indicato nella quota comprende od altrove nel programma
- Quota d'iscrizione € 95