

# In bicicletta dal Delta del Mekong alle meraviglie di Angkor Wat

## Tour di gruppo con guida in inglese

**13 giorni / 12 notti**



Tel.:  
Email:

### Vietnam / Cambogia

Ho Chi Minh - Vinh Long - Tra Vinh - Can Tho - Chau Doc - Phnom Penh - Kompong Cham - Kompong Thom - Siem Reap

*Questo tour è una combinazione di visite ai monumenti storici più conosciuti e famosi della città coloniale un tempo conosciuta come Saigon e di scoperte, attraversando risaie, piantagioni di frutta esotica e la tranquilla campagna cambogiana pedalando lungo il delta del Mekong, delle colorate gemme segrete di Phnom Penh: templi nascosti e chironanti sulla riva del fiume. Visita al sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO più di recente della Cambogia: l'antico Sambor Prei Kuk, uno dei complessi di templi più antichi della regione ed visita al tempio angkoriano meno conosciuto di Beng Mealea, un gigante addormentato perduto per secoli nelle foreste della Cambogia. Si vivrà la maestosità mattutina di un'alba al Parco archeologico di Angkor Wat e avventurandoci lentamente in bicicletta, saremo avvolti dal maestoso complesso del tempio.*

#### 1 giorno: arrivo a Ho Chi Minh (cena)

Arrivo in mattinata all'aeroporto di Ho Chi Minh e dopo il disbrigo delle formalità doganali per l'ingresso nel paese ed il ritiro del bagaglio, trasferimento libero in hotel (possibilità di trasferimento privato con supplemento)

Alle 13:30, la guida incontrerà il gruppo nella hall dell'hotel per il briefing del viaggio. Inizio della visita con i monumenti storici della città coloniale un tempo nota come Saigon: il vecchio ufficio postale centrale di Saigon, la cattedrale di Notre Dame, la Chinatown di Cho Lon ed il mercato di Ben Thanh.

Cena di gruppo in un ristorante locale dove la guida approfondirà la parte dello svolgimento del tour in bicicletta in Vietnam. Pernottamento in hotel

Nota:

La camera d'albergo è disponibile dalle 14:00

#### 2 giorno: Ho Chi Minh - Cai Be - Vinh Long (prima colazione, pranzo, cena)

Prima colazione in hotel e partenza per raggiungere Cai Lay, dove si inizierà a pedalare attraversando ruscelli fiancheggiati da bellissimi frutteti. Oggi, ci sarà la possibilità di osservare e conoscere le diverse abilità artigianali della regione come la produzione della carta, di caramelle al cocco e del riso soffiato. Attraversando il torrente con il traghetto locale durante il giorno, possibilità di osservare la ricchezza del delta del Mekong e le sue tentacolari piantagioni di frutti esotici: dal durian, jackfruit, mango, noci di cocco e i pompelmi. Una crociera in direzione dell'isola di An Binh, dove trascorrere la notte. Possibilità di uscite per esplorare i sentieri dell'isola pedalando o a piedi una volta sistemati dopo l'arrivo.

Resto del pomeriggio a disposizione per relax e possibilità di preparare la cena con il proprietario della pensione. Pernottamento

Livello pedalata: 2

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore (comprese le pause)

Dislivello: nessuno

Terreno: fuori strada, percorsi in cemento

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 75 chilometri - da 1 ora e 30 minuti a 2 ore

#### 3 giorno: Vinh Long - Tra Vinh (prima colazione, pranzo, cena)

Dopo la colazione, si inizia la giornata salendo su una barca locale per raggiungere il veicolo che vi porterà a Vinh Long, una delle più famose città produttrici di frutta sul Mekong. Da qui, si inizierà a pedalare tra le stradine della campagna ed i lussureggianti frutteti. La vita locale, vibrante e appollaiata proprio sulle rive del fiume, vi affascinerà mentre pedalate tra le pittoresche case ed i villaggi del Delta. Sosta per il pranzo e proseguimento del giro attraverso una piantagione di cocco. Con un traghetto si attraversa il braccio principale del Mekong verso Tra Vinh, una città



Khmer. Sistemati in hotel e tempo a disposizione per esplorare la cittadina in o tempo da dedicar al relax.

Livello pedalata: 2

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 70 chilometri - 7 ore (comprese le pause)

Dislivello: nessuno

Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 26 chilometri - 30 minuti + traghetto per l'attraversamento 5-10 minuti

#### **4 giorno: Tra Vinh - Can Tho (prima colazione, pranzo, cena)**

Dopo la colazione, partenza direttamente dall'hotel fino al laghetto di fiori di loto di Ba Om, e visita di un tempio Khmer ed alcuni villaggi sparsi lungo il cammino. Attraversando ricche risaie, possibilità di immergersi nella tranquillità che questi paesaggi trasmettono fino a raggiungere Can Tho in bicicletta (o in autobus / van, se lo desiderate), dove trascorrere la notte.

Livello pedalata: 3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 100 chilometri - da 7 a 10 ore (comprese le pause)

Dislivello: nessuno

Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 54 chilometri - 1 ora

#### **5 giorno: Can Tho - Long Xuyen (prima colazione, pranzo, cena)**

Colazione ed inizio giornata con una gita in barca al mercato di Cai Rang. Una volta arrivati, possibilità di pedalare o viaggiare a bordo del veicolo intorno al mercato lungo il fiume. Quindi, in bicicletta, attraversando diversi villaggi sempre più affascinanti si procederà per il Santuario di Stork. Il paesaggio è animato di vita tra tantissime imprese artigianali, commercianti di legname, trituratorie di noci di cocco, piccoli moli che caricano e scaricano riso e mercati minuscoli ma vivaci. In base al vostro livello di resistenza, proseguimento in bici o sul veicolo di supporto fino al ristorante locale per il pranzo.

Nel pomeriggio, proseguimento in bicicletta attraverso la pittoresca campagna, prima di risalire sul veicolo fino al vostro hotel a Long Xuyen. Cena e pernottamento in Hotel

Livello pedalata: 3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 50 a 90 chilometri - da 5 a 8 ore (comprese le pause)

Dislivello: nessuno

Terreno: percorsi in cemento, strade strette di campagna

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - tour ciclistico più breve - 40 chilometri - 1 ora e 30 minuti (3 trasferimenti brevi)

#### **6 giorno: Long Xuyen - Chau Doc (prima colazione, pranzo, cena)**

Colazione e dopo una breve trasferimento al punto di partenza, inizio della giornata pedalando lungo i trafficati canali fluviali e le tradizionali fabbriche di mattoni sulla strada per Chau Doc. Lungo il percorso, sosta per esplorare la Riserva Naturale di Tra Su, prima di arrivare a Chau Doc. Pranzo in corso di escursione. All'arrivo, sistemazione in hotel, cena e pernottamento

Livello pedalata: 2 o 3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 100 chilometri

Dislivello: nessuno

Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti

Durata del trasporto: tour ciclistico più breve - 37 chilometri - 1 ora

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata

Nota: Prima di raggiungere Chau Doc, è possibile aggiungere una visita ai Campi di sterminio del Vietnam a Ba Chuc, dove il regime di Pol Pot ha massacrato oltre 3.000 vietnamiti nel 1978.

#### **7 giorno: Chau Doc - Phnom Penh (prima colazione, pranzo, cena)**

Al mattino presto dopo la colazione, trasferimento al molo e a bordo di un motoscafo, trasferimento a Phnom Penh. All'arrivo, incontro con la guida in Cambogia e

trasferimento in hotel. Pranzo e nel pomeriggio, partenza per la scoperta di una Phnom Penh insolita a bordo di un tuk tuk locale. Si Vedranno luoghi raramente visitati dai turisti con la possibilità di immergersi in questa città di contrasti, con la sua cultura, la sua storia e la sua colorata vita quotidiana. Durante il tour, visita a templi e monumenti nascosti, mercati vivaci, attrazioni architettoniche, istituti culturali con proiezioni di cortometraggi privati e persino incontro con un indovino sul lungofiume! Cena e pernottamento in hotel

Motoscafo: 4 ore e 30 minuti (partenza da Chau Doc alle 07:00)

### **8 giorno: Phnom Penh - Kompong Cham (prima colazione, pranzo, cena)**

Al mattino presto incontro con l' autista e la guida presso l' hotel ed inizio del tour in bicicletta in Cambogia.

Partenza verso Diamond Island e traghetto per attraversare il fiume Mekong. Arrivando sul lato est del fiume, proseguimento per alcuni chilometri e sosta per la visita di una casa per la tessitura locale. Si vedrà come i cambogiani producono la bellissima seta che usano per creare le loro famose sciarpe, chiamate Krama.

Proseguimento via strada per raggiungere il punto di partenza dell' avventura ciclistica. Si pedala lungo il fiume Mekong attraverso colorati villaggi locali per ammirare la routine quotidiana della gente del posto. Dopo pranzo, proseguimento sulla strada prima di prendere un secondo traghetto per attraversare il fiume Mekong e continuazione in bicicletta fino a raggiungere Kompong Cham, destinazione finale per questa giornata. Cena e pernottamento in hotel

Livello pedalata: 2-3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 90 chilometri - da 4 a 7 ore

Dislivello: meno di 150 metri

Terreno: strada prevalentemente asfaltata con alcuni sentieri fuoristrada che attraversano i villaggi locali lungo il fiume Mekong

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 36 chilometri - 40 minuti (dall'hotel fino al punto di partenza)

Nota: si consiglia una colazione anticipata; partenza dall'hotel alle 07:30

### **9 giorno: Kompong Cham - Sambor Prei Kuk - Kompong Thom (prima colazione, pranzo, cena)**

Oggi, la destinazione finale sarà Kompong Thom, la regione dove si trova il famoso sito archeologico di Sambor Prei Kuk. Questo sito è stato recentemente nominato Patrimonio Mondiale dell'UNESCO e copre una vasta area di 25 chilometri quadrati, tra cui un centro città tra cinta murarie, nonché numerosi templi datati tra il VI e il IX secolo, dieci dei quali ottagonali, esemplari unici del loro genere nel sud-est asiatico.

Per raggiungere questo splendido sito, si pedala lungo sentieri sterrati, passando per villaggi rurali, risaie e diverse piantagioni. Qui ci si può fermare in diverse bancarelle locali per assaggiare deliziosi frutti e spuntini cambogiani. Dopo pranzo, arrivo al sito archeologico. Si pedala attraverso la foresta selvaggia e verdeggiante con la possibilità di camminare tra i sentieri per esplorare alcuni dei templi inghiottiti dalla giungla.

Livello pedalata: 2-3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 80 chilometri - da 4 a 6 ore

Dislivello: + 150 metri / - 0 metri

Terreno: strade sterrate pianeggianti, strada asfaltata per 5 chilometri

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 85 chilometri - 1 ora e 40 minuti (da Kompong Cham fino al punto di partenza) / 39 chilometri - 40 minuti (da Sambor Prei Kuk fino all'hotel)

Note:

- Si consiglia una colazione anticipata; partenza dall'hotel alle 07:30

- Possibilità di raggiungere l'hotel a Kompong Thom in bicicletta, evitando il trasferimento con veicolo. La distanza totale in bicicletta è di 80 chilometri

### **10 giorno: Kampong Thom - Beng Mealea - Siem Reap (prima colazione, pranzo, cena)**

Prima colazione in hotel e partenza in bicicletta per la visita al tempio di Beng Mealea, un gigante perduto per secoli nelle foreste della Cambogia. Costruito da Suryavarman II, il costruttore di Angkor Wat, nel XII secolo, il tempio è il più accessibile dei templi perduti di Angkor, un'immagine speculare dello stesso Angkor Wat nonostante sia fortemente circondato dalla natura.

Dopo la visita, proseguimento in bicicletta lungo la strada principale verso sud per raggiungere un sentiero di campagna. Lungo il percorso, si vedranno villaggi, palme e innumerevoli campi di riso prima della sosta pr il pranzo al lago di Troav Kot. Dopo la

pausa, partenza per Siem Reap. Sistemazione in hotel. Cena e pernottamento

Livello pedalata: 3

Distanza e durata del giro in bicicletta: 65 chilometri - 4 ore

Dislivello: +105 metri / -67 metri

Terreno: strade sterrate e sabbiose, strada asfaltata per 6 chilometri

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 148 chilometri - 2 ore e 15 minuti (da Kompong Thom a Beng Mealea)

Nota: si consiglia una colazione anticipata, partenza alle 07:30

### **11 giorno: Siem Reap - Complesso di Angkor (prima colazione, pranzo, cena)**

Partenza presto per vedere l'alba nel sito archeologico di Angkor Wat. Dopo l'alba e un'esplorazione del sito, trasferimento al punto di partenza per l'avventura della giornata. Come prima tappa, visita alla magnifica Porta sud di Angkor Thom, la grande capitale dell'Impero Khmer. Proseguimento verso il centro del complesso di Angkor Thom per raggiungere il mistico Tempio del Bayon, uno dei templi più belli del Parco Archeologico, con le sue incredibili 54 facce del Buddha finemente scolpite sulle 4 facciate.

Dopo la visita di Bayon, l'esplorazione prosegue in maniera individuale, ammirando la terrazza degli elefanti e altri templi circostanti. Si pedalerà lungo un sentiero fuoristrada e per raggiungerete Preah Khan, il "Tempio della Sacra Spada" ed il magnifico Ta Phrom, noto come il "Tempio di Tomb Raider". Indubbiamente, questo è uno dei templi più suggestivi, dove la vegetazione circostante si è mescolata tra le rovine, creando un'atmosfera mistica.

Proseguimento e arrivo a Srah Srang, l'antica riserva di Angkor. Vista mozzafiato e relax prima di tornare in hotel. Cena e pernottamento

Livello pedalata: 2

Distanza e durata del giro in bicicletta: 40 chilometri - 4 ore (attività per l'intera giornata comprese le visite ai templi)

Dislivello: meno di 150 metri

Terreno: sentieri fuoristrada per la giungla, alcuni tratti su strada asfaltata

Mezzi di trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata, 10 chilometri - 30 minuti (dall'hotel al punto di partenza), 10 chilometri - 30 minuti (dal punto d'arrivo all'hotel)

Nota: possibilità di estendere a 50 i chilometri giornalieri in bicicletta, riducendo il trasferimento.

### **12 giorno: Siem Reap - Campagna e villaggio galleggiante (prima colazione, pranzo pic-nic, cena)**

Dopo la colazione si raggiungerà il punto di partenza per l'inizio del giro in bicicletta su una strada sterrata, attraverso affascinanti villaggi rurali circondati da palme e risaie. Le persone nei villaggi vivono in case di legno con ampi giardini, utilizzati per coltivare verdure. Proseguimento fino a raggiungere il molo di Kompong Kleang, uno dei villaggi galleggianti più popolati sul lago Tonle Sap. Prima della visita, sosta in una casa su palafitta locale per godervi un pranzo al sacco in uno scenario e un'atmosfera eccezionali. Dopo pranzo, Partenza per esplorare il villaggio galleggiante e il lago in barca.

Una volta raggiunta la fine del canale, noterete l'immensità di questo lago il cui orizzonte si estende a perdita d'occhio (durante la stagione secca è offerta una passeggiata per incontrare i locali di Kompong Kleang prima di partire per la crociera). Tempo a disposizione per relax prima di tornare a Siem Reap.

Livello pedalata: 2

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore

Dislivello: meno di 150 metri

Terreno: prevalentemente fuoristrada con sentieri di campagna, ultima strada asfaltata per accedere alla città

Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 15 chilometri - 30 minuti (dall'hotel al punto di partenza). Prendete la barca e raggiungete l'alloggio in famiglia a Kompong Kleang per il pranzo - tempo stimato 30 minuti per raggiungere la casa.

Trasferimento di ritorno: 50 chilometri, 1 ora e 30 minuti (dal punto d'arrivo all'hotel)

Nota: dal 15 febbraio la gita in barca non può operare con imbarcazioni di grandi dimensioni da 10 persone in su a causa dei bassi livelli d'acqua. Sono disponibili solo piccole imbarcazioni (1-9). Per gruppi da 10 persone in su gita in barca a Chong Kneas.

### **13 giorno: Siem Reap (prima colazione)**

Prima colazione in hotel e tempo a disposizione fino al trasferimento libero in

aeroporto in tempo utile per le operazioni d'imbarco sul vostro volo di rientro in Italia

Nota: il check-out in hotel sarà alle 12:00

### **HOTEL PREVISTI**

Ho Chi Minh: Le Duy \*\*\* - Sen Viet Hotel \*\*\*

Cai Be: Vinh Long Homestay - Phuong Thao Homestay

Tra Vinh : Tra Vinh Guest House \*\*

Can Tho: Iris Hotel \*\*\*\* - Fortuneland Hotel \*\*\*

Long Xuyen: Hoa Binh 1 An Giang \*\*

Chau Doc: Chau Pho Hotel \*\*\* - Truong Phat Hotel \*\*

Phnom Penh: Villa Langka Hotel - Anik Boutique Hotel \*\*\*\* - Kravan Hotel \*\*\*\*

Kompong Cham: LBN Asian \*\*\*

Kompong Thom: Sambor Village \*\* - Glorious Hotel \*\*\*\*

Siem Reap: La Niche D Angkor Boutique Hotel - The Cyclo Siem Reap Hotel \*\*\*\*

### **Ingresso in Cambogia**

Cambogia: Il visto di ingresso va fatto in loco. Bisogna essere muniti di: Passaporto con una validità di almeno

6 mesi dalla data di ingresso nel paese 2 fotografie formato tessera **USD 30,00 da pagare in loco (soggette a cambiamenti senza preavviso).**

### **Ingresso in Vietnam**

non necessario fino al 30 giugno 2021. Il 30 giugno 2017 è stato esteso il provvedimento, già in vigore dal 1 luglio 2015, che prevede l'esenzione unilaterale dall'obbligo del visto d'ingresso in Vietnam, senza distinzione per tipologia di passaporto o motivo della visita, limitatamente alla fattispecie di un ingresso singolo della durata massima di 15 giorni.

### **La quota comprende**

Sistemazione negli hotel indicati o di pari categoria in base alle disponibilità, pasti come da programma, Mezzo di trasporto privato con A/C, acqua e snacks locali disponibili durante le escursioni in bicicletta, spese di ingresso nei siti turistici, 1 Guide Mountainbike parlante inglese come da programma in Vietnam e 1 in Cambogia, un meccanico per un gruppo da 4 - 15 persone in Vietnam e 5 - 15 persone in Cambogia, 1 bottiglia di acciaio/pax e refill station al seguito, guide locali in inglese, le escursioni come da programma.

### **La quota non comprende**

I voli internazionali e le tasse aeroportuali, le bevande e i pasti non indicati nel programma, visti d'ingresso, spese personali, mance, supplementi di alta stagione, assicurazione medico bagaglio e booking fee € 80,00, Assicurazione Facoltativa Annullamento, tutti i servizi non espressamente indicati nella "quota comprende"