

DISCOVERY CAMBOGIA

Itinerario consigliato



Per chi è indicato questo viaggio

Un itinerario **GAIA NEXT**, la linea per **GIOVANI APPASSIONATI DI VIAGGI**. Se vuoi conoscere la filosofia Gaia Next e scoprire gli altri itinerari, trovi tutto [QUI](#)

Per chi vuole vivere un' avventura autentica tra antico e moderno, dalle bellezze naturali delle risaie e dei templi, alle città' moderne coi loro mercati tradizionali.

Perchè scegliere questo viaggio

Un itinerario esclusivo per il viaggiatore che non si accontenta della visita delle attrazioni classiche del paese, ma desidera vivere un'esperienza autentica e lontano dalle folle, per conoscere anche le località più inaccessibili, fuori dalle rotte del turismo, dove si celano i templi perduti di Angkor e tesori culturali e naturalistici inaspettati, in attesa solo di essere scoperti.



ITINERARIO DETTAGLIATO

1° GIORNO - ITALIA -SIEM REAP

Partenza dall'Italia per Siem Reap con voli di linea (costo del biglietto non incluso nella quota di partecipazione).
Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO - ARRIVO A SIEM REAP

Arrivo a Siem Reap, cittadina situata nell'omonima provincia nel nord-ovest del paese, base ideale per la visita del complesso di Angkor e dei templi più remoti ed esplorare il grande lago Tonlé Sap. Disbrigo delle formalità burocratiche, rilascio del visto e trasferimento in hotel (le camere saranno disponibili dalle ore 14:00). Pomeriggio libero. Cena e pernottamento

3° GIORNO - SIEM REAP

Prima colazione. Al mattino incontro con la guida e partenza in auto (8 km – circa 15 minuti) per **Angkor Wat** (Suryavarman II), considerato il monumento più armonioso di Angkor per stile, proporzioni e concezione, divenuto simbolo nazionale. Il tempio venne fatto costruire dal Re Suryavarman II (1113-1150), e occupa un'area di 2 milioni di metri quadri, circondato da un fossato largo 200 metri, le cui sponde erano ricoperte da gradinate. E' l'unico tempio rivolto ad Occidente, in direzione del tramonto. Impressionante è la decorazione, con centinaia di metri di bassorilievi scolpiti sulle pareti, nei porticati e nelle gallerie, che illustrano con incredibile ricchezza e vivacità le scene principali dei poemi epici indiani. Al termine della visita di Angkor Wat inizio del **tour a piedi dei templi principali di Angkor**: si comincerà seguendo il fossato di questo gigantesco tempio per poi imboccare un sentiero che passa attraverso un piccolo villaggio locale fino a arrivare alla **Porta Sud del tempio di Angkor Thom**. Si sale sulle vecchie mura e si prosegue seguendo un percorso all'ombra di alberi secolari fino ad un piccolo tempio, dopo il quale ci si trova esattamente nel centro dell'antica capitale Khmer, proprio di fronte al celebre **Bayon**. Dopo il **pranzo in ristorante locale** visita del complesso di **Angkor Thom** e dei numerosi templi che si trovano nell'area: tra gli altri si visiteranno la Terrazza degli elefanti e il famoso tempio di Bayon. Al termine rientro in auto (10 km - circa 20 minuti) in hotel.

DETTAGLIO PERCORSO A PIEDI:

Difficoltà: livello 1 (per tutti)

Distanza da percorrere: 14 km – circa 3 ore

Dislivello: 150 metri

Tipo terreno: sentieri nella foresta

Nota: per tutta la giornata sarà presente un veicolo di appoggio da utilizzare nel caso di necessità)

4° GIORNO - SIEM REAP - TREKKING PARCO NAZIONALE PHNOM KULEN

Di primo mattino (ore 07.00 circa) partenza in auto alla volta del **Parco Nazionale del Phnom Kulen** (circa 50 km – 1 ora e mezza dal punto di partenza del trekking) situato diverse decine di chilometri a nord di Siem Reap, uno dei Parchi Nazionali più interessanti e piacevoli del Paese, ricoperto di fitta vegetazione e solcato da diversi fiumi e torrenti che formano graziose cascate alle pendici del monte. Lungo il tragitto si attraversa il suggestivo paesaggio delle campagne cambogiane caratterizzato da piccoli villaggi rurali, risaie e palme da cocco. Arrivo al check point del parco, situato ai piedi dell'omonima montagna che per gli antichi Khmer aveva una fondamentale importanza storica e soprattutto religiosa, ed era anche il principale luogo di estrazione dell'arenaria utilizzata nella costruzione dei templi di Angkor. Dopo il briefing con i ranger e l'incontro con la guida del parco che accompagnerà per i **2 giorni di trekking** si parte alla volta della prima attrazione, conosciuta per le **sculture nel**



letto del fiume, più numerose e probabilmente più interessanti di quelle ammirabili nel torrente Kbal Spean (più vicino ad Angkor, ma secco durante la stagione invernale). Si osservano dei raffinati bassorilievi scolpiti direttamente nel letto del torrente, si visita un tempio Buddista più recente, costruito sul dirupo della montagna e all'interno del quale è custodita una grande **statua del Buddha dormiente** e si procede alla volta delle **cascate Phnom Kulen**, dove sarà possibile fare un bagno rinfrescante. Si prosegue seguendo un sentiero che si immerge nella giungla per ammirare la natura e cercare di vedere, con un po' di fortuna, la fauna selvatica che popola il parco. Si arriva poi sulle rive di un piccolo corso d'acqua dove è previsto il **pranzo picnic**. Dopo un po' di relax si prosegue seguendo il corso del piccolo fiume fino alla località nella foresta dove è previsto il **pernottamento in una semplice homestay locale**. Cena e pernottamento.

Nota: l'homestay dove è previsto il pernottamento è una **struttura molto semplice, si dorme in una sala comune su materassi disposti sul pavimento** con zanzariera. I **servizi igienici sono in comune** e piuttosto semplici. Richiesto ottimo spirito di adattamento che verrà ricompensato con la possibilità di vivere un'esperienza autentica e unica.

DETTAGLIO PERCORSO A PIEDI:

Difficoltà: livello 2 (media)

Distanza da percorrere: 12 km – circa 3 ore (escluse le visite)

Dislivello: 250 metri

Tipo terreno: sentieri nella foresta

Nota: veicolo di appoggio in caso di emergenza (moto taxi) con possibilità di accesso nella maggior parte delle aree visitate.

5° GIORNO - TREKKING PARCO NAZIONALE PHNOM KULEN - SIEM REAP

Prima colazione. Di primo mattino partenza per la seconda giornata di trekking nel parco per raggiungere il **Phnom Kulen Plateau** percorrendo sentieri nella giungla che portano ad una serie di **templi nascosti nella vegetazione** che risalgono al X secolo ed attraversando piantagioni di anacardi. Si giunge nel sito di **Sra Damei**, con la statua dell'elefante sacro intagliata nella roccia e posta a guardia della montagna. Si prosegue fino ad una pagoda dove è previsto il **pranzo picnic** ed un po' di relax prima di proseguire il trekking con soste per visitare altri siti archeologici come il **Phnom Tbal** con le rappresentazioni di Shiva, Visnu e altre divinità Hindu in bassorilievo, il **Prasat Rong Chen**, piccolo tempio piramidale dove il re Jayavarman II si autoproclamò Re dell'impero Khmer. Nel pomeriggio si rientra alla homestay e dopo un saluto alla famiglia locale ospite rientro in auto a Siem Reap. Sistemazione in hotel. Cena libera. Pernottamento.

DETTAGLIO PERCORSO A PIEDI:

Difficoltà: livello 3 (impegnativa)

Distanza da percorrere: 20 km – circa 5 ore (escluse le visite)

Dislivello: 415 metri

Tipo terreno: sentieri nella foresta

Nota: veicolo di appoggio in caso di emergenza (moto taxi) con possibilità di accesso nella maggior parte delle aree visitate.

6° GIORNO - SIEM REAP - BENG MEALEA - PREAH VIHEAR

Prima colazione. Partenza in auto per **Preah Vihear** (230 km – 4 ore) visitando lungo il tragitto il **Beng Mealea** uno dei templi Khmer più misteriosi e affascinanti, il più accessibile dei templi perduti di Angkor: un colossale esempio di tempio "in piano" a torre centrale in uno stile "post-Angkor Wat" non riscontrabile in nessun altro monumento Khmer, che oggi giace nella jungla in un pessimo stato di conservazione. Si prosegue alla volta del sito archeologico di **Koh Ker** città-stato durante il regno di Jayavarman IV, che un tempo doveva essere una



delle più ricche e sfavillanti dell'Asia, con gigantesche piramidi ed immensi templi, in gran parte andati perduti ed inghiottiti dalla giungla dopo l'abbandono in seguito alla morte del Re. Riportata alla luce circa 50 anni dopo la scoperta di Angkor, Koh Ker è rimasta fin quasi ai nostri giorni nel suo stato primordiale, ed ancora oggi è un luogo misterioso e pressoché sconosciuto. **Pranzo in corso d'escursione.** Nel pomeriggio si arriva nella provincia di Preah Vihear, al confine con il Laos e la Cambogia, situata a 185 km a nordest di Siem Reap. Arrivo nel tardo pomeriggio e sistemazione in hotel. Cena libera. Pernottamento.

7° GIORNO - PREAH VIHEAR - BANLUNG

Prima colazione. Partenza in auto per **Banlung** (380 km – 5 ore e mezzo) con sosta lungo il tragitto per la visita del **tempio montagna del Preah Vihear** che nel recente passato, a causa di continue dispute di confine tra Cambogia e Thailandia sull'assegnazione dell'area, è stato spesso interdetto al turismo. Situato laddove la catena montuosa del Dangrek segna il confine naturale tra la Thailandia e la Cambogia, in posizione dominante su uno stretto sperone di roccia che supera i 500m di altezza, questo raffinato tempio è caratterizzato da una pianta che, per seguire la conformazione morfologica del terreno, rompe in modo netto con la tradizione architettonica Khmer che voleva mura perimetrali concentriche tra loro, e presenta una conformazione telescopica grazie alla quale il cuore più sacro del tempio è proiettato sul bordo del dirupo al quale è perfettamente allineato anche perimetro che corre attorno al santuario principale. Dal tempio si gode di una vista spettacolare sulla pianura circostante. **Pranzo in corso d'escursione.** Arrivo nel pomeriggio a **Banlung**, capoluogo della remota provincia di Ratanakiri, sistemazione in hotel. Cena libera e pernottamento.

Opzionale: tramonto panoramico su Banlung

Nel tardo pomeriggio, dove aver visitato la pagoda di Wat Rahatanharanm si sale sulla collina situata nel centro della cittadina per godere di una vista suggestiva al tramonto, magari sorseggiando un drink in una capanna tradizionale.

8° GIORNO - BANLUNG

Prima colazione. Giornata dedicata alle visite dell'area. Si parte in auto verso nord fino ad un piccolo villaggio e, dopo aver attraversato il fiume con un traghetto locale, si incontra il capo villaggio per proseguire a bordo del suo koyoun, trattore con rimorchio tipico mezzo di trasporto della zona, fino al punto di inizio del trekking che si trova a circa 30 chilometri (1 ora) dall'hotel. Lungo il tragitto si attraversano risaie, piantagioni di cassava e piccoli villaggi. Dopo una camminata di circa 7 chilometri si arriva al **villaggio di una delle minoranze etniche** che vivono nell'area, situato sulle rive di un piccolo fiume. Dopo un drink di benvenuto si avrà l'occasione di conoscere la cultura, le tradizioni e la vita quotidiana degli abitanti, provare il vino locale chiamato Srah Thnam, mentre verrà preparato un **semplice pranzo tipico** utilizzando i metodi di cottura tradizionali. Dopo un po' di relax, nel pomeriggio, si riprende il cammino per circa un chilometro e mezzo fino ad un suggestivo punto panoramico: lungo il tragitto i locali mostrano quali sono le piante commestibili ed alcune tecniche di sopravvivenza nella giungla. Rientro al villaggio e proseguimento con una piccola imbarcazione locale tradizione, discendendo il corso del fiume e cogliendo l'occasione per fare un tuffo rinfrescante nelle acque cristalline. Sbarco e rientro in hotel con il koyoun e poi, dopo aver nuovamente attraversato il fiume in ferry, in auto privata. Arrivo nel tardo pomeriggio. Cena libera. Pernottamento.

DETTAGLIO PERCORSO A PIEDI:

Difficoltà: livello 2 (media)

Distanza da percorrere: 10 km – circa 3 ore (escluse le visite)

Dislivello: 300 metri

Tipo terreno: sentieri nella foresta

Nota: possibilità di ridurre il tratto da fare a piedi utilizzando il koyoun locale



9° GIORNO - BANLUNG - KRATIE

Prima colazione. Al mattino visita del **mercato locale** dove gli abitanti dei villaggi delle etnie locali si recano per comprare e vendere le merci. Proseguimento delle visite con l'incantevole scenario del **lago vulcanico di Yak Lom**, circondato da una fitta giungla, e profondo quasi 50 metri, dove sarà possibile fare un bagno prima di partire alla volta di **Stung Treng** (140 km – circa 2 ore), capoluogo dell'omonima provincia dove è previsto il **pranzo in ristorante locale**. Nel pomeriggio proseguimento per **Kratie** (140 km – circa 2 ore). Arrivo e sistemazione in hotel. Cena libera e pernottamento.

10° GIORNO - KRATIE - PHNOM PENH

Prima colazione. Al mattino escursione all'**isola fluviale di Koh Trong**, raggiungibile in ferry locale da Kratie, caratterizzata da una lussureggiante vegetazione e, durante la stagione secca, circondata da spiagge di sabbia che emergono dalle acque del grande fiume Mekong. Rientro sulla terraferma e proseguimento per **Kampi**, dove si effettua una mini-crociera a bordo di imbarcazioni locali di legno dove, con un po' di fortuna, si potranno ammirare i rari **delfini dell'Irrawaddy**, di cui si stima vivano diverse decine di esemplari in queste acque. Al termine partenza in auto per la capitale **Phnom Penh** (240 km – circa 4 ore e mezzo). **Pranzo in corso d'escursione**. Arrivo nel tardo pomeriggio. Sistemazione in hotel. Cena libera. Pernottamento

11° GIORNO - PHNOM PENH

Prima colazione. Giornata dedicata alla visita della città, capitale della Cambogia, situata alla confluenza dei fiumi Mekong e Tonle Sap, considerata durante il periodo coloniale francese come "la perla dell'Asia": il **Museo Nazionale**, che espone la più bella collezione al mondo di reperti e sculture Khmer, il raffinato complesso del **Palazzo Reale** con la **Pagoda d'Argento**, così chiamata per il pavimento costituito da più di 5.000 mattonelle d'argento, il **Wat Phnom**, antica pagoda situata su un colle in posizione panoramica, il Museo di **Tuol Sleng**, principale centro di detenzione e tortura del paese durante gli anni della dittatura di Pol Pot ed il **mercato russo**, tra le cui bancarelle è possibile trovare veramente di tutto. Pasti liberi. Pernottamento.

12° GIORNO - PHNOM PENH

Prima colazione. Camera a disposizione con check out alle ore 12.00. Tempo libero fino al trasferimento in aeroporto in tempo utile per volo di linea per l'Italia (non incluso nella quota di partecipazione del viaggio). Pasti e pernottamento a bordo

13° GIORNO - PARTENZA PER L'ITALIA

Volo di rientro o in alternativa proseguimento per una destinazione mare



I VOLI

Partenze disponibili dai principali aeroporti italiani

GLI ALBERGHI

CITTÀ	HOTEL	NR. NOTTI	CAMERA
Siem Reap	La Residence WatBo Hotel 4*	3	camera deluxe
Phnom Kulen	Homestay	1	camera condivisa con altri ospiti
Preah Vihear	Preah Vihear Boutique 4*	1	camera deluxe
Rattanakiri	Terres Rouges Lodge 4*	2	camera deluxe
Kratie	Rajabori Villa 3*	1	camera deluxe
Phnom Penh	Anik Boutique Hotel 4*	2	camera deluxe

Siem Reap (Angkor) – Parco Nazionale Phnom Kulen - Preah Vihear - Ban Lung - Kratie - Phnom Penh

Itinerario esclusivo per il viaggiatore che non si accontenta della visita delle attrazioni classiche del paese, ma desidera vivere un'esperienza autentica e lontano dalle folle, per conoscere anche le località più inaccessibili, fuori dalle rotte del turismo, dove si celano i templi perduti di Angkor e tesori culturali e naturalistici inaspettati, in attesa solo di essere scoperti. L'itinerario include inoltre la provincia di Kratie dove, con un po' di pazienza e di fortuna, si potranno osservare i rari delfini dell'Irrawaddy ed alcune delle zone più remote come la provincia di Ratanakiri, terra di foreste, minoranze etniche e meraviglie naturali come il lago vulcanico di Yak Lom. Il programma prevede la visita a piedi di Angkor ed alcune giornate di trekking nella foresta che richiedono buona forma fisica e allenamento. E' previsto un pernottamento in una homestay molto semplice ed alcuni trasferimenti a bordo di barche e mezzi di trasporto locali: momenti unici per entrare in contatto con la popolazione locale e conoscere la vera Cambogia, ma che richiedono un ottimo spirito di adattamento e rendono questo viaggio impegnativo. Possibilità di estensione con un soggiorno balneare a Koh Rong, isola al largo della costa cambogiana. Voli dall'Italia su richiesta.

Nota sul clima: il periodo migliore per effettuare questo viaggio è da novembre all'inizio di marzo, durante la stagione secca, quando le temperature sono più miti ed il paesaggio ancora rigoglioso. Verso la fine della stagione secca/inizio della stagione umida (fine marzo - maggio) le temperature diventano molto elevate e l'ambiente più arido e incolore: in questo periodo i trekking diventano decisamente più impegnativi. **Giugno e luglio sono generalmente caratterizzati da piogge al mattino presto/tardo pomeriggio, l'umidità è elevata, ma il paesaggio si colora di un verde intenso e la flora ritorna rigogliosa e lussureggiante. Da evitare i mesi di agosto, settembre e ottobre** quando le piogge diventano abbondanti, i sentieri fangosi e difficili da percorrere.

SOSTENIBILITÀ GREEN

In questo viaggio cerchiamo di ridurre drasticamente l'utilizzo delle bottiglie di plastica e durante il tour ogni viaggiatore viene dotato di una bottiglia in alluminio che può riempire liberamente nella refill station di acqua che si trova a bordo dei mezzi di trasporto. Nel rispetto dell'ambiente del paese che ci ospita non sono previste esperienze che possano in alcun modo promuovere lo sfruttamento di animali.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE IN CAMERA DOPPIA

QUOTA ISCRIZIONE COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE MEDICA BASE 30€

Tasso di cambio € 1,00 = USD 1,14

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.

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).

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.

LA QUOTA COMPRENDE

- Voli intercontinentali dalle principali città italiane. Le tariffe sono soggette a verifica disponibilità e quotazione al momento della richiesta
- Hotel menzionati o se non disponibili altri della stessa categoria su base camera doppia
- Trattamento indicato nel programma
- Accompagnatore dall'Italia
- Trasferimenti e visite con guide locali parlanti inglese
- Borsa, porta documenti, etichette bagagli e documentazione illustrativa varia
- L'assicurazione per l'assistenza medica, il rimpatrio sanitario ed il danneggiamento al bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Le tasse aeroportuali da inserire nel biglietto
- Il costo del visto da pagare localmente (USD 30 per la Cambogia. Passaporto valido 6 mesi e 1 foto-tessera)
- Eventuali tasse aeroportuali locali da pagare localmente
- Le bevande, le mance, gli extra di carattere personale, eccedenza bagaglio
- Le escursioni facoltative e tutto ciò non evidenziato nella voce "la quota comprende"
- Assicurazioni integrative annullamento Covid-19 +4%

