



CAMBOGIA

ECOTOUR CAMBOGIA INSPIRE

Tour privato con partenze garantite minimo 2 partecipanti

*****Guide locali parlanti italiano e inglese*****

Una nuova filosofia di viaggiare, in armonia con l'ambiente e con le popolazioni locali, questa è una sintesi del concetto di eco-turismo, termine sempre più in voga negli ultimi anni, da quando c'è una maggiore consapevolezza dell'impatto dell'uomo sul delicato eco-sistema che ci circonda e si tende sempre di più a cercare un arricchimento culturale dal luogo che si visita; in sostanza si è più "viaggiatori", in sinergia con il Territorio. Un Eco-Tour attraverso la Cambogia dalla capitale Phnom Penh a Siem Reap con visite e pernottamenti alla zona rurale di Chambok. Il programma consente di effettuare le visite classiche della Cambogia con un valore aggiunto; il contatto con le comunità locali dei villaggi e la loro vita semplice lontana dai canoni frenetici del mondo occidentale. I pernottamenti nei villaggi in abitazioni tipiche locali, quindi senza troppi comfort come l'acqua calda o l'aria condizionata. Le cene saranno consumate assieme alla comunità locale per una maggior integrazione e conoscenza con queste popolazioni, tramite le ONLUS locali parte del ricavato sarà devoluto ai villaggi per lo sviluppo di una economia locale ecosostenibile.

Highlights:

Phnom Penh – Chambok – Udong Battambang – Banteay Chhmar – Siem Reap

PROGRAMMA

Giorno 1: Italia – Phnom Penh:

Arrivo all'aeroporto internazionale di Phnom Penh, disbrigo delle pratiche di frontiere e incontro con il nostro staff per il trasferimento in hotel e check-in. Questa città conserva ancora il suo fascino tradizionale khmer e coloniale. Ville francesi lungo viali alberati ricordano al visitatore che la città era un tempo considerata la perla del sud-est asiatico. I recenti cambiamenti politici hanno innescato un boom economico di sorta, con nuovi hotel, ristoranti, bar e discoteche spuntano in varie parti della città.

La giornata di oggi sarà libera, pasti non inclusi e pernottamento in hotel.

Giorno 2: Phnom Penh – Chambok HOME STAY (colazione-pranzo-cena):

Colazione in hotel e partenza lungo la Strada Nazionale numero 04 lungo costa meridionale, che va da Phnom Penh a Sihanouk Ville (la spiaggia più bella della Cambogia) per proseguire poi fino a Koh Kong fino alla frontiera con la Thailandia. Deviazione verso le Montagne Kirom in direzione di Cham Bok. Escursione a piedi nella foresta per ammirare la fauna selvatica e raggiungere una cascata raramente visitata dal turismo. Arrivo a Cham Bok, accoglienza da parte della popolazione e dalla Mlop Baitong Organization, una organizzazione locale che ha l'obiettivo di trovare un nuovo lavoro per gli abitanti che prima vivevano del taglio delle foreste e cacciando la fauna selvatica. Uno dei modi di creare un lavoro sostenibile è stato quello di aver organizzato questo centro di accoglienza per un turismo responsabile ed ecologico con servizi quali: casa-soggiorno per i turisti, noleggio biciclette, ecc... Camminata di circa 7 km per



raggiungere un'altra cascata della zona ed osservare la fauna selvatica. Pranzo a picnic alla base della cascata e rientro al villaggio in tempo per preparare la cena assieme agli abitanti. Dopo cena al villaggio in compagnia della popolazione locale e pernottamento in case rurali.

Le protezioni antizanzare quali l'applicazione di repellenti, indossare abiti leggeri a manica lunga e zanzariere sopra ai letti dovranno essere predisposti per tempo.

Giorno 3: Chambok – Phnom Penh (colazione):

Colazione e mattinata trascorsa in compagnia della comunità del villaggio dove sarà possibile conoscere meglio questa gente, la loro cultura e le loro tradizioni e raccontare le proprie esperienze di viaggio e conoscenze. Tempo libero per giocare con i bambini e partenza per il rientro verso Phnom Penh. Cena libera e pernottamento a Phnom Penh.

Che cosa si può sperimentare? Il contatto con la natura e culture completamente differenti dal mondo Occidentale.

Dove si alloggia? La notte verrà trascorsa in semplici abitazioni locali preparate dalle famiglie del villaggio prima del vostro arrivo e dotate di zanzariere. Non sono disponibili l'acqua calda e l'aria condizionata, così come altri comfort moderni. Non si tratta di una sistemazione di lusso ma l'esperienza di questo soggiorno sarà molto appagante dal punto di vista etnico e culturale. La famiglia ospitante vi darà il benvenuto nella loro casa, e si prenderà cura di voi per tutta la durata del soggiorno e vi farà compagnia raccontando anche storie e esperienze di vita locale.

Chi ne beneficia? Il ricavato andrà direttamente alla comunità per aiutare gli abitanti del villaggio a preservare la loro foresta. Il reddito è ripartito tra gli abitanti dei villaggi che offrono servizi e il surplus va in un fondo per il sostegno delle attività di sviluppo della comunità.

Giorno 4: Phnom Penh Exploration (colazione-cena):

Colazione in hotel e mattinata dedicata alle visite della città che includono: Palazzo Reale - il cui nome completo in khmer è Preah Barom Reachea Vaeng Chaktomuk, che comprende un complesso di edifici costruito nel 1866, è sempre stato abitato dalla dinastia reale e dalla corte eccetto durante il periodo del regime dei Khmer Rossi; la Pagoda d'Argento Preah Vihear Preah Keo Morokat - che deve il suo nome alle 5.329 piastrelle d'argento che ne ricoprono il pavimento, è uno dei luoghi buddhisti più venerati della Cambogia nonché il tempio ufficiale del re; Museo Nazionale - costruito tra il 1917 ed il 1920 in stile tradizionale khmer con elementi stilistici di influenza francese; Monumento all'Indipendenza - costruito nel 1958 per celebrare l'indipendenza dalla Francia. Nel pomeriggio visita della Università di Phnom Penh per uno scambio culturale con gli insegnanti e gli studenti che sono molto ansiosi e curiosi di conoscere lo stile di vita occidentale e culture differenti. In piccoli gruppi di due persone massimo si visiterà la città sotto un'ottica differente accompagnati ciascuno da uno studente. Cena in famiglia e pernottamento in casa privata ospiti in famiglia.

Giorno 5: Phnom Penh Exploration (colazione)

Alla mattina colazione in famiglia presso la casa dello studente di cui siete ospiti. Resto della mattinata trascorso in compagnia per poi essere riaccompagnati dallo studente stesso in hotel verso le ore 12:00.

Inizio delle visite con inclusi il Museo Tuol Sleng - questo sito è una ex-scuola superiore trasformata in carcere di sicurezza (il tristemente noto carcere S-21) durante il regime dei Khmer Rossi dal 1975 al 1979, in cambogiano tuol sleng significa "collina degli alberi velenosi"; proseguimento per la visita del ex-campo di concentramento di Choeung Ek, oggi trasformato in un museo, dove tra il 1975 ed il 1978, più di 17.000 persone, tra cui anche molte donne e bambini, trovarono la morte. Una visita molto forte ma importante



ed istruttiva per perpetuare ai posteri la memoria del genocidio cambogiano operato dai Khmer Rossi contro il loro stesso popolo. Si attraversa il lungofiume e si prosegue per raggiungere la collina Wat Phnom. Wat Phnom Penh Daun è il nome della pagoda che sorge sulla sommità della collina edificata nel 1372 per volere di Daun Penh, una ricca donna che, dopo un diluvio particolarmente pesante, trovò un albero sulle rive del Mekong con quattro statue di Buddha nascoste dentro. Al termine delle visite rientro in hotel.

Pranzo e cena liberi. Pernottamento in hotel a Phnom Penh.

GIORNO 6: Phnom Penh – Udong – Battambang (colazione-cena)

Colazione in hotel e partenza in auto alla volta di Battambang insieme alla vostra guida. Lungo il percorso sosta per la visita al villaggio musulmano di Cham con i suoi vari templi ed i tre stupa dove sono conservate le ceneri dei tre re.

Si proseguirà il viaggio sulla stessa strada attraverso vari villaggi e campi di riso con soste a Kompong Chang, famoso per le sue opere in ceramica, e a Pursat, famoso per le sculture in marmo.

All'arrivo a Battambang si segue il fiume Stung Sanke fino all'antico villaggio di Wat Kor. Qui, dopo esservi sistemati nelle abitazioni locali e rinfrescati, si potrà fare un giro su un carro trainato da cavalli insieme agli abitanti locali per visitare i campi circostanti.

Cena insieme alla popolazione del villaggio e pernottamento in abitazioni private. Pranzo libero durante la giornata..

GIORNO 7: Battambang Exploration (colazione-pranzo)

Dopo aver consumato la colazione insieme agli abitanti del villaggio, si partirà in direzione di Phnom Banan dove, dopo aver scalato i 358 gradini, si raggiungerà l'antico tempio in pietra arenaria e laterite con le sue 5 torri, fu costruito tra lo XI e il XII Secolo. Proseguendo in direzione di Battambang, si farà visita ad un vigneto locale dove si potranno vedere gli operai all'opera nelle varie fasi della produzione vinicola e assaggiare i loro prodotti.

All'arrivo a Battambang, visita della Damrey Sor Pagoda, conosciuta anche come la Pagoda dell'Elefante Bianco. Poi ci si trasferirà alla caratteristica stazione ferroviaria interamente realizzata in bambù e si potrà vedere il treno di bambù, istituito dagli abitanti del luogo per facilitare il trasporto merci e delle persone. Il treno di per sé è molto semplice, costruito su una piattaforma su 4 ruote è azionato da un piccolo motore. Seduti sulla piattaforma del treno percorrerete gli 8 km fino alla stazione successiva attraverso la bellezza del paesaggio e le molte risaie. All'arrivo visiteremo il villaggio Phare Ponleu Selpak dove vedremo la vita quotidiana degli abitanti e saremo coinvolti in varie attività con i bambini del villaggio.

Cena con gli abitanti del villaggio e pernottamento in abitazioni locali. Pranzo libero durante la giornata..

GIORNO 8: Battambang – Bantey Chhmar (colazione-cena)

Dopo colazione lasciamo Battambang per raggiungere Banteay Chhmar via Sisaphon. All'arrivo sarete accolti dalla comunità locale che vi farà accomodare nelle loro abitazioni dove vi ospiteranno. Queste abitazioni sono case in legno su palafitte in stile khmer, senza elettricità e con servizi igienici all'aperto. Dopo un po' di relax una guida del villaggio vi porterà alla scoperta delle rovine del vecchio tempio di Banteay Chhmar, sul muro occidentale si possono ancora ammirare i resti delle complicate sculture che ritraggono la vita quotidiana, durante il periodo Angkor e la spettacolare riproduzione della trentaduesima armata del Dio Avalokiteshvara. Il pranzo a picnic sarà servito al tempio.

Ritorno la villaggio e cena insieme alla comunità locale. Pernottamento in abitazioni locali.



A chi giova?

I ricavi andranno direttamente alla comunità per aiutare gli abitanti del villaggio a preservare la loro foresta altrimenti sottoposta a disboscamento intensivo. Il reddito è ripartito tra gli abitanti dei villaggi che offrono servizi e il surplus va in un fondo per il sostegno delle attività di sviluppo della comunità.

GIORNO 9: Banteay Chhman – Siem Reap (colazione)

Dopo aver consumato la colazione insieme alla famiglia che ci ha ospitato, si può visitare il villaggio e i suoi dintorni per vedere come si svolge la vita quotidiana di questa comunità e visitare un'organizzazione locale che sta contribuendo a rilanciare l'industria della tessitura della seta. A seconda del periodo dell'anno si possono anche aiutare le varie famiglie nei lavori agricoli.

Pranzo al sacco. Nel pomeriggio visita del meraviglioso tempio antico di Banteay Top. Durante il tragitto verso Siem Reap sosta al villaggio Pouk per la visita di una azienda agricola ed una per la filatura e della seta. All'arrivo a Siem Reap tempo libero a disposizione e cena libera. Pernottamento in hotel.

GIORNO 10: Siem Reap Exploration (colazione)

Al mattino molto presto sveglia e partenza per assistere all'alba dalla sommità di Angkor Wat. Proseguimento a piedi verso la vicina pagoda per offrire riso e cibo ai monaci che escono in processione per la questua mattutina. Tempo libero per poter chiacchierare con i monaci e le monache per uno scambio culturale e di conoscenze molto interessante da parte di chi ha abbracciato una religione così profonda, pacifica e tollerante come il Buddhismo. Rientro in hotel per la colazione e proseguimento delle visite classiche ai meravigliosi templi della zona di Angkor.

Si inizia dal Banteay Srei - un tempio induista dedicato a Shiva, il nome significa "Il tempio delle donne". È stato costruito nel X Secolo la maggior parte del tempio è costruito in arenaria e le colonne e le pareti interne presentano un numero incredibile di accuratissime decorazioni ammirabili ancora oggi, al di fuori del tempio si possono osservare poche rovine di quella che doveva essere una piccola città sorta attorno al tempio di nome Isvarapura. Le piccole dimensioni rispetto agli altri templi angkor, i finissimi bassorilievi hanno reso il tempio estremamente popolare fra i cambogiani ed i turisti ed è soprannominato anche "gemma preziosa" o il "gioiello dell'arte khmer".

Proseguimento per il Banteay Samré - costruito durante i regni di Suryavarman II e Yasovarman II all'inizio del XII Secolo, è un tempio indù realizzato in stile Angkor;

Ta Prohm - è il nome moderno di un tempio costruito in stile Bayon tra la fine del XII Secolo e l'inizio del XIII Secolo e originariamente chiamato Rajavihara, fondato dal re Khmer Jayavarman VII serviva anche come monastero buddista Mahayana e come università. A differenza della maggior parte dei templi di Angkor, il Ta Prohm è stato lasciato più o meno nello stesso stato in cui fu riscoperto. La fotogenia e la particolare atmosfera che circonda questo tempio, in combinazione con gli alberi secolari che ne avvolgono le rovine, ne hanno fatto uno dei templi più caratteristici e visitati di tutta la zona di Angkor, è famoso anche per essere stato il set naturale del film Tomb Raider;

proseguimento per il Prasat Kravan - ricostruito nel XIX Secolo da una équipe francese, è composto da cinque torri in mattoni su una piattaforma sollevata, la torre centrale riporta caratteristici bassorilievi di Vishnu nella sua forma Vamana;

Srah Srang - un baray costruito a metà del X Secolo e poi modificato nel XII o XIII Secolo;

Banteay Kdei - costruito alla fine del XII Secolo e l'inizio del XIII Secolo durante il regno di Jayavarman VII, si tratta di un tempio buddista nello stile Bayon, simile come pianta al Ta Prohm ed al Preah Khan, ma meno elaborata e più piccola. Le sue strutture sono contenute all'interno di due muri di recinzione, e consistono in due gallerie concentriche dal quale emergono le torri, preceduta a est da un chiostro.



GIORNO 11: Siem Reap Exploration (colazione)

Dopo la prima colazione in hotel intera giornata di escursione in bicicletta per la visita della magnifica città di Angkor Thom, si attraverseranno villaggi caratteristici passando per vie secondarie di campagna meno frequentati da grossi flussi di turisti. Si parte dalla Porta Ovest di Angkor Thom molto suggestiva e meno frequentata rispetto alla Porta Sud da dove iniziano le visite classiche. Visita anche della Porta Sud per poi proseguire verso il Bayon - costruito tra la fine del XII Secolo e l'inizio del XIII come tempio buddista Mahayana dal re Jayavarman VII, il Bayon è esattamente al centro della capitale Angkor Thom e serviva come tempio di stato. Dopo la morte di Jayavarman è stato modificato e successivamente ampliato, venne usato come tempio indù e buddista Theravada in conformità con le preferenze religiose dei vari sovrani che si sono succeduti. La caratteristica più distintiva del Bayon è la moltitudine di grandi volti in pietra rappresentati sui quattro lati delle numerose torri che ne compongono la struttura centrale. Il tempio è noto anche per le due impressionante serie di bassorilievi, che presentano una singolare combinazione di personaggi mitologici, storici e scene di vita mondana della corte dell'epoca;

visita del Baphuon - costruito nella metà XI Secolo, è costruito su tre livelli ed appartiene alla serie dei templi della montagna, fu usato come tempio di stato dal re Udayadityavarman II ed è dedicato a Shiva, è diventato inoltre l'archetipo del cosiddetto "stile baphuon";

visita della Terrazza degli Elefanti e della Terrazza del Re Lebbroso ove la prima è parte della cinta muraria della città fortificata di Angkor Thom. Tale terrazza è stata utilizzata dal re Jayavarman VII come pulpito da cui assisteva al rientro in città del suo esercito vittorioso dopo battaglie e campagne militari. La seconda terrazza, quella detta del re lebbroso, è stata costruita in stile Bayon sotto Jayavarman VII, il suo nome attuale deriva da una scultura del XV Secolo, scoperta in questo sito. La statua raffigura il dio indù Yama, il dio della morte. Egli è stato chiamato il re lebbroso perché causa lo scolorimento ed il muschio cresciuto sulla statua ricordano l'aspetto di una persona afflitta dalla lebbra, un'altra versione narra la leggenda di un re khmer effettivamente afflitto da questa malattia.

Pranzo in ristorante locale e nel pomeriggio visita del magnifico tempio di Angkor Wat - costruito per il re Suryavarman II nei primi anni XII Secolo come tempio di stato e nuova capitale al posto di Angkor Thom. È il tempio meglio conservato di tutta l'area archeologica ed è l'unico ad essere rimasto un significativo centro religioso fin dalla sua fondazione, induista all'inizio e dedicato a Vishnu, per poi divenire sito buddista. Al centro del tempio si trovano cinque torri. Angkor Wat si compone di due principali caratteristiche dell'architettura cambogiana: il tempio della montagna che si erge all'interno di un fossato e che simboleggia il Monte Meru (la montagna degli dei nella religione indù, ed infatti il tempio è consacrato a Vishnu), e i successivi templi a galleria.

Al tramonto visita della collina Bakheng da dove si può osservare Angkor Wat avvolto dalla suggestiva luce del crepuscolo, visita inoltre del tempio Phnom Bakheng un tempio indù, costruito nella forma dei templi della montagna. Dedicato a Shiva, è stato costruito alla fine del IX Secolo, durante il regno del re Yasovarman. Costruito più di due secoli prima di Angkor Wat, Phnom Bakheng è stato il principale tempio di Angkor a quell'epoca, considerato il fulcro dell'antica capitale Yasodharapura costruita in seguito all'abbandono di Hariharalaya nei pressi dell'attuale Roluos Group.

Cena libera e pernottamento in hotel.



GIORNO 12: Siem Reap Exploration (colazione)

Dopo la visita ai templi di Angkor dei giorni precedenti questa giornata sarà spesa interamente per stare a contatto con le comunità locali. Visita dei villaggi rurali nei dintorni di Siem Reap attraversando risaie dove si potranno vedere i bufali al lavoro. Soste durante il tragitto e le visite per poter ammirare i panorami e scattare fotografie. Una volta arrivati presso uno dei villaggi previsti dall'itinerario si farà la conoscenza di una famiglia locale e si proseguirà con loro a bordo di un ox cart letteralmente "bufalo a motore" ossia un rudimentale carretto trainato da un semplice motore e controllato tramite un lungo manubrio. Questo mezzo è molto popolare in tutte le campagne della Cambogia. Queste visite ai villaggi nelle campagne, al di fuori dei circuiti classici dei templi, aiutano le popolazioni generando in loro favore un introito extra rispetto alla economia di base che ruota tutto l'anno attorno alla coltivazione del riso che va dalla semina, alla raccolta ed infine l'ordinamento e la pilatura. Si raggiunge la locale pagoda che ha anche la funzione di aggregazione sociale e culturale per tutto il villaggio oltre che principale luogo di culto. Nelle vicinanze delle pagode nei villaggi tipici si trovano sempre anche le scuole e ciò ci darà la possibilità di conoscere i simpatici bambini della locale scuola elementare sempre animati da curiosità nei confronti dei visitatori stranieri, e smaniosi di perfezionare il loro inglese.

Proseguimento per la escursione in barca sul lago Tonlé Sap che in lingua khmer significa "Grande fiume dalle acque fresche" ma più comunemente tradotto come Grande Lago, è un sistema combinato tra lago e fiume di enorme importanza per la Cambogia. È il più grande lago di acqua dolce del sud-est asiatico ed è un punto ecologicamente unico tanto che è stato dichiarato "riserva della biosfera" dall'UNESCO nel 1997. Si possono vedere caratteristici villaggi galleggianti ed ammirare le condizioni di vita tipiche di queste popolazioni che vivono di tutto ciò che offre loro il lago. Tutte le case sono galleggianti, così come la scuola e la chiesa, si possono vedere inoltre le varie coltivazioni ed allevamenti acquatici tra cui quello di coccodrilli.

Sosta presso la locale scuola dove faremo da volontari in una delle Organizzazioni Non Governative che operano sul territorio. Aiuteremo il maestro locale nella preparazione delle lezioni, daremo la nostra assistenza durante lo svolgimento della stessa, oppure prepareremo il laboratorio di pittura per attività di disegno ed artistiche, o il parco giochi per la ricreazione (dipende dal tempo e dal programma della ONG per quella giornata). Rientro a Siem Reap per il pernottamento.

GIORNO 13: Siem Reap - Partenza (colazione)

Colazione in hotel e tempo libero fino al trasferimento in aeroporto per la partenza.

*****Fine dei servizi*****



PREZZI DEL TOUR 2019

DATE PARTENZA DEL TOUR: LIBERE

Prezzo a persona base 2 partecipanti: **€ 1.800,00**

Supplemento camera singola: **€ 160,00**

Supplemento guida parlante italiano: **€ 45,00 al giorno**

Quota iscrizione e assicurazione medico-bagaglio: **€ 50,00**

LA QUOTA COMPRENDE:

- Tour della Cambogia su base privata come da programma
- Date partenza su richiesta
- Trasferimenti e visite con mezzo privato con autista e aria condizionata
- Guida parlante inglese – con supplemento parlante italiano
- Ingressi ove indicato
- Sistemazioni in hotel 3* e in case famiglia nelle località menzionate
- Pasti ed escursioni come da programma
- Pass di ingress all'area archeological di Angkor
- Escursione in battello come da programma
- Salviette rinfrescanti ed acqua minerale a bordo del minivan durante le visite (2 bottiglie a persona/giorno).
- Assicurazione medico-bagaglio
- Quota d'iscrizione

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Voli intercontinentali da/per l'Italia (quotazione su richiesta)
- Tasse aeroportuali
- Tasse internazionali in uscita in Cambogia
- Pasti non menzionati
- Bevande
- Supplementi alta stagione
- Visite opzionali
- Extra personali
- Visto d'ingresso (30\$ circa)
- Mance e facchinaggio
- Quanto non espressamente indicato ne "La quota comprende"