

# Club Alpino Italiano

Sezione di Cassano D'Adda

**SOTTOSEZIONE TREZZO SULL'ADDA (MI)**

Via P. B. Calvi 1 – 20056

Trezzo sull'Adda (MI)

www.caitrezzo.it

info@caitrezzo.eu

Telefono/fax 02.90938426



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Bergamo

UNA CASA PER LA MONTAGNA



**SOTTOSEZIONE DI VAPRIO D'ADDA (MI)**

www.caivaprio.it

info@caivaprio.it

Telefono/fax 02.30068722



## Trekking e Bike

# Trekking alla scoperta del VIETNAM AUTENTICO Dal 7 al 19 settembre 2020

## Il nord rurale, le minoranze etniche, Hanoi e la baia di Ha Long

*Il Vietnam è una terra dai molteplici aspetti, storia, paesaggi, culture delle minoranze etniche e monumenti, questo rende particolarmente interessante la visita dei territori del nord del paese per scoprire ancora tradizioni e costumi locali. Per provare esperienze autentiche ci allontaneremo dai luoghi dove il turismo tradizionale è diventato una interpretazione a favore degli stranieri ma entreremo in contatto diretto con la popolazione gentile e ospitale ed assisteremo alle loro attività nelle risaie. L'affascinante territorio vietnamita si presenterà ai nostri occhi in tutto il suo splendore caratterizzato da paesaggi costituiti da incredibili scorci panoramici.*

*Rimarremo stupiti nello scoprire accanto alle sterminate risaie, dove le donne indossano il caratteristico cappello conico, una realtà dalla forte modernizzazione e dall'inaspettata apertura verso il resto del mondo.*

### PROGRAMMA

#### LUNEDI 7 settembre. Italia - Hanoi

Partenza da Malpensa con volo per Hanoi via Bangkok. Cena e pernottamento a bordo.

#### MARTEDI 8 settembre. Hanoi - Sapa

Arrivo all'aeroporto internazionale Noi Bai alle 9:35, incontro con la guida locale. Si parte subito per la montagna per poter osservare ancora le risaie prima della mietitura. Lungo il percorso sosta per il pranzo in ristorante locale. L'arrivo è previsto intorno alle 16:00. Check-in all'hotel a Sapa e tempo libero per un giro in centro per sgranchirci un po' dopo il lungo viaggio e per un primo contatto con il Vietnam del Nord.

- Percorrenza con mezzi di trasporto: 300 km
- Pranzo e cena in ristorante locale e pernottamento in hotel a Sapa.

#### MERCOLEDI 9 settembre. Sapa - Cat Cat e trekking fino a Ta Van

Al mattino trasferimento al villaggio di Cat Cat. Da qui inizia il trekking tra i villaggi degli Hmong Neri, attraverso i villaggi di Y Linh Ho, Lao Chai e Ta Van dove si arriva nel pomeriggio inoltrato. Pernottamento in famiglia locale nel villaggio di Ta Van. Il trekking prende l'intera giornata, a ritmo lento, con tutte le soste necessarie per entrare nella realtà del luogo che stiamo visitando.

- Pranzo pic-nic, cena e pernottamento in homestay a Ta Van.
- Trekking: 18 km, dislivello +900 / -1150 m, durata 7-8 ore.

#### GIOVEDI 10 settembre. Seo My Ty, Su Pan, Giang Ta Chai e ritorno a Ta Van.

Altra giornata di trekking, un bell'anello per ritornare alla nostra casa a Ta Van la sera. Si attraversano i villaggi di Seo My Ty abitato dall'etnia Hmong dei fiori, quello di Su Pan con gli Hmong e i Daos rossi e quello Dao di Giang Ta Chai, per ritornare nel pomeriggio a Ta Van.



Un itinerario con tanti sali-scendi che attraversano villaggi, foreste, risaie, ruscelli. Veramente affascinante per gustare l'ambiente, gli incontri, il lavoro dell'uomo, con il ritmo lento del camminare.

- *Pranzo pic-nic, cena e pernottamento in homestay a Ta Van.*
- *Trekking: 22 km, dislivello +/- 800 m, durata 8-9 ore.*

### **VENERDI 11 settembre. Mercato di Lugh Phinh, visite e rientro ad Hanoi**

Dopo colazione presto la mattina, trasferimento di circa 140 km a Bac Ha e da qui a Lugh Phinh per visitare il mercato settimanale minoritarie Mong dei fiori, Phu La, Han, con l'esplosione di colori dei vestiti delle diverse etnie della regione. Poi si visita la casa del re dei Hmong di Hoang A Tuong e si fa una passeggiata nel villaggio di Giang Thai Pho dei Hmong e Nung.

Al termine delle visite, trasferimento ad Hanoi dove si arriva per la cena.

- *Percorrenza con mezzi di trasporto: 300 km*
- *Pranzo e cena in ristoranti locali, pernottamento in hotel ad Hanoi.*
- *Trekking 3-4 km, 1 h 30 di cammino.*

### **SABATO 12 settembre. Hanoi - Ha Long**

Trasferimento verso la baia di Ha Long attraverso i campi di riso e la campagna del delta del Fiume Rosso. Crociera per scoprire la baia di Lan Ha, meno turistica di quella di Ha long ma assolutamente comparabile in termini di bellezza, ottava meraviglia del mondo!

Possibilità di Kayak e nuoto su piccole spiagge isolate. Nel tardo pomeriggio la barca getta l'ancora nella baia per la notte.

- *Pranzo, cena e pernottamento a bordo.*
- *Crociera sulla Baia di Lan*

### **DOMENICA 13 settembre. Ha Long - Ninh Binh**

Risveglio di buon mattino per ammirare l'alba sulla baia. Possibilità di partecipare a sessione yoga o thai chi per un dolce risveglio sul ponte della barca. Colazione a bordo, poi si raggiunge l'isola di Cat Ba per esplorare il villaggio di Viet Hai in bicicletta. Dopo pranzo si ritorna sulla terra ferma per raggiungere Ninh Binh, la baia di Halong terrestre. Check-in in hotel e giro in bicicletta nel villaggio per visitare la pagoda di Bich Dong.

- *Colazione e brunch sulla barca, cena e pernottamento in hotel a Ninh Binh.*
- *Bicicletta*

### **LUNEDI 14 settembre. Ninh Binh - Pu Luong**

Colazione presto in hotel e poi si sale sulle imbarcazioni tipiche (i *sampan*) per una gita di circa un'ora e mezzo alla scoperta delle grotte di Tam Coc e le tre lagune con le risaie sul fiume. Al termine trasferimento per Pu Luong. Pu Luong è considerata una piccola Sapa nella provincia di Thanh Hoa, luogo autentico, ideale per sfuggire dal caos della città e godersi panorami tranquilli. Via terra, attraverso un passo di montagna con panorama mozzafiato sulla valle, si entra nella Riserva Naturale di Pu Luong. Si raggiunge la casa in cui si dormirà la sera, il Pu Luong Retreat, in tempo per il pranzo. Tempo libero per esplorazione a piedi dei dintorni della casa, tra risaie dove il riso si raccoglie tra aprile e maggio in primavera e in ottobre novembre per il secondo raccolto.

Nel pomeriggio camminata nei dintorni, nella bellissima valle con terrazze di riso intorno al Retreat. Si scende nella valle attraverso i campi, su sentieri con una vegetazione lussureggiante, per arrivare al pittoresco villaggio di Uoi, ai piedi della montagna. Si raggiunge poi il villaggio di Lan e da qui si cammina ancora tra le risaie fino alla strada principale dove il nostro mezzo ci riporterà al Retreat.

- *Percorrenza con mezzi di trasporto: km 130*
- *Pranzo, cena e pernottamento al Pu Luong Retreat.*
- *Trekking: 6,5 km, dislivello +/- 500 m, durata 3h.*

### **MARTEDI 15 settembre. Trekking a Pu Luong**

Bellissima camminata alla scoperta dei villaggi rurali attorno a Pu Luong, Picnic durante l'escursione. Al termine si ritorna nella casa in cui si dormirà.

- *Picnic al villaggio per pranzo, cena e pernottamento al Pu Luong Retreat.*
- *Trekking: 19 km, dislivello +/- 700 m, 6 h 30 circa.*



### MERCOLEDI 16 settembre. Mai Chau

Colazione in hotel. Attraverso il ponte sospeso sul fiume Cham si scopriranno le ruote d'acqua, un vero e proprio acquedotto di bambù con costruzioni di tutte le dimensioni per spostare l'acqua del fiume. Ci sarà il tempo per ammirarle da vicino e capirne il funzionamento. Un po' di riposo presso la casa di un pescatore locale, prima di fare un breve "rafting" sul fiume, con le zattere fatte a mano per apprezzare il panorama dalle acque tranquille del fiume. Si arriva al caratteristico ponte di Tan Lap dove si sbarca.

Ci trasferiamo quindi a Mai Chau da Pu Luong dove saremo ospitati per la notte da una famiglia locale. Dopo pranzo, prenderemo la bicicletta per scoprire la vita locale per vedere gli agricoltori che lavorano nei campi, i telai per la tessitura delle sciarpe e la visita di tranquilli villaggi. Dopo cena uno spettacolo di danza tipica dell'etnia Thai che vive qui, gustando anche il Can, distillato tipico della regione.

- *Percorrenza con mezzi di trasporto: 50 km.*
- *Pranzo presso una famiglia, cena e pernottamento in homestay a Mau Chau.*
- *Trekking a piedi circa 3 km, 1 h 30'. Bicicletta 2 h circa*

### GIOVEDI 17 settembre. Trekking a Mai Chau e ritorno ad Hanoi

Trekking tra i villaggi di Van e di Van Mai attraverso risaie, montagne e case su palafitte. Pranzo presso una famiglia locale e poi si parte per Hanoi dove si arriveremo nel tardo pomeriggio. Check-in in hotel e un po' di tempo libero.

Prima della cena in ristorante locale avremo l'opportunità di assistere a uno spettacolo di marionette sull'acqua, un'arte dei popoli del delta del Fiume Rosso.

- *Percorrenza con mezzi di trasporto: 160 km*
- *Pranzo a Mau Chau, cena in ristorante locale ad Hanoi e pernottamento in hotel ad Hanoi.*
- *Trekking a piedi circa 6-7 km, 2 h 30'. Bicicletta 2 h circa*

### VENERDI 18 settembre. Hanoi e volo di ritorno

Si inizia presto la mattina con la visita di Hanoi con il mausoleo di Ho Chi Minh (fondatore del Vietnam) e la sua casa palafitta, la pagoda dalla Colonna Unica e la pagoda della Difesa della Patria (Chua Tran Quoc). Visita al Museo Etnografico con la collezione di usi e costumi delle 54 etnie del Vietnam. Al pomeriggio visita al Tempio della Letteratura, prima università del Vietnam costruita nell'XI secolo, vero simbolo di Hanoi e della cultura vietnamita. Si prosegue con un giro in risciò nel quartiere vecchio. Visita al Lago di Hoan Kiem, il Lago della Spada, nel cuore di Hanoi, il tempio di Ngoc Son sulle rive del lago.

- *Pranzo in ristorante locale. Cena libera in aeroporto, pernottamento a bordo.*
- *Trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno*

### SABATO 19 settembre. Arrivo in Italia

Presto la mattina arrivo all'aeroporto internazionale di Milano Malpensa.

**NB:** le escursioni potranno variare in funzione delle condizioni meteo, della percorribilità dei sentieri e delle condizioni fisiche del gruppo.

**II TREKKING SI EFFETTUERA' AL RAGGIUNGIMENTO DI N° 15 PARTECIPANTI**

#### ISCRIZIONI

**Chiusura iscrizioni VENERDI 27 DICEMBRE 2019** (dopo tale data l'eventuale aumento del costo dei voli sarà a carico dell'iscritto).

L'iscrizione si ritiene confermata con il versamento della caparra pari ad euro 900,00.

Il secondo acconto di euro 700,00 è richiesto per il 22 MAGGIO 2020.

Il saldo di euro 1.000,00 dovrà essere versato il 4 AGOSTO 2020

#### Quota di partecipazione

**Soci Cai Euro 2600,00**

#### La quota comprende

Pernottamenti in hotel, in case private, crociera con tutti i pasti inclusi, dal pranzo del primo giorno fino al pranzo dell'ultimo giorno - I trasferimenti con mezzi privati con aria condizionata - Accompagnatore Anthora parlante italiano dall'Italia - Guida locale parlante italiano - Un litro



di acqua al giorno - Ingressi a siti inclusi nel programma - Assicurazione sanitaria e bagaglio (Vedi condizioni di polizza)

### La quota non comprende

Assicurazione contro le penali di annullamento - Le bevande e le spese di carattere personale - Quanto altro non espressamente indicato in "La quota comprende".

### I voli

#### Andata:

Malpensa T1 - Bangkok: 14:05 - 05:55 +1

Bangkok - Hanoi: 07:45 - 09:35

#### Ritorno:

Hanoi - Bangkok: 20:45 - 22:35

Bangkok - Malpensa T1: 00:40 - 07:35+1



### Le sistemazioni

Hanoi: hotel a 3\*+

Ninh Binh: hotel a 3\*

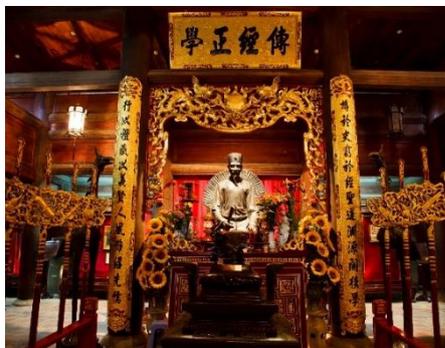
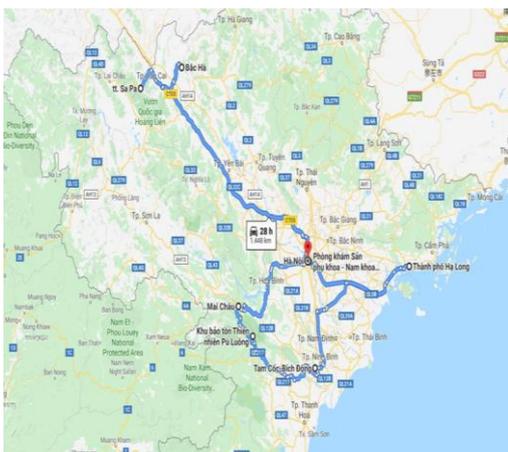
Mai Chau: homestay

Pu Luong: Pu Luong Retreat - House on Stilt

Sapa prima sera: hotel 3\*

Sapa trekking: homestay

Ha Long: Serenity Cruise, 4\*



#### Organizzazione:

CAI TREZZO: Gaspani Maria Teresa Tel. 335.5216470 - danterr@tiscali.it

CAI VAPRIO: Margutti Francesco Tel. 334.5232096 - francospazzola@tiscali.it



Anthora Tour Operator

Trekking - turismo attivo - escursionismo www.anthora.it - info@anthora.it