

Club Alpino Italiano

Sezione di Cassano D'Adda

SOTTOSEZIONE TREZZO SULL'ADDA (MI)

Via Padre Benigno Calvi 1

20056 Trezzo sull'Adda (MI)

www.caitrezzo.it - info@caitrezzo.eu

Telefono/fax 02 90938426



Trekking e Bike

Trekking alla scoperta del **VIETNAM AUTENTICO**

**Da sabato 24 agosto 2024
a giovedì 5 settembre 2024**

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 costituito 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

Giorno 1 - SABATO 24 AGOSTO. Italia - Hanoi

Partenza da Trezzo con pullman privato, trasferimento a Malpensa e volo per Hanoi.

- Cena e pernottamento a bordo.

Giorno 2 – DOMENICA 25 AGOSTO. Hanoi – Crociera nella baia di Halong

Arrivo all'aeroporto internazionale Noi Bai alle 7:20 di mattina, incontro con la guida locale. Trasferimento verso la baia di Halong 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 Halong ma assolutamente comparabile in termini di bellezza, ottava meraviglia del mondo! Possibilità di kayak e nuoto intorno a piccole spiagge isolate. Nel tardo pomeriggio la barca getta l'ancora nella baia per la notte.

- Colazione, pranzo, cena a base di frutti di mare. Pernottamento a bordo della barca.

Giorno 3 – LUNEDI' 26 AGOSTO. Baia di Halong – Ninh Binh

Risveglio di buon mattino per ammirare l'alba sulla baia. Colazione a bordo, poi si raggiunge l'isola di Cat Ba, dove si potrà esplorare il villaggio di Viet Hai in bicicletta. Check-out dalle cabine e pranzo presto, poi si ritorna sulla terra ferma per raggiungere Ninh Binh, la baia di Halong terrestre. Check-in in hotel e giro in bicicletta per il villaggio per visitare la pagoda di Bich Dong.

- Colazione e brunch sulla barca, cena. Pernottamento in hotel a Ninh Binh.
- Bicicletta nei villaggi di Viet Hai e Bich Dong.
- Percorrenza con mezzi di trasporto: 210 km.



Giorno 4 – MARTEDI' 27 AGOSTO. Ninh Binb – Pu Luong

Colazione presto in hotel e poi si parte per una gita di circa un'ora e mezzo sulle imbarcazioni tipiche (i *sampan*) per scoprire le 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 fuggire 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 si farà una camminata nei dintorni, nella bellissima valle con terrazze di riso intorno al Retreat. Si scende nella valle attraverso i campi, su sentieri che attraversano 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.

- Colazione presso una famiglia locale, pranzo, cena. Pernottamento al Pu Luong Retreat.
- Trekking: 6,5 km, dislivello 500 m, durata ore 3.
- Percorrenza con mezzi di trasporto 130 km.

Giorno 5 – MERCOLEDI' 28 AGOSTO. Pu Luong

Trekking alla scoperta dei villaggi rurali a Pu Luong, una riserva naturale che si estende tra due catene montuose parallele e ospita una notevole biodiversità garantendo un clima fresco per quasi tutto l'anno.

- Colazione, picnic al villaggio per pranzo, cena. Pernottamento al Pu Luong Retreat.
- Trekking: 19 km, dislivello 700 m, durata ore 6 e 30.

Giorno 6 – GIOVEDI' 29 AGOSTO. 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", 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.

Trasferimento a Mai Chau a 50km da Pu Luong. Installazione presso una famiglia locale, dove si dormirà. Dopo pranzo, si prende la bicicletta per scoprire la vita locale, con gli agricoltori che lavorano nei campi, i telai per la tessitura delle sciarpe e la visita di villaggi tranquilli. Dopo cena assistiamo a uno spettacolo di danza tipica dell'etnia Thai che vive qui, gustando anche il Can, distillato tipico della regione.

- Colazione, pranzo presso una famiglia, cena. Pernottamento in homestay a Mau Chau.
- Trekking 3 km, durata ore 1 e 30.
- Rafting breve su zattere.
- Bicicletta, durata ore 2.
- Percorrenza con mezzi di trasporto 50 km

Giorno 7 – VENERDI' 30 AGOSTO. 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 arriverà 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.

- Colazione, pranzo, cena in ristorante locale ad Hanoi. Pernottamento in hotel ad Hanoi.
- Trekking 7 km, durata ore 3.
- Percorrenza con mezzi di trasporto 160 km.

Giorno 8 – SABATO 31 AGOSTO - Sapa

Con il mezzo di trasporto si parte per Sapa dove si arriva all'inizio del pomeriggio. Fermata al villaggio di Ta Phin dei Daos rossi per pranzo. Prima di raggiungere il centro di Sapa, trekking leggero per entrare in contatto con la realtà delle montagne. Check-in all'hotel al centro di Sapa



e tempo libero per un po' di riposo dopo il lungo trasferimento. Cena in ristorante locale a Sapa. Di sera, c'è ancora la possibilità di scoprire il mercato notturno.

- Colazione, pranzo al villaggio di Ta Phin, cena. Pernottamento in hotel a Sapa
- Trekking breve nei dintorni
- Percorrenza con mezzi di trasporto 320 km

Giorno 9 - DOMENICA 1 SETTEMBRE. Trekking dal villaggio Cat Cat – Y Linh Ho – Lao Chai – Ta Van

Dopo la colazione in hotel, trasferimento al villaggio di Cat Cat dove inizia il trekking dal villaggio dei Hmong neri – villaggio di Y Linh Ho – villaggio di Lao Chai attraversando le risaie a terrazze, i paesaggi tranquilli con la possibilità di incontro con i lavoratori dei campi e con la popolazione locale. Arrivo al villaggio di Ta Van nel tardo pomeriggio.

- Colazione, pranzo al sacco, cena. Pernottamento in Homestay al villaggio di Ta Van
- Trekking: 20 km, dislivello 900 m, durata 8-9 ore.
- Percorrenza breve con mezzi di trasporto.

Giorno 10 - LUNEDI' 2 SETTEMBRE. Ta Van – villaggio di Seo My Ty – Su Pan – Giang Ta Chai – 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 attraversa villaggi, foreste, risaie, ruscelli. Veramente affascinante, per gustare l'ambiente, gli incontri, il lavoro dell'uomo, con il ritmo lento del camminare.

- Colazione, pranzo pic-nic, cena. Pernottamento in homestay a Ta Van.
- Trekking: 22 km, dislivello 800 m, durata 8-9 ore.

Giorno 11 – MARTEDI' 3 SETTEMBRE. Ta Van – Coc Ly – Hanoi

Dopo colazione trasferimento al villaggio di Coc Ly, per visitare il mercato dove si incontreranno le etnie minoritarie come Mong fiori, Phu La, Han... con l'energia tipica dei mercati e con la possibilità di ammirare i colori vivaci degli abiti tradizionali. A seguire una escursione sul fiume Chay e visita a piedi del villaggio di Trung Do, da cui con il mezzo si parte per Hanoi.

- Colazione, pranzo e cena in ristorante locale. Pernottamento in hotel ad Hanoi
- Trekking: alla scoperta del villaggio.
- Percorrenza con mezzi di trasporto 380 km

Giorno 12 – MERCOLEDI' 4 SETTEMBRE. Hanoi

Si inizia presto la mattina con visita al mausoleo di Ho Chi Minh, fondatore del Vietnam, 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, verso 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, con il tempio di Ngoc Son sulle rive del lago.

- Colazione, pranzo in ristorante locale. Cena libera in aeroporto. Pernottamento a bordo
- Trasferimento in aeroporto in tempo per il volo di ritorno
- Il volo parte alle 19:30.

Giorno 13 – GIOVEDI' 5 SETTEMBRE. Arrivo in Italia

- Arrivo in Italia alle ore 6,55 all'aeroporto di Malpensa
- Trasferimento in bus a Trezzo sull'Adda

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



QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Soci CAI Euro 2.880,00 (salvo aumenti costo volo aereo entro la data di chiusura iscrizione).

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, un litro di acqua al giorno - I trasferimenti con mezzi privati con aria condizionata - Accompagnatore Anthora parlante italiano dall'Italia - Guida locale parlante italiano - Ingressi a siti inclusi nel programma - Assicurazione sanitaria e bagaglio. Il trasferimento da e per aeroporto Trezzo-Malpensa.

La quota non comprende

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

II TREKKING SI EFFETTUERA' AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI N° 15 PARTECIPANTI

ISCRIZIONI: Chiusura iscrizioni DOMENICA 7 GENNAIO 2024.

- L'iscrizione è confermata con il versamento della caparra di euro 1.100,00 da versare entro il 7 GENNAIO 2024.
- Il secondo acconto di euro 1.000,00 è richiesto per l' 11 MAGGIO 2024.
- Il saldo di euro 780,00 dovrà essere versato il 31 LUGLIO 2024

VOLI QATAR AIRWAYS

Andata:

Malpensa T1 - Hanoi (Han) 9,40 - 07,20 +1 (scalo 16h 40)

Ritorno:

Hanoi (Han) - Malpensa 19,30 - 06,55 + 1 (scalo 16h 25)



GLI ALLOGGI

Hanoi: hotel a 3*+

Ninh Binh: hotel a 3*

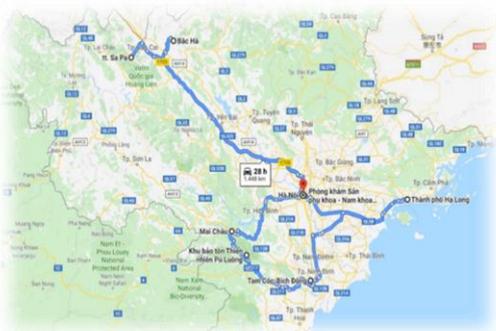
Mai Chau: homestay

Pu Luong: Pu Luong Retreat - House on Stilt

Sapa prima sera: hotel 3*

Sapa trekking: homestay

Ha Long: Serenity Cruise, 4*



Organizzazione CAI TREZZO SULL'ADDA

Coordinatore e referente: Mariateresa Gaspani

Iscrizioni e informazioni tramite WhatsApp: cell. 335 5216470 - mail: danterr@tiscali.it, oppure con mail CAI Trezzo: escursionismo@caitrezzo.eu



Anthora Tour Operator

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

