

I Viaggi di  Maurizio Levi

LAOS

ETNIE, MONTAGNE E PAESAGGI FLUVIALI

11 Giorni

Tra villaggi tradizionali e natura, attraverso lo sconosciuto Laos del Nord



Questo originale itinerario si sviluppa nella zona meno conosciuta e turistica del nord del paese. Da Luang Prabang, Patrimonio UNESCO per la sua straordinaria architettura buddhista, si procede via terra per la provincia di Oudomxay, una zona del paese coperta da verdi montagne solcate da fiumi e tra le cui foreste sopravvivono numerosi villaggi tradizionali che ospitano ben 40 gruppi etnici differenti. Una giornata in fuoristrada ci permetterà di raggiungere attraverso splendidi paesaggi villaggi delle minoranze Ichor e Hmong, di origine tibetana e tuttora completamente isolati dalla “civilizzazione”. A Muang Khua ci imbarcheremo su tipici battelli locali e percorreremo lo scenografico fiume Nam Ou, per raggiungere diversi villaggi rurali accessibili solo in barca. A Ban Don Khoune ci immergeremo invece nella verdissima montagna laotiana per ammirare le sue foreste incontaminate, e discenderemo quindi il corso del Mekong per la visita delle misteriose grotte di Pak Ou, scavate nella parete rocciosa a picco sul fiume, piene di migliaia di statue di Buddha, laccate in oro, di varie forme e dimensioni. Possibilità di estendere il tour verso sud fino a Pakse, punto di partenza per il fertile Altopiano di Bolevan l’antico complesso religioso khmer del Wat Phu (UNESCO) e le “Quattromila Isole”, nel bel mezzo del Mekong.



PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° e 2° giorno

Italia - Luang Prabang

Sciamani laotiani e la cerimonia del Basi

Partenza al mattino dall'Italia per Luang Prabang con volo di linea via scali intermedi. Pasti e pernottamento a bordo. Arrivo a **Luang Prabang** il secondo giorno, in tarda mattinata. Disbrigo delle formalità d'ingresso, accoglienza e trasferimento in hotel e tempo libero per il relax. Nel pomeriggio visita presso una casa di locali per prendere parte alla *cerimonia del basi*, un rito antichissimo che deriva dall'animismo e che viene celebrato per cacciare gli spiriti malvagi e propiziare la fortuna. Molto spesso viene officiato direttamente dai capi villaggio o da veri e propri sciamani. Il rito viene ancora celebrato in maniera autentica e tradizionale e termina con l'usanza di legarsi dei braccialetti di cotone bianco ai polsi come simbolo di protezione. I Laotiani credono infatti che un essere umano sia un'unione di trentadue organi, ognuno dei quali ha un proprio spirito o "Khuan" (la parola lao per spirito) che li protegge. Dato che questi spiriti spesso vagano fuori dal corpo causando uno squilibrio dell'anima che potrebbe portare a una malattia, la legatura del braccialetto di cotone bianco al polso rappresenta la legatura dei 32 spiriti al corpo, rimettendoli in armonia e portando fortuna e prosperità al termine del rito. Rientro in hotel e pernottamento.

Pasti del 2° giorno: colazione in hotel, pranzo libero e cena in ristorante locale.



Pernottamento (Villa Chitdara)

3° giorno

Luang Prabang

Il Regno di un milione di elefanti

Un tempo capitale del potente regno di Lan Xang Hom Khao, il "Regno di un milione di elefanti e il parasole bianco", **Luang Prabang** è stata dichiarata dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità. I templi dai tetti luccicanti, i monaci buddhisti dalle tuniche color ocra, l'atmosfera semplice e



rurale, il paesaggio circostante, rendono questa cittadina una piacevolissima sorpresa. Dopo la prima colazione inizieremo un piacevole giro a piedi della città con visita del *Museo del Palazzo Reale* costruito nel 1904 durante il primo periodo coloniale francese come residenza per il re Sisavang Vong e la sua famiglia. Quasi tutte le camere private della famiglia reale sono state conservate esattamente com'erano nel giorno in cui il Pathet Lao costrinse i reali all'esilio. Proseguimento con il *Wat Mai*, risparmiato dalle distruzioni operate dai cinesi che ne reputarono il *sim* (sala in cui si celebrano le ordinazioni) troppo bello per essere distrutto; degna di nota la veranda anteriore, per le colonne decorate e per le sontuose pareti con rilievi a foglia d'oro che raccontano la storia di Vessantara, la penultima incarnazione del Buddha ed il *Wat Chomkhong*, conosciuto per le sue bellissime decorazioni. Continuando la passeggiata attraverso edifici risalenti all'epoca coloniale francese avremo occasione di visitare una tradizionale casa laotiana per apprendere come la gente locale vive la sua quotidianità, ammirano lungo il percorso il piccolo e pittoresco *Wat Phapai*. Successiva visita della *Fine Arts School*, dove sarà possibile ammirare delle bellissime opere d'arte eseguite da giovani artisti locali e l'*Arts and Ethnology Centre* per capire meglio quali minoranze etniche vivono in Laos e quali sono il loro costumi e tradizioni. Da ultimo entreremo nel solenne *Wat Xieng Thong*, con il suo particolare tetto spiovente fino a terra che è un esempio dell'architettura templare classica laotiana. Rientro in hotel e pernottamento.

Pasti: colazione in hotel, pranzo libero e cena in ristorante locale.

Pernottamento (Villa Chitdara)

4° giorno

Luang Prabang

La questua mattutina e le cascate Khuang Si

Alle 5.30 del mattino possibilità di assistere al *Tak Bat* o questua giornaliera, un rituale buddhista antichissimo, la processione dei monaci che chiedono l'elemosina lungo le strade di **Luang Prabang**. Rientro in hotel per la prima colazione. Si prosegue con la visita del *Phousi Market* dove si possono trovare prodotti tessili e artigianali, pelle di bufalo secca, thè, verdure etc. Si continua con la visita del **centro artigianale di Ock Pop Tok** per assistere alla lavorazione della seta. A seguire trasferimento in auto all'agriturismo biologico di **Living Lands**, dove si incontra la guida agricola locale, per osservare e sperimentare ogni fase della raccolta del riso, imparando come viene coltivato tradizionalmente: il popolo laotiano, infatti, fino ad oggi continua a raccogliarlo senza l'ausilio di macchinari moderni.



Seguirà una degustazione di cibi tradizionali a base di riso. Ci si dirige poi alle **cascate di Khuang Si** per un rinfrescante bagno in una delle piscine naturali o per una piacevole passeggiata lungo i sentieri nella foresta (*N.B. si consiglia di portare il costume da bagno*). Nei pressi della cascata è anche possibile visitare il **Bear Rescue Centre**, ovvero la sede di un'organizzazione che protegge un particolare esemplare di orso asiatico. Successivo trasferimento e visita del **Butterfly Park**, un interessante farfallario fondato da una simpatica coppia di olandesi. Rientro in città nel pomeriggio per il pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo libero e cena in ristorante locale.

Pernottamento (Villa Chitdara)

5° giorno

Luang Prabang - Oudomxay (circa 190 Km)

Le foreste del Nord-Ovest e il fiume Nam Ou

Dopo la prima colazione partenza in direzione del Laos del Nord-Ovest, una zona del paese coperta da verdi montagne solcate da fiumi e tra le cui foreste sopravvivono numerosi villaggi tradizionali che ospitano ben 40 gruppi etnici differenti. Nel primo tratto dell'itinerario, che si svolge in mezzo ad una natura davvero rigogliosa, costeggeremo lo stupendo fiume *Nam Ou* e, subito dopo la pausa pranzo a **Pakmong**, inizieremo il secondo tratto del percorso, quando il panorama cambia completamente. Ci addentreremo infatti in una zona molto interessante dal punto di vista etnologico per il gran numero di villaggi di minoranze etniche sparsi nell'area, e ci fermeremo in diversi villaggi incluso **Ban Xong Ja**, un interessantissimo villaggio Hmong. Nel pomeriggio raggiungeremo **Oudomxay**, il principale centro della regione e uno dei più vivaci centri commerciali della zona.

Pasti: colazione in hotel e cena in Hotel, pranzo libero.



Pernottamento (Nam Kat Yorla Pa Resort)

6° giorno

Oudomxay - Muang La - Oudomxay (circa 60 Km)

L'incontro con i gruppi etnici laotiani

La mattina, dopo la prima colazione, saliremo a bordo di un veicolo 4x4 con il quale raggiungeremo alcuni villaggi di due tipiche minoranze etniche laotiane: gli *Ikhon* e i *Hmong*. Il percorso attraversa uno stupendo paesaggio: saliremo di quota fino a circa 1.000 m, da dove godremo una indimenticabile vista di tutta l'area circostante. La prima sosta avrà luogo presso un bellissimo *villaggio Ikhon* completamente isolato dalla "civilizzazione". Questa etnia ha radici in Yunnan e Tibet ed è una delle poche etnie a non essere stata influenzata dalla modernità. Subito dopo pranzo ci dirigeremo verso il *villaggio Hmong di Ban Tauser*, che si trova a 45 minuti di piacevole camminata dal precedente villaggio. Questa etnia è originaria del Tibet ed oggi scopriremo tutti i loro usi, costumi e stile di vita. Il percorso che ci porterà a questo villaggio è unico, con numerosi scorci panoramici dove è possibile scattare delle stupende foto. Rientro nel pomeriggio a Oudomxay e pernottamento in resort.

Pasti: colazione in hotel. Pranzo a pic-nic. Cena in Hotel.

Pernottamento (Nam Kat Yorla Pa Resort)



7° giorno

Oudomxay - Nong Khiaw (circa 100 Km, 85 Km di navigazione)

La navigazione sul fiume Nam Ou

Dopo la prima colazione partenza in direzione Nord-Est su strada asfaltata fino a raggiungere la cittadina di **Muang Khua**, dove lasceremo il minibus e saliremo a bordo dell'imbarcazione privata con cui percorreremo lo scenografico fiume **Nam Ou**, per raggiungere il pittoresco villaggio di pescatori di **Nong Khiaw**. Lungo la discesa verso sud ci fermeremo in diversi villaggi rurali, tra cui il **villaggio Khmu** di **Ban Sob Jaem**, accessibile solo in barca. Arriveremo a Nong Khiaw nel pomeriggio e chi è interessato potrà fare un giro in bici, accompagnato dalla guida locale, per ammirare lo scenario offerto da questa stupenda cittadina. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione e cena in hotel, pranzo libero.

Pernottamento (Mandala Ou)

8° giorno

Nong Khiaw - Le 100 Cascate - Nong Khiaw (45 min. navigazione, 3 h trekking)

Escursione alle Cento Cascate

Dopo la prima colazione torneremo al molo della cittadina di Nong Khiaw per salire a bordo di una imbarcazione tradizionale. Nel giro di circa 45 minuti di navigazione approderemo al villaggio Khamu di **Ban Don Khoune**. Tempo a disposizione per esplorare, insieme alla guida, il villaggio e quindi inizieremo una piacevole escursione a piedi salendo su un colle ricoperto di fitta vegetazione per circa tre ore di camminata. Passando nei pressi di numerose cascate raggiungeremo la cima dove pranzeremo a pic-nic lao style godendoci una vista spettacolare dei dintorni. Dopo esserci concessi una meritata pausa riprenderemo il cammino verso il villaggio di partenza da dove la barca ci riporterà a Nong Khiaw. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel. Pranzo a pic-nic. Cena in Hotel.

Pernottamento (Mandala Ou)

9° giorno

Nong Khiaw - Luang Prabang (circa 130 Km, 25 Km navigazione)

Le grotte dei Mille Buddha

Questa mattina subito dopo colazione sarete trasferiti via strada fino al villaggio di Pak-Ou che si trova alla bocca del fiume Nam Ou River, da qui parte l'escursione sul fiume Mekong per la visita delle misteriose **grotte di Pak Ou**, scavate nella parete rocciosa a picco sul fiume, piene di migliaia di statue di Buddha, laccate in oro, di varie forme e dimensioni. Successiva discesa del Mekong in imbarcazione fino ad arrivare a Luang Prabang. Si continua con la visita del villaggio di **Ban Muang Keo**, famoso per la produzione di tessuti e grappa di riso. Nel pomeriggio in sella



di una bicicletta o a bordo di un Tuk Tuk avremo la possibilità di spostarci liberamente, con guida al seguito. Potrete girare le varie boutique, di artigianato, antiquario oppure abbigliamento etnico/eco solidale e concludere il pomeriggio di shopping gustandovi una birra locale, la famosa Beer Lao fatta con il riso anziché il malto, in un ristorante sulle sponde del Mekong. Pernottamento in hotel.

Pasti: colazione in hotel, pranzo libero e cena in ristorante locale.

Pernottamento (Villa Chitdara)

10° giorno

Luang Prabang - partenza

Dopo la prima colazione partenza per l'aeroporto di **Luang Prabang**. Proseguimento con voli di linea per l'Italia via scali intermedi. Pranzo libero. Cena e pernottamento a bordo.

Pasti: colazione in hotel.

11° giorno

Arrivo in Italia

Arrivo in Italia al mattino presto.

POSSIBILITÀ DI ESTENSIONE NEL SUD DEL LAOS (PAKSE E LE “QUATTROMILA ISOLE”)

Estensione di 4 giorni/3 notti a partire dal 10° giorno di viaggio.

Programma e quotazione su richiesta.



1. Grotte di Pak Ou 2. Nam Ou River

Sistemazioni previste

Luang Prabang: Villa Chitdara

Nong Khiaw: Mandala Ou

Oudomxay : Nam Kat Yorla Pa Resort



Altre informazioni:

Organizzazione e trasporti – Si utilizzano automezzi (vetture o minibus) di varie dimensioni in funzione del numero dei partecipanti. Imbarcazioni a motore per le escursioni su fiume e nell'arcipelago delle Quattromila Isole.

Pernottamenti e pasti - Sistemazioni in hotel/resort di categoria paragonabile a 3*/4*. Trattamento di mezza pensione come specificato nel programma, inclusi i pic-nic del 6° e 8° giorno.

Disposizioni sanitarie – Non è richiesta alcuna vaccinazione. Si consiglia di informarsi presso l'Ufficio d'Igiene Provinciale.

Formalità burocratiche – Necessario il visto d'ingresso che verrà rilasciato in arrivo alla frontiera aeroportuale di Luang Prabang; passaporto con almeno 6 mesi di validità e 2 pagine libere; 1 fototessera; da pagare US\$ 35 + 1 (nel caso manchi la fototessera e la si voglia fare in aeroporto).

Clima – Tropicale, con tre differenti stagionalità: calda in pianura da Aprile a Maggio (ma piacevole in montagna), stagione delle piogge e alta umidità da Maggio a Ottobre, fresca da Novembre a Febbraio con clima secco e soleggiato. Durante la stagione secca nel Laos del Nord (a Luang Prabang) le temperature minime notturne possono scendere sotto i 15°C, quelle massime diurne si attestano tra i 25°C e i 30°C. Nel Laos del Sud (a Pakse) le temperature minime notturne possono scendere sotto i 20°C mentre quelle massime diurne si attestano sopra i 30°C.

Grado di difficoltà – Viaggio di interesse culturale, paesaggistico e etnografico che si sviluppa in parte nelle zone meno turistiche del Laos. Sono previsti alcuni lunghi trasferimenti su strade dissestate.

Partire con noi è garanzia di **un viaggio senza pensieri, anche sotto il profilo della salute.**

La pandemia da Covid19 ha sensibilizzato i cittadini sul tema **della prevenzione legata ai viaggi.** Grazie alla partnership con **Ambimed** potrai usufruire di **una riduzione del 10% su prestazioni sanitarie e test Covid-19** necessari per viaggiare in sicurezza.

Basta inserire il codice promozionale VIAGGILEVI nella richiesta di prenotazione.

Devi effettuare un tampone molecolare prima della partenza?

Prenotazione rapida e refertazione in inglese entro 48 ore.

- Trova il punto prelievi più vicino [LINK](#)

Desideri ricevere tutte le informazioni sanitarie per viaggiare in sicurezza?

Prima di partire, prenota una consulenza con un medico specialista Ambimed e assicurati una vacanza senza pensieri.

- Scopri di più [LINK](#)



QUOTAZIONI PER PERSONA da Milano

Partenze di gruppo:

€ 2.500,00 base 10 partecipanti con nostro Accompagnatore e guida locale parlante inglese

€ 2.730,00 base 8 partecipanti con nostro Accompagnatore e guida locale parlante inglese

€ 2.950,00 base 2 partecipanti con guida locale parlante inglese

€ 2.550,00 base 4 partecipanti con guida locale parlante inglese

€ 2.250,00 base 6 partecipanti con guida locale parlante inglese

Numero massimo di partecipanti: 14

Da Aggiungere:

- costo individuale gestione pratica	€ 90
- Supplemento singola	€ 370
- Guida parlante italiano supplemento totale da dividere tra i partecipanti	€ 900
- Tasse aeroportuali/fuel surcharge	€ 360
- Alta stagione voli (20/12/2022 - 10/01/2023)	€ 230
- Prezzo Bloccato	€ 70
- Prezzo Bloccato Singola	€ 80

Date di partenza di gruppo:

1) da sabato 19 novembre 2022 a martedì 29 novembre 2022

2) da giovedì 29 dicembre 2022 a domenica 8 gennaio 2023 (Alta stagione voli)

Questi prezzi sono ancorati al rapporto di cambio (**1 euro = 1,20 usd**) e possono essere soggetti ad adeguamento valutario. La percentuale della quota pagata in valuta estera è del 55% del prezzo del viaggio.

Prenota Senza Pensieri. Tutela il prezzo del viaggio da eventuali adeguamenti valutari.

Modalità:

- In fase di prenotazione dovrai comunicare la volontà di aderire al “Prezzo bloccato”;
- Potrai così conoscere da subito l’importo forfettario richiesto a copertura dell’adeguamento valutario, che normalmente viene comunicato fino a 21 giorni prima della partenza;
- Ovviamente il “Prezzo bloccato” è facoltativo. Decidendo di non aderire, gli eventuali adeguamenti ti verranno comunicati fino a 21 giorni dalla partenza;
- Il Blocco Prezzi può essere applicato solo alle prenotazioni effettuate fino a 45 giorni prima della partenza.



Promozione “Prenota Prima”

Prenotate il vostro viaggio con un anticipo di almeno 90 giorni dalla partenza e otterrete uno sconto del 50% sul costo della copertura assicurativa “Europe Assistance Standard”.

La quota comprende:

- volo internazionale
- trasferimenti privati da e per l’aeroporto
- trasporti a terra con minibus
- trasferimenti in barca
- guida locale parlante inglese
- pernottamenti in hotel 3/4 stelle o resort con trattamento di mezza pensione (pranzi liberi e cene in ristorante incluse come specificato nel programma)
- due pranzi al sacco
- ingressi ai siti

La quota non comprende:

- visto d’ingresso in Laos (35\$ +1\$ nel caso fosse necessaria una fototessera in loco)
- pasti (eccetto due pranzi al sacco)
- bevande, mance ed extra personali
- l’eventuale tassa locale per il volo in uscita dal paese
- tutto ciò non espressamente specificato

NOTE IMPORTANTI

- Per ragioni tecnico-organizzative in fase di prenotazione o in corso di viaggio l’itinerario potrebbe subire delle modifiche, mantenendo invariate quanto più possibile le visite e le escursioni programmate.
- Le tariffe aeree prevedono classi di prenotazione dedicate, soggette a disponibilità limitata di posti. Al momento della prenotazione, in caso di non confermabilità della tariffa utilizzata per la costruzione del prezzo del viaggio, comunicheremo il supplemento.
- Molte compagnie aeree prevedono l’emissione immediata del biglietto. In tal caso vi informeremo all’atto della vostra conferma e procederemo alla emissione. L’acconto dovrà includere anche l’importo intero del biglietto, che non sarà rimborsabile, e le penali del viaggio in questione derogheranno dalle nostre pubblicate.
- L’importo delle tasse aeree dipende dal rapporto di cambio del USD e del costo del petrolio, stabilito dalle compagnie aeree. Il valore esatto viene definito all’atto dell’emissione dei biglietti aerei.



L'organizzazione tecnica di questo viaggio è di:

Kel 12 Tour operator s.r.l. che è socio



e aderisce al



I Viaggi di Maurizio Levi s.r.l. che aderisce al



Scheda Tecnica

A) Ogni nostro programma di viaggio riporta il tasso di cambio utilizzato per il calcolo delle quote e la percentuale pagata in valuta estera. Ogni programma di viaggio riporta altresì la validità dello stesso.

B) Le modalità e le condizioni di sostituzione del viaggiatore sono disciplinate dall'art. 39 del Codice del Turismo.

C) Richieste di variazioni alle pratiche o ai servizi già confermati potrebbero comportare costi aggiuntivi.

D) Al viaggiatore che receda dal contratto di viaggio prima della partenza, al di fuori delle ipotesi elencate al comma 1 dell'art. 10 delle condizioni generali di contratto di viaggio o nel caso previsto dall'art. 7 comma 2, indipendentemente dal pagamento dell'acconto di cui art. 7 comma 1, sarà addebitato l'importo della penale nella misura indicata qui di seguito:

- 10% fino a 45 giorni di calendario prima della partenza;
- 20% da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza;
- 30% da 30 a 18 giorni di calendario prima della partenza;
- 50% da 17 a 10 giorni di calendario prima della partenza;
- 75% da 9 giorni di calendario a 3 giorni lavorativi (escluso comunque il sabato) prima della partenza;
- 100% dopo tali termini.

Salvo diverse indicazioni presenti nel programma di viaggio.

Nessun rimborso sarà accordato a chi non si presenterà alla partenza o rinuncerà durante lo svolgimento del viaggio stesso.

Rimarrà sempre a carico del viaggiatore il costo individuale di gestione pratica, il corrispettivo di coperture assicurative ed altri servizi eventualmente già resi.

Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento inizia il giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

La copertura assicurativa è un prerequisite alla conclusione del contratto.



Assicurazione



Ciascun passeggero all'atto della prenotazione sarà tenuto ad effettuare il pagamento del premio assicurativo relativo al costo individuale del viaggio.

Le condizioni di polizza sono riportate sul sito www.kel12.com e riguardano sia l'assicurazione medico-bagaglio che l'assicurazione che copre dal rischio delle penali di annullamento.

Il possesso dell'assicurazione è requisito indispensabile per l'effettuazione del viaggio.

Perché stipulare anche la POLIZZA INTEGRATIVA EUROP ASSISTANCE TOP

Per aumentare i massimali delle **spese mediche** fino a 300.000 euro e per aumentare l'indennizzo del tuo **bagaglio**, ma soprattutto per poter annullare la tua prenotazione per **qualsiasi causa documentabile**.

Europ Assistance Italia, partner di Kel 12, è una compagnia di assicurazioni leader dell'assistenza privata da oltre 50 anni, con 300 milioni di clienti e 750.000 centri di assistenza nel mondo.

Offre servizi di assistenza e coperture assicurative con un network di professionisti specializzati pronti ad intervenire in qualsiasi momento e una Centrale Operativa attiva 7 giorni su 7, 24h su 24, unica in Italia ad essere certificata come struttura sanitaria.

Europ Assistance Italia S.p.A. fa parte del gruppo **Assicurazioni Generali** ed attualmente è leader del mercato nazionale dell'assistenza privata.

Le soluzioni di Europ Assistance Italia comprendono:

- **assistenza sanitaria illimitata 24h su 24h** ovunque nel mondo e pagamento diretto delle spese mediche, ospedaliere e farmaceutiche in caso di malattia o infortunio, Covid-19 incluso
- **rimborso della penale** in caso di impossibilità ad effettuare il viaggio e **rimborso dei servizi non goduti** in caso di interruzione del soggiorno
- **prolungamento del soggiorno** in caso di impossibilità a rientrare dal viaggio a causa del Covid-19
- **protezione per il bagaglio** in caso di ritardata consegna, **furto o smarrimento o danneggiamento** degli effetti personal

Europ Assistance Italia è stata premiata, dall'Istituto Tedesco «Qualità e Finanza» e il suo media partner «La Repubblica Affari&Finanza», con il sigillo di qualità N.1 “Campioni del Servizio 2020” nel settore polizze viaggio

Affidati a Europ Assistance per i tuoi viaggi parti sereno.



Informazioni pratiche Laos

FORMALITA'

Passaporto individuale con validità di almeno sei mesi dalla data di rientro in Italia. Il visto di ingresso viene rilasciato in frontiera aeroportuale (Vientiane, Luang Prabang, Pakxe) e, per via terrestre, presso il Thai-Lao Friendship Bridge; ha un costo di usd 36 ed è necessaria due foto a colori formato tessera. Ogni partecipante è tenuto a controllare personalmente la validità del proprio passaporto e la presenza di due pagine libere. Si ricorda che l'organizzazione non ha alcuna responsabilità nel caso di impossibilità a partire o ad entrare nel paese di destinazione a causa di documenti non corretti.

Per maggiori informazioni relative alla validità del passaporto, fare riferimento al sito del Ministero degli Affari Esteri: www.viaggiare Sicuri.it

Aggiornamento al 21/01/2022 – dal sito Viaggiare Sicuri

In risposta all'emergenza sanitaria causata da COVID-19, le autorità locali hanno attuato una serie di misure di contenimento, tra cui:

- screening sanitari all'arrivo (aeroporti, porti, frontiere terrestri);
- chiusura delle frontiere terrestri Thailandia e Vietnam dal marzo 2020. Questa misura riguarda solo il passaggio delle persone, le merci possono continuare a transitare;
- sospensione del rilascio dei visti all'arrivo (incluso il visto elettronico) per tutti i paesi fino a data da destinarsi.
- sospensione del rilascio di visti turistici da parte delle ambasciate laotiane dal 20 marzo 2020. Il rilascio di visti commerciali è ancora possibile, tramite la compilazione di un questionario sanitario disponibile sul sito web del Ministero degli Esteri laotiano: <http://www.mofa.gov.la/index.php/statements/notices/3525-visa-restrictions-from-20-march-2020-20-april-2020> .

In ogni caso, per entrare in Laos è richiesto un tampone negativo effettuato non oltre 72 ore prima del viaggio.

All'arrivo verrà effettuato un nuovo test a spese del passeggero. In caso di risultato positivo, si viene messi in isolamento in un apposito reparto all'interno di un ospedale specializzato. In caso di test negativo, si deve comunque trascorrere un periodo di quarantena di 14 giorni in una struttura designata dalle Autorità laotiane a proprie spese.

Le persone già presenti in Laos con sintomi compatibili con Covid-19 (febbre, tosse, difficoltà respiratorie) sono incoraggiate a chiamare i seguenti numeri di telefono prima di andare in ospedale: 166 (solo in Laotiano) o 020 54 06 67 77 (laotiano, inglese, cinese).

Le normative sono in costante aggiornamento, vi preghiamo quindi di monitorare le informazioni più recenti sul sito

<http://www.viaggiare Sicuri.it/country/LAO>

DISPOSIZIONI SANITARIE

Non è richiesta alcuna vaccinazione, sono tuttavia consigliabili, previo parere medico, le vaccinazioni contro l'epatite A e B e la profilassi antimalarica. Si ricorda che la profilassi deve



iniziare una settimana prima della partenza e proseguire per 4 settimane dopo il rientro in Italia. Si consiglia di consultare il proprio medico o l'ufficio d'igiene per avere tutte le informazioni sanitarie preventive aggiornate alla data di partenza. Le strutture sanitarie locali sono carenti. Oltre ai medicinali di uso personale, si consiglia di mettere in valigia: aspirina con vitamina C, disinfettanti intestinali (Bimixim), antidiarroici (tipo Dissenten), antinfluenzali. Fazzoletti umidificati, fazzolettini disinfettanti (Citrosil o simili), collirio, cerotti.

CLIMA

Di anno in anno si verificano notevoli variazioni nelle temperature: generalmente la temperatura varia dai 14° ai 25° nei mesi invernali, mentre sale verso i 35° e anche oltre in aprile. Da maggio a fine settembre c'è il monzone, quindi in tale periodo sono frequenti improvvisi e intensi scrosci di pioggia.

Temperature in C° max/min:

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
LuangPrabang	28/14	32/15	34/17	35/21	35/23	34/24	32/24	32/23	33/23	32/21	29/18	27/15
Vientiane	28/14	30/17	32/19	34/23	32/24	31/24	30/24	31/24	31/24	30/21	29/18	29/15
Savannakhet	28/14	30/18	33/19	34/23	32/24	31/24	30/23	30/24	31/24	29/21	30/18	29/16

Giorni di pioggia (almeno 1 mm d'acqua):

	gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
Luang-Prabang	2	2	4	8	13	13	17	19	12	6	3	1
Vientiane	1	2	4	7	15	17	18	18	16	7	1	1
Savannakhet	1	2	4	7	14	15	16	18	15	6	1	0

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Jeans, pantaloni di cotone, camicie e magliette, una felpa o un pullover (necessario nei mesi di dicembre e gennaio e per l'aria condizionata negli alberghi), scarpe comode, calzini per entrare nei templi (dove è obbligatorio togliersi le scarpe), un cappellino. Quando si entra nei templi buddisti comunemente visitati dalla popolazione locale è necessario indossare abiti non troppo succinti ed evitare i pantaloni corti. Sono utili inoltre occhiali da sole, copricapo, burro cacao, creme protettive, repellente per zanzare, un k-way (per improvvisi acquazzoni).

FUSO ORARIO

6 ore in più rispetto all'ora italiana. 5 ore in più quando in Italia vige l'ora legale.



VALUTA

Valuta locale

La moneta del Laos è il Kip (LAK) che non è convertibile fuori dal Paese.

Valuta estera

I dollari americani sono la valuta straniera di normale circolazione.

Si consiglia di munirsi di US\$ anche di piccolo taglio (si ricorda che i dollari emessi prima del 2000 non vengono più né accettati né cambiati, a causa delle numerose falsificazioni). Non vengono accettate banconote con macchie, strappi, segni o altre imperfezioni.

Carte di credito: le principali sono accettate nei maggiori alberghi e nelle più importanti strutture turistiche.

LINGUA

Lao; è abbastanza diffuso, tra le generazioni di media età, il francese dal momento che il paese faceva parte dell'Indocina, ma è diffuso soprattutto l'inglese.

RELIGIONE

60% buddhista, 38,5% animista e seguaci dei culti degli spiriti, 1,5% cristiana.

PREFISSI TELEFONICI

Per telefonare dall'Italia in Laos il prefisso internazionale è 00856+ prefisso della località senza 0 e numero dell'abbonato.

Per telefonare in Italia dal Laos il prefisso è 0039+ prefisso con lo 0 seguito dal numero dell'abbonato.

Telefonare dagli alberghi è molto caro. Meglio rivolgersi ai posti telefonici disponibili quasi ovunque.

I telefoni cellulari GSM funzionano quasi dappertutto.

Molto sviluppate le comunicazioni e-mail attraverso Internet a costi contenuti.

CINE/FOTO

È opportuno fornirsi alla partenza di tutto il materiale occorrente e abitualmente utilizzato. In loco il materiale fotografico è caro e di scarsa qualità.

VOLTAGGIO

220 volts AC 50 Hz. Consigliato un adattatore ed una torcia a batterie poiché possono verificarsi improvvisi black-out.

CUCINA

L'elemento principale di tutti i pasti laotiani è il riso e quasi tutti i piatti sono preparati con ingredienti freschi quali verdure, pesce d'acqua dolce, pollo, anatra, maiale, manzo o bufalo. Il



succo di lime, la citronella e il coriandolo fresco conferiscono al cibo un caratteristico aroma pungente e per salare le pietanze vengono utilizzati vari preparati a base di pesce fermentato. Altri condimenti sono il peperoncino, l'aglio, la menta, le arachidi macinate, il succo di tamarindo, lo zenzero e il latte di cocco. Il whisky di riso o lao-lao (liquore specialità del Laos) è una bevanda molto comune tra le popolazioni delle pianure e viene in genere bevuto liscio, accompagnato da un bicchierino di acqua naturale. Dappertutto si trova acqua minerale in bottiglia, birra, soft drinks. Il caffè laotiano è molto apprezzato, ma per chi preferisce un aroma meno forte l'alternativa è il caffè liofilizzato reperibile quasi ovunque. Il tè si beve alla cinese: verde, amaro e senza latte.

Si consiglia di evitare di mangiare verdure crude e frutta non sbucciata e di non bere acqua corrente e non aggiungere ghiaccio nelle bevande.

ACQUISTI

Tra le principali attrazioni per gli amanti dello shopping ci sono i tessuti etnici a telaio a mano (in cotone, seta ed oggi anche in poliestere!), legno intagliato, gioielli tradizionali in argento, statuette di bronzo, carta fatta a mano con corteccia d'albero di gelso, magnifici cesti di bambù.

PERNOTTAMENTI

Solo Luang Prabang e Vientiane offrono alberghi di prima categoria. Nelle altre località gli alberghi sono meno lussuosi (paragonabili ai nostri 3*). Inoltre, chi effettua un tour nei villaggi del nord deve essere preparato a dormire in semplici guest-houses con servizi privati dove talvolta l'elettricità viene erogata solo in alcune ore della giornata.

IMPORTANTE LAOS:

- Si fa presente che nel Paese non vi è una Rappresentanza diplomatico/consolare italiana e per l'eventuale assistenza sul posto ai connazionali, in caso di emergenza, ci si deve rivolgere all'Ambasciata di Francia.
- Nel Paese sono poche le guide locali parlanti italiano, inglese o francese. La maggior parte sono giovanissimi autodidatti che hanno seguito un veloce e inadeguato addestramento. Pertanto, riteniamo opportuno informare chi dovesse decidere di partire individualmente onde evitare, al rientro in Italia, lamenti su tale argomento. È evidente che tale disagio si presenta con maggior frequenza nei periodi di alta stagione, quando l'afflusso turistico è maggiore. In sostanza consigliamo un viaggio in Laos su base individuale solo a viaggiatori abituati a viaggiare e dotati di spirito di adattamento.