

**HO CHI MINH - VINH LONG - TRA VINH - CAN THO - CHAU DOC - PHNOM PENH -  
KOMPONG CHAM - KOMPONG THOM - SIEM REAP**

**1 ° giorno: arrivo a Ho Chi Minh**

Una volta arrivati a Ho Chi Minh, organizzatevi in autonomia per il trasferimento in hotel.

Alle 13:30, la guida incontrerà il vostro gruppo nella hall dell'hotel per il briefing del viaggio. Successivamente, visiterete i monumenti storici della città coloniale un tempo nota come Saigon: il vecchio ufficio postale centrale di Saigon, la cattedrale di Notre Dame, la Chinatown di Cho Lon e il mercato di Ben Thanh.

Avrete una cena di gruppo in un ristorante locale dove la guida parlerà di più del vostro tour in bicicletta in Vietnam.

*Pasti inclusi: cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Nota:*

*- La camera d'albergo è disponibile dalle 14:00*

*- La Cattedrale di Notre Dame è chiusa per lavori di ristrutturazione fino all'inizio del 2020; visite solo all'esterno*

## **2 ° giorno: Ho Chi Minh - Cai Be - Vinh Long**

Partirete per raggiungere Cai Lay, dove inizierete a pedalare e attraverserete ruscelli fiancheggiati da bellissimi frutteti. Oggi, avrete la possibilità di osservare e conoscere le diverse abilità artigianali della regione, come la produzione della carta, di caramelle al cocco e del riso soffiato. Attraversando il torrente con il traghetto locale durante il giorno, avrete la possibilità di osservare la ricchezza del delta del Mekong e le sue tentacolari piantagioni di frutti esotici, dal durian al jackfruit, fino al mango, le noci di cocco e i pompelmi. Quindi, intraprendete una crociera in direzione dell'isola di An Binh, dove trascorrerete la notte. Se desiderate, uscite ed esplorate i sentieri dell'isola pedalando o a piedi una volta che vi siete sistemati dopo l'arrivo.

Per il resto del pomeriggio, sarete liberi di rilassarvi o di preparare la cena con il proprietario della pensione.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in una pensione*

*Livello: 2*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore (comprese le pause)*

*Dislivello: nessuno*

*Terreno: fuori strada, percorsi in cemento*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 75 chilometri - da 1 ora e 30 minuti a 2 ore*

### **3 ° giorno: Vinh Long - Tra Vinh**

Iniziate la giornata salendo su una barca locale per raggiungere il vostro veicolo che vi porterà a Vinh Long una delle più famose città produttrici di frutta sul Mekong. Da qui, iniziate a pedalare tra le stradine della campagna e i lussureggianti frutteti. La vita locale, vibrante e appollaiata proprio sulle rive del fiume, vi affascinerà mentre pedalate tra le pittoresche case e i villaggi del Delta. Fermatevi per il pranzo, prima di continuare attraverso una piantagione di cocco. Quindi, prendete un traghetto per attraversare il braccio principale del Mekong e dirigetevi a Tra Vinh, una città Khmer dove pernoverete. Una volta arrivati e sistemati a Tra Vinh, avrete tutto il tempo per esplorarla in autonomia se ne avrete voglia.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 2*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 70 chilometri - 7 ore (comprese le pause)*

*Dislivello: nessuno*

*Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 26 chilometri - 30 minuti + traghetto per*

*l'attraversamento 5-10 minuti*

#### **4 ° giorno: Tra Vinh - Can Tho**

Il giorno 4 partirete direttamente dal vostro hotel fino al laghetto di fiori di loto di Ba Om, dove potrete fermarvi ad esplorare un tempio Khmer e alcuni villaggi sparsi lungo il vostro cammino. Attraversando ricche risaie, immergetevi nella tranquillità che questi paesaggi trasmettono fino a raggiungere Can Tho in bicicletta (o in autobus / van, se lo desiderate), dove trascorrerete la notte.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 100 chilometri - da 7 a 10 ore (comprese le pause)*

*Dislivello: nessuno*

*Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 54 chilometri - 1 ora*

### **5 ° giorno: Can Tho - Long Xuyen**

La giornata inizierà con una gita in barca al mercato di Cai Rang. Una volta arrivati, potete pedalare o viaggiare sul veicolo intorno al mercato lungo il fiume. Quindi, partite per la giornata in bicicletta, attraversando diversi villaggi sempre più affascinanti mentre vi recate al Santuario di Stork. Vedrete tantissime imprese artigianali, commercianti di legname, trituratorie di noci di cocco, piccoli moli che caricano e scaricano riso e mercati minuscoli ma vivaci. A seconda di come vi sentite, potete viaggiare sul veicolo di supporto o continuare a pedalare fino al ristorante locale per il pranzo.

Nel pomeriggio, continuate a pedalare attraverso la pittoresca campagna, prima di risalire sul veicolo fino al vostro hotel a Long Xuyen.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 50 a 90 chilometri - da 5 a 8 ore (comprese le pause)*

*Dislivello: nessuno*

*Terreno: percorsi in cemento, strade strette di campagna*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - tour ciclistico più breve - 40 chilometri -*

*1 ora e 30 minuti (3 trasferimenti brevi)*

**6 ° giorno: Long Xuyen - Chau Doc**

Dopo una breve trasferimento al punto di partenza, iniziate la giornata pedalando lungo i trafficati canali fluviali e le tradizionali fabbriche di mattoni sulla strada per Chau Doc. Lungo il percorso, fate una sosta per esplorare la Riserva Naturale di Tra Su, prima di arrivare a Chau Doc e sistemarvi negli alloggi della notte.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: pernottamento in hotel*

*Livello: 2 o 3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 100 chilometri*

*Dislivello: nessuno*

*Terreno: percorsi in cemento, vicoli di campagna stretti*

*Durata del trasporto: tour ciclistico più breve - 37 chilometri - 1 ora*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata*

*Nota: è possibile aggiungere una visita ai Campi di sterminio del Vietnam a Ba chuc, dove il regime di Pol Pot ha massacrato oltre 3.000 vietnamiti nel 1978, prima di raggiungere Chau Doc.*

### **7 ° giorno: Chau Doc - Phnom Penh**

Durante la mattinata salirete a bordo di un motoscafo a Chau Doc per andare a Phnom Penh. All'arrivo, la vostra guida in Cambogia vi accoglierà e vi accompagnerà in hotel.

Nel pomeriggio, scoprirete una Phnom Penh insolita a bordo di un tuk tuk locale. Vedrete luoghi raramente visitati dai turisti e avrete la possibilità di immergervi in questa città di contrasti, con la sua cultura, la sua storia e la sua colorata vita quotidiana. Durante il tour, visiterete templi e monumenti nascosti, mercati vivaci, attrazioni architettoniche, istituti culturali con proiezioni di cortometraggi privati e persino un indovino sul lungofiume!

*Pasti: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: pernottamento in hotel a Phnom Penh*

*Motoscafo: 4 ore e 30 minuti (partenza da Chau Doc alle 07:00)*

### **8 ° giorno: Phnom Penh - Kompong Cham**

Al mattino presto incontrerete il vostro autista e la guida presso il vostro hotel per iniziare il tour in bicicletta in Cambogia.

Viaggerete verso Diamond Island e prendete il traghetto per attraversare il fiume Mekong.

Arrivando sul lato est del fiume, viaggerete per alcuni chilometri per raggiungere una casa per la tessitura locale e imparerete come i cambogiani producono la bellissima seta che usano per creare le loro famose sciarpe, chiamate Krama.

Continuate a viaggiare sulla strada per raggiungere il punto di partenza della vostra avventura ciclistica. Pedalate lungo il fiume Mekong attraverso colorati villaggi locali e ammirate la routine quotidiana della gente del posto.

Dopo pranzo, continuerete sulla strada prima di prendere un secondo traghetto per attraversare il fiume Mekong. Continuate a pedalare fino a raggiungere Kompong Cham, la vostra destinazione finale per questa giornata.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo al sacco, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 2-3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 90 chilometri - da 4 a 7 ore*

*Dislivello: meno di 150 metri*

*Terreno: strada prevalentemente asfaltata con alcuni sentieri fuoristrada che attraversano i villaggi locali lungo il fiume Mekong*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 36 chilometri - 40 minuti (dall'hotel fino*

*al punto di partenza)*

*Nota: si consiglia una colazione anticipata; partenza dall'hotel alle 07:30*

### **9 ° giorno: Kompong Cham - Sambor Prei Kuk - Kompong Thom**

Oggi, la vostra destinazione finale sarà Kompong Thom, la regione dove si trova il famoso sito archeologico di Sambor Prei Kuk. Questo sito è stato recentemente nominato Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Copre una vasta area di 25 chilometri quadrati, tra cui un centro città tra cinta murarie, nonché numerosi templi datati tra il VI e il IX secolo, dieci dei quali ottagonali, esemplari unici del loro genere nel sud-est asiatico.

Per raggiungere questo splendido sito, pedalerete lungo sentieri sterrati, passando per villaggi rurali, risaie e diverse piantagioni. Qui ci si può fermare in diverse bancarelle locali per assaggiare deliziosi frutti e spuntini cambogiani.

Dopo pranzo, arriverete finalmente al sito archeologico. Non solo pedalerete attraverso la foresta selvaggia e verdeggianti, ma potrete anche camminare tra i sentieri per esplorare alcuni dei templi inghiottiti dalla giungla invadente.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 2-3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: da 60 a 80 chilometri - da 4 a 6 ore*

*Dislivello: + 150 metri / - 0 metri*

*Terreno: strade sterrate pianeggianti, strada asfaltata per 5 chilometri*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 85 chilometri - 1 ora e 40 minuti (da Kompong Cham fino al punto di partenza) / 39 chilometri - 40 minuti (da Sambor Prei Kuk fino all'hotel)*

*Note:*

*- Si consiglia una colazione anticipata; partenza dall'hotel alle 07:30*

*- Possibilità di raggiungere l'hotel a Kompong Thom in bicicletta, evitando il trasferimento con veicolo. La distanza totale in bicicletta è di 80 chilometri*

### **10 ° giorno: Kampong Thom - Beng Mealea - Siem Reap**

Oggi andrete in bici al tempio di Beng Mealea, un gigante perduto per secoli nelle foreste della Cambogia. Costruito da Suryavarman II, il costruttore di Angkor Wat, nel XII secolo, il tempio è il più accessibile dei templi perduti di Angkor, un'immagine speculare dello stesso Angkor Wat nonostante sia fortemente circondato dalla natura.

Scoprirete dapprima i templi nascosti circostanti e terminerete il viaggio con un'esplorazione

di Beng Mealea.

Dopo la visita, continuerete a pedalare lungo la strada principale verso sud per raggiungere un sentiero di campagna. Lungo il percorso, vedrete villaggi, palme e innumerevoli campi di riso prima di fermarvi a pranzo al lago di Troav Kot.

Dopo la pausa, vi dirigerete a Siem Reap, la vostra destinazione finale.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: Pernottamento in hotel*

*Livello: 3*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: 65 chilometri - 4 ore*

*Dislivello: +105 metri / -67 metri*

*Terreno: strade sterrate e sabbiose, strada asfaltata per 6 chilometri*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 148 chilometri - 2 ore e 15 minuti (da Kompong Thom a Beng Mealea)*

*Nota: si consiglia una colazione anticipata, partenza alle 07:30*

## **11 ° giorno: Siem Reap - Complesso di Angkor**

Partenza presto per vedere l'alba nel sito archeologico di Angkor Wat. Dopo l'alba e un'esplorazione del sito, andate al punto di partenza per l'avventura della vostra giornata.

Visiterete come prima tappa la magnifica Porta sud di Angkor Thom, la grande capitale dell'Impero Khmer. Quindi, dirigetevi verso il centro del complesso di Angkor Thom per raggiungere il mistico Tempio del Bayon. È uno dei templi più belli del Parco Archeologico, con le sue incredibili 54 facce del Buddha finemente scolpite sulle 4 facciate.

Dopo la visita di Bayon, continuate ad esplorare l'antica capitale a vostro piacimento, ammirando la terrazza degli elefanti e altri templi circostanti, prima di andare a Preah Khan e Ta Phrom. Pedalerete lungo un sentiero fuoristrada e all'improvviso raggiungerete Preah Khan, il "Tempio della Sacra Spada" e il magnifico Ta Phrom, noto come il "Tempio di Tomb Raider". Indubbiamente, questo è uno dei templi più suggestivi, dove la vegetazione circostante si è mescolata tra le rovine, creando un'atmosfera mistica.

Proseguite e arrivate a Srah Srang, l'antica riserva di Angkor. Godetevi la vista mozzafiato e riposatevi prima di tornare in hotel.

*Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena*

*Sistemazione: pernottamento in hotel a Siem Reap*

*Livello: 2*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: 40 chilometri - 4 ore (attività per l'intera giornata)*

*comprese le visite ai templi)*

*Dislivello: meno di 150 metri*

*Terreno: sentieri fuoristrada per la giungla, alcuni tratti su strada asfaltata*

*Mezzi di trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata, 10 chilometri - 30 minuti (dall'hotel al punto di partenza), 10 chilometri - 30 minuti (dal punto d'arrivo all'hotel)*

*Nota: possibilità di estendere a 50 i chilometri giornalieri in bicicletta, riducendo il trasferimento.*

## **12 ° giorno: Siem Reap - Campagna e villaggio galleggiante**

Dopo aver raggiunto il punto di partenza, iniziate a pedalare su una strada sterrata attraverso affascinanti villaggi rurali circondati da palme e risaie. Le persone nei villaggi vivono in case di legno con ampi giardini, utilizzati per coltivare verdure.

Continuate a pedalare fino a raggiungere il molo di Kompong Kleang, uno dei villaggi galleggianti più popolati sul lago Tonle Sap. Prima della visita, vi fermerete in una casa su palafitta locale per godervi un pranzo al sacco in uno scenario e un'atmosfera eccezionali.

Dopo pranzo, partirete per esplorare il villaggio galleggiante e il lago in barca.

Una volta raggiunta la fine del canale, noterete l'immensità di questo lago, il cui orizzonte si estende a perdita d'occhio (durante la stagione secca è offerta una passeggiata per

incontrare i locali di Kompong Kleang prima di partire per la crociera).

Potete riposare in questo posto, godendovi la vista, prima di tornare a Siem Reap.

*Pasti inclusi: colazione, picnic, cena*

*Sistemazione: pernottamento in hotel a Siem Reap*

*Livello: 2*

*Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore*

*Dislivello: meno di 150 metri*

*Terreno: prevalentemente fuoristrada con sentieri di campagna, ultima strada asfaltata per accedere alla città*

*Trasporto: veicolo di supporto per l'intera giornata - 15 chilometri - 30 minuti (dall'hotel al punto di partenza). Prendete la barca e raggiungete l'alloggio in famiglia a Kompong Kleang per il pranzo - tempo stimato 30 minuti per raggiungere la casa. Trasferimento di ritorno: 50 chilometri, 1 ora e 30 minuti (dal punto d'arrivo all'hotel)*

*Nota: dal 15 febbraio la gita in barca non può operare con imbarcazioni di grandi dimensioni da 10 persone in su a causa dei bassi livelli d'acqua. Sono disponibili solo piccole imbarcazioni (1-9). Quindi, per gruppi da 10 persone in su faremo la gita in barca a Chong*

*Kneas invece.*

**13 ° giorno: partenza da Siem Reap**

Prendete l'ultimo giorno libero e fate il check out entro le 12:00. Quindi organizzatevi in autonomia per il trasferimento in aeroporto per il vostro volo.

*Pasto: colazione*

*Nota: il check-out in hotel sarà alle 12:00*

1 Guide Mountainbike parlante **inglese**

*Min 2pax max 15 pax*

<b>Partenza</b>	<b>Arrivo ad Ho Chi Minh City</b>	<b>Partenza da Siem Reap</b>
<b>SAIGON SIEMREAP 01</b>	Domenica 12 Gennaio 2020	Venerdì 24 Gennaio 2020
<b>SAIGON SIEMREAP 02</b>	Domenica 9 Febbraio 2020	Venerdì 21 Febbraio 2020
<b>SAIGON SIEMREAP 03</b>	Domenica 9 Agosto 2020	Venerdì 21 Agosto 2020
<b>SAIGON SIEMREAP 04</b>	Domenica 11 Ottobre 2020	Venerdì 23 Ottobre 2020
<b>SAIGON SIEMREAP 05</b>	Domenica 15 Novembre 2020	Venerdì 27 Novembre 2020
<b>SAIGON SIEMREAP 06</b>	Domenica 6 Dicembre 2020	Venerdì 18 Dicembre 2020

### **Highlights:**

- *Sostenibilità - riduciamo drasticamente l'utilizzo delle bottiglie di plastica: durante il tour dotiamo i mezzi di trasporto di refill stations di acqua e ogni viaggiatore di una bottiglia in acciaio.*
- *In qualità di Partner TRAVELIFE e CHILDSAFE Certificate DMC rispettiamo i Paesi e le popolazioni che ci ospitano a partire dai più piccoli e non sosteniamo esperienze che possano in alcun modo promuovere lo sfruttamento di animali.*
- *Un'introduzione ai monumenti storici più famosi della città coloniale un tempo conosciuta come Saigon.*
- *Attraversare risaie, piantagioni di frutta esotica e la tranquilla campagna cambogiana mentre si pedala lungo il delta del Mekong.*
- *Scoprire le colorate gemme segrete di Phnom Penh, dai templi monumenti nascosti ai chiromanti sulla riva del fiume.*
- *Visitare il sito Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO più di recente della Cambogia: l'antico Sambor Prei Kuk, uno dei complessi di templi più antichi della regione.*
- *Esplorare il tempio angkoriano meno visitato di Beng Mealea, un gigante addormentato perduto per secoli nelle foreste della Cambogia.*
- *Scoprire la maestosità mattutina di un'alba al Parco archeologico di Angkor Wat e avventurarsi lentamente in bicicletta all'interno del maestoso complesso del tempio.*
- *Visitare una comunità locale che vive su case su palafitte sul lago Tonle Sap - il più grande lago d'acqua dolce del sud-est asiatico - e scoprire la loro quotidianità.*