HANOI – MAI CHAU – PU LUONG – NINH BINH – HALONG BAY

1 ° giorno: arrivo ad Hanoi

Una volta arrivati ad Hanoi, organizzatevi in autonomia per il trasferimento in hotel.

La guida incontrerà il vostro gruppo in hotel nel tardo pomeriggio. Trascorrerete la serata esplorando la capitale del Vietnam, godendovi il fascino dell'epoca coloniale della città. Passerete la maggior parte della serata alla scoperta dei dintorni del lago Hoan Kiem, il cuore della capitale dove si possono sperimentare vari tipi di attività e attrazioni emozionanti. Il lago è associato a un'affascinante leggenda. In un tempo passato, i cieli affidarono all'Imperatore vietnamita, Le Thai To, una spada magica per cacciare i cinesi invasori dal Vietnam. Una volta compiuto l'incarico, fece il giro del lago e una tartaruga gigante si alzò dalle acque, prendendo la spada e restituendola ai suoi proprietari divini; da qui il nome, "Lago della Spada Restituita".

Pasti inclusi: cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

Note: Le camere saranno a disposizione degli ospiti a partire dalle 14:00

2 ° giorno: Hanoi

Il momento saliente del secondo giorno è la visita al Tempio della letteratura (la prima, millenaria, università vietnamita). In seguito, il Vecchio Quartiere vi attenderà con un mix unico di artigiani e commercianti, sparsi tra le trentasei strade, ognuna delle quali prende il nome dall'artigianato che il Vietnam (e forse anche quella strada) vanta. Nel pomeriggio,

sceglierete la bicicletta per il giro del giorno seguente, e la guida vi fornirà alcuni suggerimenti utili su come pedalare tra i sentieri e le strade del Vietnam, oltre a una panoramica del vost ro incredibile viaggio.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

3 ° giorno: Hanoi – Hoa Binh – Thung Khe – Mai Chau

Per evitare l'autostrada, vi dirigerete in auto verso il sentiero di Ho Chi Minh Trail a Hoa Binh, il punto di partenza per il giro in bicicletta. Attraverserete i villaggi e scoprirete la vita locale delle persone nel Vietnam del Nord.

Dopo pranzo, viaggerete a Thung Khe, il punto di partenza del pomeriggio. Iniziando da Thung Khe, il meraviglioso passo vi stupirà con incredibili panorami mentre continuerete a pedalare attraverso aspre montagne carsiche. Durante il tragitto, assicuratevi di ammirare le spettacolari vedute sul lago Hoa Binh fino a raggiungere una splendida cascata, situata a 15 chilometri sotto la strada principale (accesso che potrebbe essere più impegnativo nei giorni di pioggia). Si consiglia una nuotata rinfrescante prima di andare al punto di ritrovo, da dove verrete portati nella lussureggiante e verde valle di Mai Chau, situata nel tradizionale territorio delle minoranze thailandesi. La minoranza thailandese in Vietnam è originariamente imparentata con il popolo della Thailandia, e la sua comunità ora conta oltre un milione di persone nel paese. Una famiglia locale vi accoglierà calorosamente nella loro tradizionale casa su palafittw. Potete esplorare il villaggio, incontrare i suoi abitanti e scoprire il loro stile di vita, ancora autentico, con tradizioni tramandate di generazione in generazione.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

Livello: 2-3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 40 a 70 chilometri – da 4 a 6 ore

Dislivello: +320 metri / -560 metri

Terreno: strade asfaltate e strade del villaggio

Trasporto: 125 chilometri – 2 ore 45 minuti – supporto veicoli per l'intera giornata

4 ° giorno: Mai Chau

Un'intera giornata dedicata a pedalare in bicicletta e alla scoperta della valle di Mai Chau è l'unico modo per rendere giustizia a questa zona. Lungo la strada, le minoranze etniche che popolano i pacifici villaggi, le loro case su palafitte, le scuole locali e le risaie dipingono un quadro unico della vita autentica nel Vietnam del Nord. Oltrepassando i villaggi di Chieng Sai, Ban Nhot, Ban Ha, Na Loc e Mai Hich, noterete i costumi, le persone e le tradizioni che mostrano la bellezza intrinseca di questa regione, oltre all'ovvio splendore naturale. Infine, raggiungerete il villaggio di Buoc dove godrete di una pausa.

Dopo il pranzo nel villaggio, salite sulla vostra bicicletta e pedalate per esplorare altri villaggi a Mai Chau, prima di arrivare all'hotel dove passerete la notte.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

Livello: 3

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

Dislivello: più di 550 metri

Terreno: facile da pedalare, principalmente strade asfaltate

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

5 ° giorno: Mai Chau – Pu Luong

Il viaggio in bicicletta del quinto giorno vi porta a tuffarvi più in profondità nella Valle di Mai Chau per scoprire di più della vita rurale locale. La vostra giornata è composta da 40 chilometri di livello facile, dove attraverserete ancora il tipico paesaggio della vallata di Mai Chau prima di prendere la strada in direzione di un'altra delle attrazioni principali del Vietnam del Nord: l'incantevole Parco Nazionale di Pu Luong. Qui, gli incredibili paesaggi di rocce calcaree, tipici del paese, e la pacifica vita rurale sono la vostra ricompensa per lo sforzo fisico che farete! Andare in giro per il parco è anche una grande opportunità per avvistare gli uccelli nascosti nella diversità floreale (quasi 1000 specie di piante elencate in totale). Il percorso vi porta attraverso splendidi villaggi, risaie incorniciate da montagne carsiche, così come la giungla primordiale, una regione e parte del Vi etnam del Nord incontaminata dal turismo.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: pernottamento in alloggio a Pu Luong (casa tradizionale su palafitte camera non privata)

Livello: 2

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri – da 5 a 6 ore

Dislivello: +170 metri / -750 metri

Terreno: strade asfaltate e strade sterrate

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

6 ° giorno: Pu Luong – Ninh Binh

Durante la mattinata, viaggerete da Pu Luong a Cau Tram, il punto di partenza della giornata. Da qui, pedalerete lungo strade secondarie attraverso piantagioni di ananas e tè. All'ora di pranzo potrete godervi una pausa e gustare un pasto in una casa locale.

Nel pomeriggio, pedalate lungo la diga campestre fino alla riserva naturale di Van Long, un'altra riserva naturale tranquilla e con impatto visivo mozzafiato nella provincia di Ninh Binh, soprannominata anche "la baia di Halong sulla terra". All'arrivo nelle acque poco profonde del lago vi imbarcherete su di una tradizionale sampan in legno. Mentre prendete una pausa meritata e vi immergete nello scenario, la barca vi porterà in giro per godervi questo ambiente quasi ultraterreno. Dopo questo rilassante tour sul sampan andrete in hotel

a Ninh Binh.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

Livello: 2

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

Differenza in elevazione: nessuna

Terreno: strada prevalentemente asfaltata

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

7 ° giorno: Ninh Binh – Parco nazionale di Cuc Phuong – Ninh Binh

Iniziate la giornata con un breve trasferimento dall'hotel al punto di partenza e fate un giro in bicicletta per visitare il tempio di Dinh Le. Da qui, continuate a pedalare attraverso gli splendidi paesaggi di Trang An e Tam Coc.

Dopo il pranzo a Tam Coc attraversate il Parco Nazionale di Cuc Phuong. È un posto tranquillo, a 100 chilometri a sud di Hanoi, ed è una destinazione ideale per le persone che desiderano immergersi nella natura. Il parco si trova tra due catene montuose calcaree ed è la casa delle minoranze Muong che vivono ancora nei pochi villaggi sparsi nella periferia del

parco e che lavorano per preservare le loro tradizioni e la loro cultura.

Terminate la giornata con un trasferimento di ritorno in hotel.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

Livello: 3

Distanza e durata del giro in bicicletta: 60 chilometri – 6 ore

Dislivello: +218 metri / -225 metri

Terreno: strade prevalentemente pianeggianti, facili da pedalare

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

8 ° giorno: Ninh Binh – Halong

Al mattino, vi dirigerete verso la famosa Baia di Halong. Sulla strada, attraverserete la provincia di Thai Binh e la grande città portuale di Haiphong. Arriverete a Halong verso mezzogiorno e intraprenderete una crociera intorno alla baia. Questa baia famosa in tutto il mondo è uno dei paesaggi più belli del Vietnam, con enormi isolotti di roccia ricoperti da una lussureggiante vegetazione che si affaccia sulle acque. La Baia di Halong comprende circa 1.900 isole e isolotti di cime rocciose, spesso disabitate e incontaminate dagli umani. Queste

scene creano uno spettacolare pa esaggio marino, che gli è valso il riconoscimento come Patrimonio Mondiale dell'UNESCO nel 1994. Vi verranno serviti pranzo e cena a bordo della crociera, a base di eccellenti frutti di mare appena pescati dalla baia. Da non perdere il tramonto sul ponte superiore per alcuni splendidi scatti fotografici. Alla fine della giornata, avrete anche la possibilità di godervi una sessione serale di pesca sulla barca.

Pasti inclusi: colazione, pranzo, cena

Sistemazione: pernottamento in barca

Distanza: 180 chilometri – 3 ore

9 ° giorno: Halong – Hanoi

Svegliatevi al mattino presto (l'orario dipende dalla stagione) per godervi l'alba mozzafiato sulle acque della baia. Godetevi una crociera mattutina intorno alla baia fino a quando non sbarcherete e tornerete ad Hanoi su una strada fiancheggiata da risaie tipiche del delta del fiume Rosso.

Arrivate ad Hanoi verso la metà del pomeriggio e godetevi un po' di tempo libero prima di una cena d'addio.

Pasti inclusi: colazione, cena

Sistemazione: Pernottamento in hotel

10 ° giorno: partenza da Hanoi

Godetevi la vostra colazione in hotel e poi dirigetevi in autonomia verso l'aeroporto per il vostro volo.

Pasti: colazione

Orario standard di Check-out dell'hotel: 12:00

Guida Mountainbike parlante **inglese**

Min 2pax – max 15 pax

Partenza	Arrivo ad Hanoi	Partenza da Hanoi
VIETNAM RED RIVER 01	Domenica 16 Febbraio 2020	Martedì 25 Febbraio 2020
VIETNAM RED RIVER 02	Domenica 15 Marzo 2020	Martedì 24 Marzo 2020
VIETNAM RED RIVER 03	Domenica 4 Ottobre 2020	Martedì 13 Ottobre 2020
VIETNAM RED RIVER 04	Domenica 8 Novembre 2020	Martedì 17 Novembre 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'esperienza davvero coinvolgente che offre ai viaggiatori una visione autentica del modo di vivere nel Vietnam del Nord.*
- *Esplorare il vivace centro storico di Hanoi e scoprire la cultura e la storia della città.*
- *Attraversare le lussureggianti vallate verdi del Vietnam e le spettacolari montagne carsiche.*
- *Visitare la serena Riserva Naturale di Pu Luong e il primo e più grande parco nazionale del Vietnam, il Parco Nazionale di Cuc Phuong.*
- *Avventurarsi nella tranquilla riserva naturale di Van Long – "conosciuta come la Halong bay terrestre" – e scivolare lungo il suo lago su di una tradizionale zattera 'sampan'.*
- *Trascorrere una notte nella nella baia di Halong, famosa in tutto il mondo, a bordo di una affascinante crociera nella baia, gustando deliziosi piatti di pesce e viste spettacolari sul tramonto.*