



## VIETNAM - CAMBOJA

Uma região fascinante do ponto de vista das suas paisagem, cultura e gastronomia. Um povo alegre e hospitaleiro com histórias milenares para nos contar. Vamos pedalar a partir de Ho Chi Minh até os místicos e impactantes templos de Siem Reap no Camboja. Será uma semana de verdadeira imersão em uma cultura e costumes que irá transformar nossas vidas!

### **Dia 1 – Bem vindo ao Vietnam! – Ho Chi Minh**

Recepção no Aeroporto Internacional de Tan Son Nhat e traslado para o hotel e jantar de boas vindas.

**Refeições:** Jantar

**Hospedagem:** The Myst -

<https://www.themystdongkoihotel.com/>

### **Dia 2 – Cooking Class**

Hoje vamos usar o dia para nos adaptar a cultura local e ao fuso horário. Para isso vamos nos deliciar numa divertida aula de culinária e aprender um pouco dos costumes locais! Na parte da tarde um emocionante passeio pela cidade de *Ho Chi Minh*.

**Refeições:** café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** The Myst

### **Dia 3 – Ho Chi Ming – My Tho (30km)**

Após café da manhã, para evitar o caótico trânsito da cidade, saímos às 7:30h em um rápido *transfer* at Tan Na e começamos a pedalar ao longo de caminhos pavimentados e trilhas que cortam pacatas aldeias rodeadas de plantações de “*dragon fruit*” (pitaya) e coqueirais.

**Refeições:** café da manhã e almoço e jantar

**Hospedagem:** Mekong Lodge (<http://www.mekonglodge.com/>)

**Região:** Vietnam - Camboja

**Destino:** Ho Chi Minh – Siem Reap

**Duração:** 11 dias e 10 noites

**Nível da pedalada:** moderado/difícil

**Próxima saída:** 26 de Outubro a 05 de Novembro de 2021

**Preço por pessoa a partir de US\$ 5.980,00**

**Suplemento Single:** US\$ 1.850,00

**Inscrições e pagamento** sob consulta

OBS: valores acima não incluem impostos – IOF, referência cambial turismo

### **Característica do programa:**



### **Sobre a região**

O Vietnã é um país com surpreendente beleza natural, seu território é comprido e estreito, situado no sudeste da Ásia. Ele faz fronteira com a China, o Laos e o Camboja. Além disso, tem uma costa extensa, que dá para o mar da China Meridional (a leste e ao sul), para o golfo de Tonquim (a nordeste) e para o golfo da Tailândia (a sudoeste). As montanhas ocupam dois terços do país, principalmente ao norte. No Nordeste, o rio Vermelho forma um delta no golfo de Tonquim. O rio Mekong forma um delta ainda maior no sul. O Vietnã tem clima quente e chuvoso. Às vezes ocorrem tufões (nome dado aos ciclones tropicais no Extremo Oriente) durante as épocas mais quentes. Os trabalhadores vietnamitas são camponeses em sua maioria. O arroz é o produto agrícola mais importante do país. Também são cultivados a mandioca, o milho, a batata-doce, o amendoim, o café, o chá, a cana-de-açúcar e a borracha (proveniente da seringueira). Há criações de patos, porcos, vacas e búfalos. A pesca e a exploração da madeira também são atividades importantes. A indústria do Vietnã fabrica alimentos, roupas, sapatos, cimento, produtos químicos, aço e aparelhos eletrônicos. O país produz ainda carvão, petróleo e outros minerais.



#### **Dia 4 – My Tho – Can Tho (50km)**

Visita ao mercado local para experimentar alguns alimentos típicos. Vamos pedalar pela região, onde há várias ilhas muitas ao longo do Rio, que são muitas vezes conectadas ao continente por um pequeno ferry. No final da tarde, chegamos a *Can Tho*.

**Refeições:** Café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Victoria Can Tho

<https://victoriahotels.asia/en/overview-cantho>

#### **Dia 5 – Can Tho – Chau Doc (70km)**

Visita ao mercado flutuante de *Cai Rang*, *transfer* de aproximadamente uma hora. Mais uma vez, o cenário é completamente diferente, a partir de Tri Ton, a nosso caminho começa a “ondular” suavemente e as montanhas começam a aparecer enquanto nos aproximamos cada vez mais de *Chau Doc*. A presença de *Thot Not*, espécie árvores que indicam a proximidade com o Camboja. Vamos passar pelos campos de extermínio do Vietnã em *Ba Chuc*, onde o regime de Pol Pot massacrou mais de 3.000 vietnamitas em 1978. Aqueles que estiverem com energia podem escalar *Sam Mountain* para o pôr-do-sol!

**Refeições:** Café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Victoria Chau Doc Resort

<https://www.victoriahotels.asia/en/overview-chaudoc>

#### **Dia 6 – Chau Doc – Phnom Penh**

Cruzaremos o rio Mekong a caminho de *Phnom Penh*. Vamos passar por vários vilarejos e paisagens inesquecíveis que irão nos contar um pouco da vida na Ásia ao longo de 1000 anos de história do *Khmer*.

**Refeições:** Café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Raffles Le Royal

<http://www.raffles.com/phnom-penh/>

#### **Dia 7 - Phnom Penh – Oudong / Kampong Thom – Siem Reap (30km)**

Começamos o dia com um *transfer* de 2 horas para *Kampong Thom*, onde iremos passar pelo antigo templo de *Sambor Prey Kuk* que foram construídos no século 7. O local funcionou como a capital do Império *Chenla*. É um dos mais antigos templos no Camboja, todo coberto de vegetação. Hoje é de pic nic preparado pela comunidade local em pequenas cabanas de madeira ao longo do Rio *Stung Sen*. Hora de relaxar e absorver os sons contemplando a paisagem rural do Camboja. Após o almoço, temos uma bela viagem através de arrozais e pequenas por mais 2 horas até *Siem Reap*, e entraremos no majestoso complexo de *Angkor Wat*. Hoje jantaremos num restaurante tradicional do *Khmer*.

**Refeições:** café da manhã, pic nic e jantar

O Camboja, ainda pouco conhecido dos viajantes, o país do Sudeste Asiático fascina com sua cultura milenar, belas praias e templos grandiosos. Com praias tão belas e bem mais vazias do que as da vizinha Tailândia, cozinha delicada e aromática, místicos templos e uma capital cosmopolita, o Camboja é um dos destinos mais empolgantes do Sudeste Asiático. Uma visita ao país, ainda em reconstrução após uma guerra civil que matou quase um terço da população, é uma aula de história, um deleite arquitetônico e um exemplo tocante de sobrevivência. Na sua capital A capital Phnom Penh, centenas de monges cobertos em vestes cor de açafrão caminham tranquilamente em bulevares arborizados, rumo aos templos budistas. O contraste é nítido face à cacofonia de motos, tuk-tuks, bicicletas e veículos que disputam um lugar nas ruas. Os mercados - ricos em sedas, comidas, pechinchas diversas e souvenirs - borbulham desde as seis da manhã. Um grupo de turistas ingleses bebe chope vendido a 50 centavos de dólar às margens do rio *Tonlé Sap*, enquanto um elefante caminha tranquilamente pelas ruas. Comer no Camboja é extremamente barato: por menos de um dólar você pode provar stir-fry, rolinhos primavera, baguetes e frutas frescas nos carrinhos dos vendedores de rua. Outra opção para comer bem e barato são os mercados, onde diversas barracas se aglomeram numa espécie de praça de alimentação, cada uma com sua especialidade. Coloque numa panela um pitada de ervas vietnamitas, umas colheradas de molhos tailandeses, misture tudo ao jeito chinês e não esqueça o curry da Índia: a cozinha khmer é uma grata mistura de tudo o que a Ásia tem de melhor, sempre feita com ingredientes frescos e geralmente cozidos no carvão. Siem Reap, destino obrigatório (e às vezes único) de quem vem ao Camboja, e claro nosso destino final nesta jornada, é ponto de partida para o que algumas pessoas chamam a



**Hospedagem:** Sofitel Angkor Phokeethra Golf and Spa Resort  
<https://www.accorhotels.com/pt/hotel-3123-sofitel-angkor-phokeethra-golf-and-spa-resort/index.shtml>

### **Dia 8 – Angkor Wat (30)**

Hoje começamos nosso passeio em direção a entrada de *Angkor Wat* seguindo até *Ta Prohm*, famoso pelo filme *Tomb Raider*, e deliberadamente deixado pelos conservacionistas franceses na mesma condição como foi descoberto. Coberto por raízes de figueiras e árvores de algodão de seda, dando ao templo um místico apelo romântico. Continuamos a *Angkor Thom*, ao templo Bayon e ao Terraço dos Elefantes. Depois do almoço vamos explorar o maior edifício religioso hindu do mundo - *Angkor Wat*. Considerada a obra-prima da arquitetura *Khmer*. Depois da visita aos magníficos templos, voltamos a *Siem Reap*.

**Refeições:** café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Sofitel Angkor Phokeethra Golf and Spa Resort

### **Dia 9 – Banteay Srei – Kbal Spean (56km)**

Hoje vamos pedalar através de campos de arroz e por uma paisagem rural até o templo de *Banteay Srei*, que tem as esculturas em pedra mais bem preservadas do Camboja. O templo é de tamanho pequeno, mas de grande importância na era *angkoriana*. Se o tempo permitir, visitaremos o Museu das Minas Terrestres. Após o almoço continuamos até *Kbal Spean*, também conhecido como o Vale de 1000 Linguas. Deixamos as bikes e seguimos num *trekking* de 3 km subindo pela selva até o leito de um rio com escavações submersas e uma bela cachoeira (apenas na estação chuvosa). Após a nossa visita, retornamos para *Siem Reap* de carro.

**Refeições:** café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Sofitel Angkor Phokeethra Golf and Spa Resort

### **Dia 10 – Siem Reap – cooking class**

Hoje você vai desfrutar de uma aula de culinária cambojana na aldeia de *Siem Reap*. A aula inclui uma visita a uma família local e vamos aprender a cozinhar em uma tradicional casa do *Khmer*, saber um pouco mais sobre os costumes e superstições locais a respeito dos alimentos. A aula de culinária será em um pavilhão de bambu ao ar livre, cercado por bananeiras, bambus e um tanque de peixes. Será uma aula prática e interativa, onde cada pessoa tem uma estação de cozinha individual. Tarde livre a jantar de despedida.

**Refeições:** café da manhã, almoço e jantar

**Hospedagem:** Sofitel Angkor Phokeethra Golf and Spa Resort

Dia 11 – Após café da manhã, traslado para o aeroporto para retornarmos aos nossos mais variados destinos.

oitava maravilha do mundo: Angkor Wat . O templo, que estampa a bandeira nacional, que dá nome à cervejas e hotéis, é muito mais do que uma obra de arte arquitetônica: ele é o epicentro e fonte maior de orgulho da civilização *Khmer*, um casamento estonteante de espiritualidade e simetria. Angkor Wat é considerado o maior edifício religioso do mundo. O complexo Angkor, que conta com quase mil ruínas de templos em diferentes estados de conservação pode ser visitado de tuk-tuk, carro ou bicicleta, em passes de 1, 3 ou 7 dias. Além de Angkor Wat, é bastante célebre o templo de *Ta Prohm*, cenário do filme *Tomb Raider*. Serão dias de grande absorção cultural nessa maravilhosa região da Ásia.

### **O que está incluído**

- 10 noites de hospedagem com café da manhã
- Bicicletas próprias ao circuito, capacete, e garrafa de água
- *Snacks* e água ao longo do percurso
- Guia especializado com fluência no idioma local
- Carro de apoio ao longo do percurso
- Traslados mencionados no programa
- Tickets para parques nacionais
- Refeições mencionadas no programa – café da manhã, jantares, almoços e pic nics

### **O que não está incluso**

- Aéreo até Ásia (in/out)
- Gorjetas aos guias locais
- Bebidas nas refeições
- Seguro viagem (obrigatório)
- Extras em hotéis (lavanderia, telefone, etc)

OBS: Roteiro sujeito à alterações a critério da organização. Condições adversas de tempo não são motivos para cancelamento. Hotéis sujeito a alteração devido a disponibilidade