



## TAILÂNDIA

Tailândia, um destino de sonhos. Deixe-se levar pelo fascínio da cultura tailandesa, seja para lazer ou atividades esportivas, pela riqueza dos sabores orientais da típica gastronomia thai e pela simpatia e hospitalidade cativantes do povo tailandês. A Tailândia, é o verdadeiro país dos sorrisos e um destino de experiências inesquecíveis!

### Dia 1 – Bem vindo a Ásia

Chegada em Chiang Mai. Recepção no aeroporto e traslado ao hotel. Check-in e tempo livre. O Jantar de hoje é sua chance de provar a comida Lanna.

**Refeições:** Jantar

**Hospedagem:** Na Nirand Boutique Resort -

[http://www.nanirand.com/EN/Na\\_Nirand\\_Story](http://www.nanirand.com/EN/Na_Nirand_Story)

### Dia 2 – Chiang Mai Highlights (40km)

Teremos um início agradável ao longo das margens do rio Ping, este passeio será uma introdução à cultura tailandesa. Vamos explorar a antiga cidade de Wiang Khum Kham, que remonta ao século 13. Redescoberta e escavada na década de 1980 depois de ser enterrada sob lama do rio, vamos visitar um antigo templo que tem uma casa de espíritos onde se diz que o espírito de um ex-rei reside ali. Na rota para o nosso próximo destino de Lamphun, ou Haripunchai, como já foi chamado, passeamos por estradas e terras agrícolas experimentando o modo de vida Lanna. Nosso passeio nos leva ainda mais longe entre pomares abundantes de *longans* (olho de dragão), lichia, manga, banana, goiaba, coco, jaca e pitaya (fruta do dragão), entre muitos outros. À medida que passamos por pequenas aldeias rurais e cruzamos o tranquilo rio Ping, Quando chegarmos ao histórico Lamphun, pedalaremos pelas antigas paredes da cidade para ver o mais antigo e mais sagrado *estupa* (pagode) na Tailândia construído em 1044, Wat Phra That Haripunchai.

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

**Região:** Norte da Tailândia

**Destino:** Golden Triangle

**Duração:** 9 dias e 8 noites

**Nível da pedalada:** moderado/difícil

**Próxima saída:** 17 a 24 de fev de 2020

**Preço por pessoa para grupos de:**

4 a 5 pessoas US\$ 5.850/pessoas

6 a 7 pessoas US\$ 5.450/pessoas

08 ou mais US\$ 4.950/pessoa

**Complemento Single:** US\$ 1.980

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

**Característica do programa:**



**Sobre a região**

A Tailândia é um reino maravilhoso, com templos budistas, fauna exótica e ilhas espetaculares. Junto com uma história fascinante e uma cultura única que inclui comida deliciosa e massagem, a Tailândia dispõe de uma capital moderna, e pessoas amigáveis que carregam a reputação da "terra dos sorrisos". A Tailândia - "Rosa do Norte", é um paraíso cultural e natural com a diversidade étnica, uma infinidade de atrações e acolhedora hospitalidade. Ao norte, Chiang Mai, com sua calma e pacata vizinhança rodeada de templos budistas, Chiang Rai é a terra de grande beleza natural, onde os visitantes procuram visitar tribos remotas, conhecer a fauna exótica, e passear pelo "triângulo de ouro", o antigo centro de comércio de ópio do mundo. Oficialmente Reino da Tailândia, anteriormente conhecida como Sião é um estado soberano no centro da península da Indochina, no Sudeste Asiático. Os historiadores muitas vezes consideram o Reino de *Sukhothai* como o início da história tailandesa, que se insere na influência do Reino de Ayutthaya, o primeiro a ter contato com o Ocidente, através de uma missão diplomática portuguesa. A cultura tailandesa incorpora uma grande influência da Índia, China, Camboja e outras partes do Sudeste Asiático.



**Hospedagem:** Na Nirand Boutique Resort

### **Dia 3 – Chiang Mai – Mae Ngat (60km)**

Após o café da manhã um transfer nos levará ao reservatório de Mae Guang, onde tomamos um barco para o início da trilha. Vamos seguir através de uma floresta cênica de teka ao longo de uma grande e única trilha. Talvez consigamos parar em uma cachoeira para um banho refrescante, no final da floresta nosso carro de apoio está esperando para reabastecer nossas energias com suprimentos de água e lanche. Em seguida, seguimos pela estrada até um ótimo e pequeno restaurante, com vista para a represa. Depois do almoço, seguimos através das estradas secundárias do país e por uma trilha de elefantes através da floresta para o nosso hotel perto de Chiang Dao. Tempo para desfrutar da piscina antes do jantar.

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

**Hospedagem:** Sibsan Resort & Spa Mae Taeng –

<http://www.sibsanresort.com/index.php>

### **Dia 4 – Mae Ngat – Chiang Dao – Thaton (60/75km)**

Um curto transfer nos levará até às cavernas de Chiang Dao onde começa nosso pedal de hoje, um verdadeiro deleite para mountain bikers. Atravessamos campos de arroz entre os penhascos calcários, por estradas de terra cortando tribos locais ao longo de Colinas para encontrarmos povos de Akha, de Lisu, de Lau e de Palaung. Os Palaung são migrantes recentes e você verá suas mulheres adornadas com cintas pesadas de bronze, trabalhando nos campos. Paramos para almoçar em um Forestry Camp antes de uma tarde memorável de pedal por variadas trilhas pendentes da montanha. Nosso veículo de apoio estará esperando no início da trilha para nos transportar para a nossa confortável resort.

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

**Hospedagem:** Mae Kok River Village Resort (deluxe room) -

<http://maekok-river-village-resort.com/>

### **Dia 5 – Thaton – Chiang Rai (30km)**

Hoje pela manhã pegamos uma carona em um barco de *cauda longa*, os chamados *long tail*, no rio Mae Kok. Ao desembarcar, pedalamos até algumas fontes águas termais. Vamos percorrer campos de arroz e seguir o rio Mae Lao até o requintado Wat Rong Khun, também conhecido como o Templo Branco. Criado pelo artista plástico da Tailândia, Chalermchai Kositpipat, este templo se destaca por seu estilo distinto e único.

**Refeição:** Café da manhã, Almoço, Jantar

**Hospedagem:** The Riverie - <https://www.theriverie.com/>

O Budismo *Theravada*, predominante na Tailândia, salienta que a maioria das pessoas são incapazes de atingir o estado de iluminação perfeitamente feito. A acumulação de mérito dar-se-á através de práticas como rituais de oferta de alimentos aos monges e doações ao templo. Na Tailândia, o Budismo também possui a crença de que o rei é uma divindade hipotética, e que ele enfatiza o estilo sobre a vida dos cidadãos. O vestuário tradicional tailandês é chamado *chut thai*, que significa literalmente "*outfit thai*". Ele pode ser usado por homens, mulheres e crianças. O *chut thai* para as mulheres geralmente consiste de uma blusa e um sabai. Para os homens, o *chut thai* inclui um *kraben chong* ou calça, um *raj* (camisa), meias brancas e um *sabai*. Em ocasiões formais, as pessoas podem optar por usar um traje chamado *sampot*. Um dos costumes tailandeses mais distintivos é o *WAI*, usado em saudações, despedidas ou como um reconhecimento, que vem em muitas formas, refletindo o status relativo dos envolvidos. Geralmente a saudação envolve um gesto de oração, como com as mãos, derivado do *Añjali Mudrã* do subcontinente indiano, e pode também incluir um ligeiro movimento em arco da cabeça. Esta saudação é muitas vezes acompanhada por um sereno sorriso simbolizando uma disposição de boas-vindas e uma atitude agradável. A culinária tailandesa é formada por diversos elementos peculiares, combinando sabores adocicados, picantes, azedos, salgados e amargos. Os ingredientes comumente usados na gastronomia do país são o alho, pimenta, suco de limão, molho de peixe (*nam pla*), dentre outras matérias primas e alimentos. O arroz integral e o arroz polido estão presentes em boa parte dos pratos típicos, encontrados em diferentes formas como cozido, frito ou em sopa. As ervas medicinais são uma característica especial e um complemento nutricional, também



### **Dia 6 – Chiang Rai – Chiang Saen (60/70km)**

Após o café da manhã, iremos até o “Triângulo Dourado”. Durante nosso percurso iremos passar por tribos de agricultores trabalhando em seus campos e possivelmente avistar búfalos dentro d’água trabalhando em arrozais. Nossa verdadeira recompensa será a longa e suave descida à cidade de Chaing Saen nas margens do rio de Mekong. Esta cidade remonta ao século VII, no entanto foi por volta de 1328 que as muralhas que cercam a cidade foram construídas e que ainda estão em pé. Nosso hotel está localizado ao longo do rio e do outro lado da margem se avista o Laos. Esteja preparada, nossa escalada vertical total hoje é de 800 m.

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

**Hospedagem:** Anantara Resort & Spa Golden Triangle (Deluxe Three Country View) -

<https://www.anantara.com/en/golden-triangle-chiang-rai>

### **Dia 7 - Chiang Saen – dia livre**

Depois do café da manhã, uma aula de culinária com o Chef do Anantara (das 7h30 às 13h00). Em seguida, dia livre para o lazer e aproveitar o hotel.

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

**Hospedagem:** Anantara Resort & Spa Golden Triangle (Deluxe Three Country View) -

### **Dia 8 – Chiang Saen – Chiang Khong**

Depois do café da manhã, de carro, seguimos com o programa "Three Countries, One Day Tour" – Laos, Myanmar e Tailândia. operado pelo Hotel, das 09h00 às 16h30. Basta trazer o seu passaporte e um espírito aventureiro, e experimentar as tradições de cada destino.

**Refeições:** café da manhã e jantar

**Hospedagem:** Anantara Resort & Spa Golden Triangle (Deluxe Three Country View)

**Dia 9 –** Após café da manhã, traslado para o aeroporto para retornarmos aos nossos mais variados destinos.

bastante usado. O molho de peixe, em muitos pratos, é usado como substituto do sal. De acordo com estatísticas encontradas, os tailandeses consomem, em média, mais de 100 quilos de arroz pessoa anualmente. Mais de 5.000 variedades de arroz da Tailândia são preservadas no banco de genes de arroz do Instituto Internacional de Investigação do Arroz (IRRI), sediado nas Filipinas. Sem dúvida uma região rica em cultura, gastronomia e paisagens maravilhosas.

### **O que está incluído**

- 08 noites de hospedagem com café da manhã
- Bicicletas próprias ao circuito, capacete, e garrafa de água
- Guia especializado
- Carro de apoio ao longo do percurso
- Traslados desde a chegada até partida em Chiang Mai
- 8 jantares, 8 almoços
- cooking class
- Caique
- Bebidas e snack durante o pedal
- Three Countries One Day Tour no Dia 8

### **O que não está incluso**

- Aéreo até Chiang Mai (in/out)
- Gorjetas aos guias locais
- Bebidas nas refeições
- Seguro viagem (obrigatório)
- Extras em hotéis (lavanderia, telefone, etc)
- Vistos de entrada e VACINA CONTRA FEBRE AMARELA (obrigatório 10 dias antes do embarque carimbada pela ANVISA)

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