

Nivel técnico
2 de 5 (bajo)

[Ver Detalles](#)

Fechas de salida 2016

Mayo	08 - 17
Junio	05 -14
Julio	10-19
Agosto	07 -16
Septiembre	04 - 13
Octubre	23 - 01 Nov
Noviembre	20 -29
Diciembre	04 - 13

Precio 2.900 €
Tasas aéreas 280 € aprox
Hab.Individual 490 €

Tamaño Grupo
Min 2 y máx 10

Dificultad de terreno
Senderos, pistas y carreteras en buen estado, con desniveles suaves.

Duración viaje
10 días/ 9 noches

Días en Bici
5 días

Horas de bici/día
5/6 hrs con paradas

Kilometros en bici
225 km

Tipo de viaje
Cultural en bicicleta de montaña

DE MANADALAY A YANGOON. LAS MARAVILLAS DE MYANMAR

Las Maravillas de Burma, Myanmar, Birmania bajo todos estos nombres identificamos al mejor país del sudeste asiático, situado entre los grandes ríos del continente y la **cordillera del Himalaya**, es un compendio de junglas, fértiles valles, bosques de teca, zonas montañosas cubiertas de nieve, la diversidad de su pueblo, **su rica e intensa historia** combinada con sus profundas creencias budistas, soberbias pagodas y estupas, algunas con más de 2.500 años de antigüedad,son una forma diferente de descubrir uno de los mejores países fascinantes del mundo.

Un recorrido de 5 días en bicicleta para conocer **Mandalay**, las **zonas más rurales** y recónditas de Monywa, el majestuoso volcán Monte Popa y la antigua ciudad de **Bagan**. Un combinado de historia, cultura, etnias y tradiciones para profundizar en Myanmar.



[Visita nuestra Galería de Fotos](#)

Puntos DESTACADOS

- * Los monasterios más importantes de Mandalay
- *Un recorrido por las orillas del río Irawaddy
- *La zona más rural y auténtica de Myanmar
- *La Joya de Bagan, miles de templos y estupas antiguos
- * El volcán lugar de peregrinación de los birmanos, el Monte Popa.

RESERVAS

Puedes tramitar tu reserva a través

Reservas Web

Necesitamos tus datos personales completos, pasaporte escaneado y número de DNI.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

PARA MAS INFORMACION

Telf. 34 91 522 8681

Email

SERVICIOS INCLUIDOS

- Vuelo internacional Ciudad de origen/Bangkok/Ciudad de origen (conexiones intermedias)
- Traslados incluidos
- **Bicicleta, casco y utensilios de reparación**
- Vehículo de apoyo para todo el viaje
- Transporte de las bicicletas
- Alojamientos en hoteles de categoría turista y resort según cuadro
- Alimentación según cuadro
- Guía local de habla inglesa, buen conocedor de la ruta con conocimientos de primeros auxilios
- Tasas aéreas
- **AXA Seguro de asistencia en viaje y 2.000 € en gastos de cancelación**

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Actividades y visitas
- Entradas a los lugares a visitar
- Extras personales como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelos Ciudad de origen/Yangoon	.././..	Vuelo
2	Llegada a Yangoon	.././..	Hotel turista
3	Vuelo Yangoon/Mandalay	D/A/C	Resort
4	Mandalay/Mingun/Mandalay	D/A/C	Resort
5	Mandalay/ Monywa	D/A/..	Hotel turista
6	Monywa/ Pakkoku/ Bagan	D/A/C	Hotel turista
7	Bagan	D/A/C	Hotel turista
8	Bagan/ Monte Popa/Bagan	D/A/C	Hotel turista
9	Vuelo Bagan/ Yangon/Ciudad de origen	D/A/..	-----
10	Ciudad de origen	.././..	-----

D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic

ITINERARIO PREVISTO

DÍA 1.- VUELOS CIUDAD DE ORIGEN/YANGOON

Salida en vuelo hacia Bangkok (conexiones intermedias),

DÍA 2.- YANGOON

Llegada, traslado al hotel y resto del tiempo libre hasta la cena donde tendremos un encuentro con el guía.

YANGOON

Ciudad colonial y capital comercial de Birmania, está situada en las orillas del río Hlaing, a 40 km. De la costa. Sus calles anchas, aún conservan en la arquitectura de sus edificaciones, rasgos de la colonización británica. De noche, la vida se vuelve más divertida en la ciudad y los bares y restaurantes hacen gala de sus mejores especialidades. Uno de los atractivos más importantes de Yangon, a parte de su casco colonial, es sin duda la pagoda de Shwedaagon que data del siglo XV y mide casi 100 metros de alto. El budismo considera este lugar como uno de los más destacados centros sagrados. Otra pagoda importante es la pagoda de Sule, que se encuentra en el centro de la ciudad

DÍA 3.- VUELO YANGOON /MANDALAY

Llegada, traslado al hotel y encuentro con el guía y el resto del grupo para una reunión informativa y luego salir en vehículo para disfrutar de la puesta de sol en la colina. Cena para degustar típica comida Birmana y descansar para el día siguiente.

MANDALAY

Fue la última capital de Myanmar antes de la invasión británica y por eso de vital importancia como centro cultural; es la segunda ciudad más poblada del país y sus monasterios budistas están entre los más importantes, cerca del 60 % de los monjes de Myanmar viven aquí.

DÍA 4.- MANDALAY/ MINGUN/MANDALAY

Bici: 46 km

Comenzamos nuestro primer día de bicicleta, con un tranquilo paseo hacia Mingun, pasando por el famoso puente de teca, con más de 200 años de antigüedad, U Bein. Siguiendo la orilla del río Irawaddy, por una divertida pista con irregularidades, visitando templos y pagodas llegamos a las ruinas de Pahtodawgyi, un estupa inacabada, que podía haber sido la más grande del mundo, pero que ahora es la montaña de ladrillos más grande del mundo, pero igualmente impresionante y que merece la pena dedicarle una parada.

Continuamos ruta hasta Mingun, famosa por su enorme campana de más de 90 toneladas, también la más grande del mundo. Después del almuerzo, regresamos en barco hacia Mandalay, contemplando la vida más rural en sus orillas, un paisaje realmente de gran belleza. Desde el puerto hasta el hotel, volveremos a dar nuestras últimas pedaladas del día. Resto del tiempo libre para pasear por Mandalay, contemplar la puesta de sol en la colina, o relacionarnos con los amables y sonrientes lugareños.

MINGÚN

Es una de las cuatro ciudades imperiales desiertas (llamadas así porque, en algún momento de la historia, fueron capitales del imperio). En ella pueden verse algunos monumentos en diferentes estados de deterioro, la campana gigante, la pagoda de Myatheindan, que representa al monte Meru.

DÍA 5.- MANDALAY/MONYWA

Bici: 59 km

Salimos por la mañana en vehículo una hora, hasta la pequeña ciudad de Myin-Mu y desde allí en bicicleta vamos hacia Monywa, por una carretera poco transitada, iremos acercándonos al valle Chindwin y adentrándonos en la vida más rural de Myanmar. Campos de cultivo de naranjas, caña de azúcar, pequeñas aldeas y campesinos cultivando sus tierras, nos irán compensando el pedalear hasta llegar a Monywa que data del 1.303 y cuenta el famoso templo Thanbode con más de 500.000 imágenes de Buda y visitaremos su famosa cueva antes de llegar al hotel.

CUEVAS DE POWINTAUNG

Excavadas en una colina, con unas 400.000 imágenes de buda y consideradas por los arqueólogos, como las que contienen la más rica colección de pinturas murales, preciosos frescos y estatuas de buda. Un lugar de culto a Buda que parece ser fue instaurado en estas formaciones rocosas hacia el siglo XI cuando el Rey Bandawa fue invitado por el Rey Anawrahta de Bagan a la consagración de la Pagoda de Shwezigon. Durante su camino descubrió este recóndito lugar y decidió convertirlo en un lugar de veneración a la figura de Buda. Cientos de estatuas de Buda de todos los tamaños metidas bajo las cuevas y pinturas murales de gran belleza nos dan muestra de la importancia que tuvo este santuario en tiempos pasados

DÍA 6.- MONYWA/PAKKOKU/ BAGAN

Bici: 45 km

Salimos del hotel en vehículo hacia Yezagyo, unas 2 hrs aprox. Y desde allí continuamos en bicicleta, el camino nos lleva junto al río Irrawaddy, plano y cómodo iremos disfrutando del paisaje, muchas aldeas, muchos lugareños que nos saludaran a nuestro paso, una oportunidad de descubrir y conocer sus costumbres y vida cotidiana más tradicionales. Continuamos hasta Pakkoku, donde un barco nos espera para llevarnos a Bagan, **sin duda de los lugares más apasionantes y mágicos del mundo.**

BAGAN

Fundada en el siglo II, es un tesoro arquitectónico, conocido por sus miles de templos y pagodas de inspiración budista e hindú, con más de un milenio de antigüedad, como lo atestiguan sus ruinas y que hacen, sea uno de los lugares arquitectónicos más impresionantes de Asia. La proximidad del río Ayeyarwady permitió el desarrollo de una importante civilización agrícola en torno a Bagan. Su período de esplendor se prolongó desde el siglo XI hasta el siglo XIII, y durante ese tiempo se construyó un gran número de magníficos edificios. La ciudad fue saqueada por Kublai Khan en 1287, y nunca fue reconstruida. Desde 1975, la UNESCO impulsa un ambicioso programa de restauración de los principales monumentos, en los que participan centenares de trabajadores locales. Entre las más de dos mil pagodas, destacan la pagoda de Shwezigon, la gloria de Bagan con sus 900 años de antigüedad, que tiene el valor de ser el primer monumento construido, con los nacientes chorros de oro del rey Anawrahta y contiene un calefactor de influencia mon; la elegante pagoda Dhammayangyi; la pagoda Thatbyinnyu, la más alta; el impresionante templo de Ananda, del siglo XI, que tomó su nombre de un discípulo favorito de Buda, guía del budismo en Birmania, donde se albergan diversas imágenes de Buda, y al que se llega atravesando diversas galerías concéntricas; el templo Htilominlo con sus impresionantes grabados, el monasterio Nathaukyaung de madera de teca, construido a la orilla del río con antiguas escrituras y imágenes de buda.

Otro templo importante es el de Sulamani, construido en 1174 por el rey Narapatisithu, posee relieves y estatuas de carácter tántrico en color greda oscuro.

DÍA 7.- BAGAN

Bici: 30 km

Un día perfecto en un lugar perfecto del mundo, para disfrutarlo intensamente en bicicleta. Un recorrido desde por la mañana alrededor de este espectacular complejo arqueológico nos harán perdernos por la historia, miles de templos y pagodas nos harán reconocer la joya ante la que nos encontramos. Para el almuerzo, regresamos al hotel.

Por la tarde continuamos en bicicleta hasta la puesta de sol que la contemplaremos desde alguno de los templos, una imagen que nunca se borrará de nuestra cabeza, un lugar privilegiado y único en el planeta, de esos lugares que dejan huella.

DÍA 8.- BAGAN/MONTE POPA/BAGAN

Bici: 45 km

Por la mañana muy temprano merece la pena darse un madrugón para contemplar los primeros rayos de sol sobre Bagan.

Después del desayuno salida en vehículo hacia **el volcán Monte Popa con una altura de 1.518 m**, un lugar de peregrinación para los birmanos. Una vez subidos los 900 escalones hasta llegar al templo Taung Kalat, disfrutaremos de las espléndidas vistas sobre la zona y desde allí comenzaremos un divertido descenso en bicicleta, el picnic lo disfrutaremos en una aldea y a través de caminos y pistas entre aldeas y bonitos paisajes, regresaremos a Bagan nuevamente.

MONTE POPA

Es un volcán inactivo que surgió de la llanura después de un gran terremoto, después las laderas se convirtieron en una tierra muy fértil llena de vegetación, y con el tiempo se convirtió en hogar y residencia de los dioses. Es una especie de "Monte Olimpo" y tiene 1.518 m de altura.

DÍA 9.- VUELO BAGAN/YANGON/CIUDAD DE ORIGEN

Por la mañana, traslado al aeropuerto para regresar a Yangon y visitar el mercado típico local de Bogyoke Aung. Después del almuerzo visitamos la pagoda Shwedagon Paya, la más importante de Myanmar y traslado al aeropuerto para regresar a la ciudad de origen.

DÍA 10.- CIUDAD DE ORIGEN

Llegada y fin de los servicios.

INFORMACIONES PRÁCTICAS DEL VIAJE

DOCUMENTACION

Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.

IMPORTANTE: LAS RESERVAS DEBEN HACERSE CON UN MÍNIMO DE 15 DIAS DE ANTELACIÓN PARA PODER TRAMITAR EL VISADO.

Visado Birmania: es necesario enviaros una copia escaneada del pasaporte. El visado se tramita a la llegada en el aeropuerto 40 dólares , 2 fotos tamaño carnet.

(Normas sujetas a posibles cambios de los respectivos ministerios sin previo aviso).

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB

Ministerio Asuntos
Exteriores

SANIDAD

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

Centros de
Vacunacion

SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

VIP PLUS 2000 EXPERIENCE 2.000

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, **2.000 eur en gastos de cancelacion** e incumplimientos de compañías transportistas



Consultar otras opciones con Garantías superiores.

ALOJAMIENTO

Hoteles de categoría turista o resort en habitaciones dobles con baño privado . Indicamos un listado de posibles alojamientos pero hasta el momento de la reserva pueden variar, aquí solo estamos informando de la categoría de los mismos y los definitivos serán entregados con la documentación del viaje

Nota: debido a los cambios internos de Myanmar, la capacidad hotelera se ve colapsada en algunas temporadas, siendo complicado mantener confirmados los alojamientos que indicamos en este listado. Es conveniente tramitar la reserva con mucho tiempo de antelación para evitar cambios de último minuto.

Mandalay.-	Mandalay Hill Resort
Monywa.-	Win Unity Hotel
Bagan.-	Bagan Hotel

Se puede solicitar habitación 'a compartir', para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

ALIMENTACION

Alimentación incluida según cuadro, basada en los típicos platos de la zona noodles, sopas, verduras, arroz, algo especiadas.

Durante los tiempos de recorridos en bicicleta, el agua está incluida así como frutas y algún “snack” para mantener la energía.

DIVISAS

La unidad monetaria de Myanmar es el KYAT BIRMANO (MMK)
Puedes consultar la equivalencia

SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION



El US dólar y Euro son aceptados en Yagoon y Mandalay, pero en las zonas rurales se recomienda llevar moneda local. El cambio se puede realizar en cualquier banco de las ciudades más grandes, aeropuerto y casas de cambio. Si te sobra moneda local, debes cambiarla antes de la salida, porque fuera del país no será posible convertirlos en US dólar.

La tarjeta de crédito solo son aceptadas en las grandes ciudades y en los resort y restaurantes buenos, pero nunca en zonas rurales. Recomendamos llevar dinero en efectivo y solo la tarjeta para cosas excepcionales.

PROPINAS

Es costumbre dar al guía y conductor una propina razonable en función del grado de satisfacción con el servicio y con la razón. Sugerimos la cantidad de 3-4 Us dólar para el guía por persona y día y la mitad al conductor.

TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo, directamente, antes de realizar el embarque.

Myanmar Kyat 2000.00 [2 USD] para vuelos domésticos, 15 usd para vuelos internacionales

CLIMA

Myanmar tiene un clima tropical caluroso y muy húmedo, de Marzo a Junio mucho calor y seco con temperaturas entre los 27° y 40° y por las noches en 20°. La estación lluviosa de Junio a Octubre hace menos calor, las lluvias no son constantes, si fuertes en corto tiempo, en la zona de montaña durante el monzón hace frío. La estación fría va de Octubre a Febrero con temperaturas entre 20° y 30°. En este viaje hay que poner más atención en las noches que estamos en la región Shan por el frío y la humedad. Revisar bien la lista de equipo que detallamos más abajo (guantes, forro, goretex...)

EXTENSIONES AL VIAJE

Este viaje a Myanmar en bicicleta podemos ampliar la estancia en otros lugares de Myanmar, en las playas de Tailandia, en Siem Reap para visitar los templos de Angkor Wat (Camboya), Bangkok o cualquier zona de Tailandia o del sudeste asiático. Consultar posibilidades.

INFORMACIONES TÉCNICAS

DIFICULTAD DEL VIAJE

Este viaje está clasificado con el nivel 2 sobre 5 (bajo)

Un viaje para los amantes de la bicicleta de montaña, recorreremos 225 km por caminos rurales, carreteras tranquilas y secundarias para disfrutar a lo grande del cicloturismo. No requiere ninguna técnica pero recomendamos estar en buena forma física y acostumbrados al uso de la bicicleta habitualmente.

VEHÍCULO DE APOYO

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.

Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo.

NO LLEVES TU BICICLETA

Contamos con una flota de alquiler de bicicletas en destino, siendo más cómodo y seguro para ti. Además no tendrás que ocuparte de ninguna incidencia, pinchazos etc..porque el guía se hace responsable de todo.

EQUIPO DE BICICLETA

- Bicicleta
- Casco (obligatorio)
- Silbato (recomendable)
- Mochila pequeña (de unos 15/20L)
- Gafas de sol
- Crema protectora (factor alto)
- Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.
- Guantes cortos
- Guantes largos de abrigo
- Guantes largos impermeables para países de climas fríos
- Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)
- Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.
- Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.
- Cantimplora ó sistema de hidratación
- Linterna ó frontal y pilas de repuesto

PARA AQUELLAS PERSONAS QUE LLEVEN SUS BICICLETA DESDE LA CIUDAD DE ORIGEN

- Utensilios de reparación, herramientas, cámaras, parches, bomba de hinchar, troncha cadenas, sirgas de freno y cambios, zapatas, pastillas de freno, etc...
- Se recomienda llevar siempre algún tornillo de sobra de las diferentes partes de la bicicleta.
- Cinta Americana o adhesiva para reparación
- Parrilla trasera para aquellos que quieran trasportar la mochila sobre ella.

En este caso No se cuenta con apoyo mecánico para las reparaciones aunque existirá la colaboración del personal de la organización y del propio grupo.

Se aconseja llevar la bicicleta en perfecto estado antes de empezar el viaje especialmente la cadena, los cambios y las ruedas.

Recordar que nuestros petates ó maletas irán siempre trasportados por nuestros vehículos de apoyo, en las bicicletas iremos solo con el material justo y necesario para la actividad y sin ningún peso extra.

NOTA: para cumplir con la normativa de las compañías aéreas las bicicletas han de ir siempre bien embaladas en bolsas o preferentemente en cajas de cartón para evitar roturas con los golpes, las ruedas han de ir siempre deshinchadas, los pedales desmontados y el manillar girado, la caja ha de ir completamente cerrada y bien precintada, conviene proteger bien los cambios y zonas débiles de la bicicleta con espuma o plástico de burbujas para los golpes.

A TENER EN CUENTA: A la hora de pensar en el transporte de las bicicletas, tener en cuenta que hay que pagar un porte que nos pone la compañía aérea y que en condiciones viene a ser lo mismo que el alquiler de la propia bicicleta en destino. Consultar dicho suplemento al tramitar la reserva.

EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE

Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima caluroso y húmedo en verano y fresco y seco en invierno. Calcetines y pañuelo (para entrar a los templos), gorro o visera, gafas de sol, navaja multiusos y linterna.

En tiempo de monzón (desde julio a mediados de septiembre) y en abril y mayo: Calzado deportivo/sandalias de goma/ capa de lluvia o chubasquero /bañador/ sudadera o camiseta de manga larga (por los aires acondicionados y por los mosquitos)

En los meses secos (octubre a marzo): añadir un forro polar y prescindir de capa de lluvia o chubasquero.

Bolsa de aseo (incluir toallitas húmedas, crema protección solar /protector labial).

Prismáticos y material fotográfico.

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podamos informarte.

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.



Trekking y Aventura S.L
www.trekkingyaventura.com