



LAOS

El Sur y sus desconocidos rincones





- Desde Pakse hasta la frontera con Camboya, un recorrido por la historia
- Conoceremos la vida a lo largo del río Mekong y las islas más importantes.
- Jungla, verdes paisajes, montañas, plantaciones de café y té.
- Veremos los escasos delfines Irrawaddy

El viaje en un Vistazo

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo Bangkok/Ubón Ratchatani/ Khong Jiam (Tailandia)	../../	Hotel turista
2	Khong Jiam/ Wat Phu/Isla Don Daeng	D/A/C	Ecohotel
3	Champasak/ Isla Don Khong	D/A/C	Hotel turista
4	Isla Don Khong/Isla Don Khone	D/A/C	Hotel turista
5	Islas Don Khone/Meseta de Bolaven	D/A/C	Resort
6	Bolaven / Tad Lo	D/A/C	Lodge
7	Tad Lo	D/A/C	Lodge
8	Tad Lo/ Ubón Ratchatani. Vuelo a Bangkok	D/A/..	Vuelo

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

Nivel de Viaje

Nivel 2

Si regularmente sales con la bicicleta, forma parte de tu ocio los fines de semana, frecuentando pistas y senderos en buen estado, entonces es tu nivel.

Dificultad del Terreno

El estado físico es más importante que la capacidad técnica para los viajes de este nivel 2. Las superficies del terreno son suaves. Las distancias que podemos recorrer serán entre 35 día y un desnivel aproximado de 500m+

Duración viaje

8

Días en Bici

7

Horas de bici/día

5

Kilometros en bici

333

Tipo de viaje

Aventura en bicicleta de montaña,

Laos, el país más puro y auténtico del sudeste asiático, la tierra de los mil elefantes como fue conocido en el pasado, hoy se abre al mundo después de años de aislamiento y guerras, dando paso a encantadora gente que aún conserva su inocencia, profundamente budista, con pintorescas aldeas, espesas junglas, montañas verdes, sorprendentes cascadas, extensas plantaciones de café y té y el poderoso río Mekong que da vida al país con sus más de 4.000 islas bañando el sur de esta joya del sudeste asiático.

Un recorrido en bicicleta de 6 días nos lleva desde las tierras bajas de Pakse a la frontera camboyana, subiendo a la gran meseta, la tierra del café. Un recorrido completo para sumergirnos en un Laos tan desconocido como bello.

Detalles del Viaje

FECHAS DE SALIDA -- LLEGADA

Febrero 04, 2018 -- Febrero 11, 2018

Noviembre 11, 2018 -- Noviembre 18, 2018

Diciembre 09, 2018 -- Diciembre 16, 2018

PRECIOS POR PERSONA

Precio: 1630€

TAMAÑO GRUPO

Grupo Min/Max: 2/10

SUPLEMENTOS

350€

Servicios Incluidos

- Vuelo clase turista Ubon Ratchathani/Bangkok/Ubon Ratchathani
- Bicicleta, casco y utensilios de reparación
- Traslados incluidos (sin guía)
- 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
- AXA Seguro de asistencia en viaje y 1000 € en gastos de cancelación

Servicios No Incluidos

- Vuelos internacionales. Consúltanos podemos gestionarlos desde 600 € aprox. reservando con antelación.
 - Alimentación no especificada en el cuadro.
 - Actividades y visitas
 - Entradas a los lugares a visitar
 - Extras personales como bebidas, lavandería, teléfono...etc.
 - Propinas.
 - Visados
 - Tasas aéreas y aeropuerto
 - Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
-

Itinerario detallado

Día 1.- Vuelo Bangkok/Ubon Ratchatani/ Khong Jiam (Tailandia)

Llegada y conexión en vuelo a Ubon Ratchatani donde el guía nos espera para un traslado de 1,30 hrs hasta el hotel en Khong Jiam. Reunión informativa antes de la cena con el guía y el resto del equipo.

Día 2.- Khong Jiam/ Wat Phu/Isla Don Daeng

Bici: 48 km

Por la mañana, un corto traslado en vehículo hasta Chongmek en la frontera de Laos, para realizar los trámites oportunos y encuentro con nuestras bicicletas. Desde aquí comenzamos por una carretera asfaltada y bastante plana que nos lleva junto al río Mekong hasta la ciudad colonial de Champasak. Desde aquí, unos 8 km nos llevarán hasta Wat Phu, un templo Jemer hindú del siglo V donde vamos a disfrutar del almuerzo y disfrutar de este fascinante lugar. Regreso a Champasak y un ferry nos llevará hasta nuestro eco-hotel en la isla Don Daeng. Resto del tiempo libre para pasear, relajarnos en la playa y contemplar el bonito paisaje.

WAT PHOU

Es un emplazamiento arqueológico de la civilización Khmer que se remonta al siglo V , está reconocido desde el 2001 como Patrimonio Nacional de Laos por la UNESCO. Además de las ruinas de los templos llenos de estatuillas repletas de inciensos, desde su montaña Phu Assa, se pueden ver los pintorescos y curiosos meandros del río Mekong.

ISLA DON DAENG

Una tranquila isla del río Mekong, ubicada en la provincia de Champasak, de las zonas más remotas y bellas del sur de Laos, playas de arena, templos antiguos, arrozales y la vida tranquila de sus lugareños nos harán profundizar en su cultura.

Día 3.- Champasak/ Isla Don Khong

Bici: 44 km

Hoy tenemos un día intenso comenzando un recorrido en bicicleta por los alrededores de la isla Don Daeng, un ferry nos llevará hasta el otro lado del río para visitar el pueblo de Ban Niet Ngong y continuar a pie o en bici hasta la colina de Phu Asa, un curioso y misterioso lugar con sorprendentes columnas de piedra y unas espectaculares vistas sobre todo el sur de Laos, multitud de leyendas abundan sobre este lugar. Disfrutaremos del almuerzo bajaremos hasta Ban Hat donde nos espera el vehículo para seguir hacia el Mekong, donde cruzaremos este gigante río hasta llegar a una de sus islas más grandes, Don Khong. Pasaremos aquí la noche disfrutando de la magnífica puesta de sol y contemplaremos cómo se desarrolla la vida más tradicional de los lugareños

ISLA DON KHONG

Situada en medio del río Mekong, es un lugar que invita a la relajación y al descanso, ideal para recorrerla en bicicleta y perderse por sus caminos y senderos. Extensos arrozales, aldeas salpicadas que ambientan el paisaje y justifican las paradas para conversar con su amable gente, observar el trabajo de los campesinos y disfrutar de una de las mejores experiencias.

Día 4.- Isla Don Khong/Isla Don Khone

Bici: 45 km

Tenemos un intenso y sorprendente día entre islas, comenzamos la ruta muy temprano por la mañana recorriendo Don Khong y las orillas del río, donde aprenderemos con los lugareños cómo se hace el azúcar de palma, desde allí un ferry nos llevará a la isla de Dom Son, con sus 12 km es la más larga de todo el río. Desde aquí otro ferry nos lleva hasta la isla de Don Det y ya en bicicleta llegaremos al hotel cruzando el antiguo puente ferroviario de los franceses. Después del almuerzo saldremos en barco en busca de los casi desaparecidos delfines Irrawaddy, contemplaremos la cascada Leepi y regresaremos al hotel por la orilla del río Mekong, entre estrechos y divertidos senderos.

Nota. El vehículo de apoyo no podrá estar cerca de nosotros, pero tendremos soporte para el agua y algún snack a lo largo de la jornada.

Día 5.- Islan Don Khone/Meseta de Bolaven

Bici: 37 km

Desayunamos y salimos en bicicleta un corto trayecto hasta coger el ferry para cruzar el río Mekong y desde allí 12 km más hasta llegar a las cascadas Kahn Phapeng, unas de las más grandes del sudeste asiático, con casi 21 m de altura provocando impresionantes rápidos. Entusiasmados de contemplar esta maravilla, un traslado en vehículo de 2 hrs nos sumerge en las plantaciones de café hasta llegar a Pakse, donde tenemos el almuerzo y subir en bicicleta hacia donde se cultiva el grano, uno de los más caros del mundo. Este trayecto es más exigente, pistas con irregularidades y subidas pero un paisaje de ensueño nos anima el pedalear pensando en saborear un excelente café como recompensa final. Después de este merecido descanso, continuamos al resort donde pasaremos la noche en este idílico lugar junto a una cascada donde podremos darnos un refrescante baño y descansar nuestras piernas

PAKSE

La ciudad más grande de la región de Champasak, dedicada al cultivo del té y el café, famosa por el puente que cruza el río Mekong, importante centro comercial, con sorprendentes templos como Vat Phu similar a Angkor Wat y las bonitas cataratas Khong que forman la frontera con Camboya.

Día 6.- Bolaven / Tad Lo

Bici: 84 km

Tenemos hoy la jornada más larga de bicicleta, pero será un día con grandes recompensas, comenzamos visitando dos cascadas impresionantes Tad Fane y Tad Yuang, además de las pequeñas aldeas de la etnia Lao Theung.

Continuamos hacia Katou en bicicleta, pasando por pintorescos pueblos, donde nos saludaran con alegría los lugareños, pistas con suaves subidas, tramos con irregularidades y curvas, temperaturas más cálidas para animar el pedalear nos acercaran a saborear un excelente café recién tostado. Para terminar el largo día, nuestro hotel se encuentra situado con magnificas vistas, entre extensas y verdes plantaciones y cascadas.

Día 7.- Tad Lo

Bici: 20 km (opcionales)

Nos toca disfrutar de un merecido día de descanso en esta maravillosa zona, es muy recomendable el madrugar para observar a los elefantes cómo se dan su baño matutino en las cascadas, un trekking por la zona visitando las aldeas o simplemente un baño en las cascadas y disfrutar del paisaje y del entorno.

Día 8.- Tad Lo/ Ubon Ratchatani. Vuelo a Bangkok

Bici: 55 km

Para despedirnos de la zona, hoy tenemos nuestro último día de bicicleta, una carretera con curvas nos lleva hasta Tad Pha Suam, donde conoceremos el estilo particular de las casas y sus tradicionales formas de vida. Desde aquí un traslado al hotel para darnos una ducha y almorzar. Tramites fronterizos por la tarde llegando a Ubon Ratchatani (Tailandia) a las 16.00 hrs aprox y salir en vuelo de regreso a Bangkok. Posibilidad de ampliar la estancia en Tailandia o Laos, consultar opciones.

Informaciones Técnicas

DIFICULTAD DEL VIAJE

Este viaje por el sur de Laos está clasificado en el nivel 2 de 5 (bajo).

Es un recorrido de 333 km en 6 días por carreteras asfaltadas en buen estado y tranquilas, pistas amplias y planas, excepto un día más largo que tenemos 84 km y dos jornadas con ascensos más exigentes, hasta llegar a la meseta de Bolaven, el resto es un viaje cómodo para los viajeros amantes de la bicicleta.

No requiere ninguna técnica y solo recomendamos estar mínimamente en buena forma física para poder disfrutar más del viaje.

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

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

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, saco sabana, 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.

Informaciones Prácticas

DOCUMENTACION

Visado Tailandia: no es necesario visado para españoles, para estancias inferiores a un mes.

Visado Laos: a tramitar a la llegada en el aeropuerto (35 dólares, 2 fotos tamaño carnet).

* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

El pasaporte tiene que estar en buenas condiciones, bien encuadernado y con al menos una o dos hojas en blanco por ambas caras.

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.

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/es/Paginas/inicio.aspx>

SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION

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

Vacacional Complet Plus Experiences

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, 1.000 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

Khong Jiam.- Hotel Tohsang Khong Jiam.
Isla Don Daeng.- Hotel La Folie Hotel.
Isla Don Khong.- Pon Arena Hotel
Isla Don Khone.- Hotel Seng Aroon
Bolaven.- E-Tu Resort
Tad Lo.- Tad Lo Lodge

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

DIVISAS

La unidad monetaria de Laos es Nuevo Kip (LAK).

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/es/currencyconverter/>

El US dólar es aceptado en todos los lugares, pero en las zonas rurales se recomienda llevar moneda local. El cambio de 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 de Laos no será posible convertirlos en US dólar.

PROPINAS

Cada vez son más frecuentes y en lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

Están en función del grado de satisfacción con el servicio recibido y sugerimos la cantidad de 2-3 Us dólar/€ por persona y día al guía y la mitad al conductor y ayudantes o cocinero.

CLIMA

Laos tiene un clima tropical, caluroso y muy húmedo. De Marzo a Junio es seco con temperaturas de 27° a 40° y por las noches 20°. La época de lluvias de Julio a Octubre baja un poco la temperatura. En las zonas de montañas suele hacer frio sobre todo por las noches y por el día se está confortable (revisar la lista recomendada de equipo)

ALIMENTACIÓN

Alimentación incluida según cuadro, basada en los típicos platos de la zona noodles, sopas, verduras, arroz, algo especiadas. La cocina vietnamita es famosa por ser variada y muy elaborada y durante el viaje se podrá degustar y disfrutar con su infinidad de platos.

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

TASAS DE AEROPUERTO

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

Laos: 10 dólares aprox.

Información y Reservas

Datos Personales

Nombre

Apellidos completos exactamente iguales al documento con el que vayas a viajar

Dirección de tu domicilio habitual, ciudad, código postal

Teléfonos de contacto y correo electrónico

Pasaporte escaneado o DNI para los viajes en Europa

Datos de Reserva

Seguro de viaje básico está incluido.

Indicar si seguro complementario o no. En caso de no indicarlo, se procederá a tramitar el seguro básico en un plazo de 24 hrs desde recibir el depósito de la reserva.

Habitación. Indicar si habitación compartida o Individual con suplemento indicado.

Nota: 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.

Depósito.

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

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso

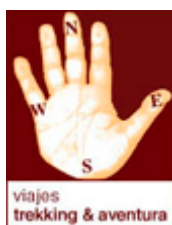
Procedimiento de Reserva

Una vez recibido el depósito, recibirás por mail el justificante de pago.

15 días antes de la salida, enviaremos por correo electrónico la factura para proceder al segundo pago y entregar la documentación del viaje digitalmente.

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.



Organización técnica

Trekking y Aventura S.L

CICMA 1.038

NIF B28945582

Ventura Rodríguez 15 28008 Madrid España

Telf. 00 34 91 522 86 81

www.trekkingyaventura.com

info@trekkingyaventura.com