



MYANMAR

De Mandalay a Yangoon





- 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.

El viaje en un Vistazo

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	Llegada a Mandalay	D/A/C	Resort
2	Mandalay/Mingun/Mandalay	D/A/C	Resort
3	Mandalay/ Monywa	D/A/..	Hotel turista
5	Bagan	D/A/C	Hotel turista
6	Bagan/ Monte Popa/Bagan	D/A/C	Hotel turista
7	Vuelo Bagan/Yangoon	D/A/..	
4	Monywa/ Pakkoku/ Bagan	D/A/C	Hotel turista

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

7

Días en Bici

5

Horas de bici/día

5

Kilometros en bici

225

Tipo de viaje

Aventura en bicicleta de montaña,

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.

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: 2370€

TAMAÑO GRUPO

Grupo Min/Max: 2/10

SUPLEMENTOS

490€

Servicios Incluidos

- Traslados incluidos
- Bicicleta, casco y utensilios de reparación
- Vehículo de apoyo para todo el viaje
- Transporte de las bicicletas
- Alojamiento 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 2.000 € en gastos de cancelación

Servicios No Incluidos

- Vuelos internacionales ni nacionales. Consúltanos podemos gestionarlos desde 800 € 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.
 - Tasas aéreas y aeropuerto
 - Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
-

Itinerario detallado

Día 1.- Llegada a 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.

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 Yangoon, a parte de su casco colonial, es sin duda la pagoda de Shwdagon 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

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 2.- 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.

MINGÍŠN

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 3.- 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 Shewzigon. 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 5.- Bagan

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 6.- 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 7.- Vuelo Bagan/Yangoon

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

A última hora traslado al aeropuerto y fin de los servicios.

Consultar posibilidad de ampliar la estancia en Myanmar o en Camboya.

Día 4.- 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.

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

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, 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

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

IMPORTANTE: LAS RESERVAS DEBEN HACERSE CON UN MÍNIMO DE 15 DÍAS 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.

* 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

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

DIVISAS

La unidad monetaria de Myanmar es el KYAT BIRMANO (MMK)

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

El US dólar y Euro son aceptados en Yagoon y Mandalay, 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 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.

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, cortavientos...)

ALIMENTACIÓN

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.

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

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

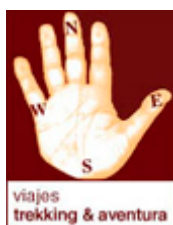
Procedimiento de Reserva

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