

# In bicicletta lungo il Delta del Fiume Rosso

## tour di gruppo con guida in inglese - max 15 pax

**10 giorni / 9 notti**

### Vietnam

Hanoi - Mai Chau - Pu Luong - Ninh Binh - Halong Bay

*Un'esperienza davvero coinvolgente che offre ai viaggiatori una visione autentica del modo di vivere nel Vietnam del Nord. Si comincia con l'esplorare il vivace centro storico di Hanoi per scoprirne la cultura e la storia, si attraversano le lussureggianti vallate verdi del Vietnam e le spettacolari montagne carsiche, si visita la Riserva Naturale di Pu Luong e il primo e più grande parco nazionale del Vietnam, il Parco Nazionale di Cuc Phuong, ci si avventura nella tranquilla riserva naturale di Van Long, "conosciuta come la Halong bay terrestre", per scivolare lungo il suo lago su di una tradizionale zattera 'sampan' ed infine, trascorrere una notte nella baia di Halong, famosa in tutto il mondo, a bordo di una affascinante barca, gustando deliziosi piatti di pesce e viste spettacolari sul tramonto.*

#### 1° Giorno: Hanoi (cena)

Arrivo ad Hanoi, e dopo il disbrigo delle formalità doganali per l'ingresso nel paese ed il ritiro del bagaglio, trasferimento linero presso l'hotel riservato. Incontro con la guida in hotel nel tardo pomeriggio. La serata trascorrerà esplorando la capitale del Vietnam, godendo il fascino dell'epoca coloniale della città con la scoperta dei dintorni del lago Hoan Kiem, il cuore della capitale dove si possono sperimentare vari tipi di attività e attrazioni emozionanti. Il lago è associato a un'affascinante leggenda: in un tempo passato, i cieli affidarono all'Imperatore vietnamita, Le Thai To, una spada magica per cacciare i cinesi invasori dal Vietnam. Una volta compiuto l'incarico, fece il giro del lago e una tartaruga gigante si alzò dalle acque, prendendo la spada e restituendola ai suoi proprietari divini; da qui il nome, "Lago della Spada Restituita". Rientro in hotel per la cena. Pernottamento.

#### 2° Giorno: Hanoi (colazione, pranzo, cena)

Prima colazione in hotel e partenza per la visita al Tempio della letteratura (la prima, millenaria, università vietnamita). In seguito, il Vecchio Quartiere con un mix unico di artigiani e commercianti sparsi tra le trentasei strade, ognuna delle quali prende il nome dall'artigianato che il Vietnam (e forse anche quella strada) vanta. Nel pomeriggio, si sceglie la bicicletta per il giro del giorno seguente, e la guida fornirà alcuni suggerimenti utili su come pedalare tra i sentieri e le strade del Vietnam, oltre a illustrare una panoramica dell'incredibile viaggio che sta per cominciare. Rientro in Hotel per la cena. Pernottamento.

#### 3° Giorno: Hanoi - Hoa Binh - Thung Khe - Mai Chau (colazione, pranzo e cena)

Primacolazione in hotel e partenza in auto verso il sentiero di Ho Chi Minh Trail a Hoa Binh, il punto di partenza per il giro in bicicletta. Attraverso i villaggi si avrà la possibilità di scoprire la vita locale delle persone nel Vietnam del Nord. Dopo pranzo, trasferimento a Thung Khe, il punto di partenza del pomeriggio. Iniziando da Thung Khe, il meraviglioso passo vi stupirà con incredibili panorami mentre continuerete a pedalare attraverso aspre montagne carsiche. Durante il tragitto, potrete ammirare le spettacolari vedute sul lago Hoa Binh fino a raggiungere una splendida cascata, situata a 15 chilometri sotto la strada principale (accesso che potrebbe essere più impegnativo nei giorni di pioggia). Si consiglia una nuotata rinfrescante prima di andare al punto di ritrovo, da dove verrete portati nella lussureggiante e verde valle di Mai Chau, situata nel tradizionale territorio delle minoranze thailandesi e, la sua comunità ora conta oltre un milione di persone nel paese. Una famiglia locale vi accoglierà calorosamente nella loro tradizionale casa su palafitte. Possibilità di esplorare il villaggio, incontrare i suoi abitanti e scoprire il loro stile di vita, ancora autentico, con tradizioni tramandate di generazione in generazione. Cena e pernottamento in hotel.

#### Livello pedalata: 2-3

Distanza e durata del giro in bicicletta: da 40 a 70 chilometri - da 4 a 6 ore

Dislivello: +320 metri / - 560 metri

Terreno: strade asfaltate e strade del villaggio

Trasporto: 125 chilometri - 2 ore 45 minuti - supporto veicoli per l'intera giornata



#### **4° Giorno: Mai Chau**

##### **(colazione, pranzo e cena)**

Prima colazione in hotel ed intera giornata dedicata a pedalare in bicicletta e alla scoperta della valle di Mai Chau, l'unico modo per rendere giustizia a questa zona. Lungo la strada, le minoranze etniche che popolano i pacifici villaggi, le loro case su palafitte, le scuole locali e le risaie dipingono un quadro unico della vita autentica nel Vietnam del Nord. Oltrepassando i villaggi di Chieng Sai, Ban Nhot, Ban Ha, Na Loc e Mai Hich, si conosceranno i costumi, le persone e le tradizioni che mostrano la bellezza intrinseca di questa regione, oltre all'ovvio splendore naturale. Infine, si raggiungerà il villaggio di Buoc dove godere di una pausa. Pranzo nel villaggio e proseguimento in bicicletta per esplorare altri villaggi della zona, prima di rientrare in hotel per la cena ed il pernottamento.

##### **Livello pedalata: 3**

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore

Dislivello: più di 550 metri

Terreno: facile da pedalare, principalmente strade asfaltate

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

#### **5° Giorno: Mai Chau - Pu Luong**

##### **(colazione, pranzo e cena)**

Prima colazione in hotel e partenza in bicicletta per andare più in profondità nella Valle di Mai Chau per scoprire di più della vita rurale locale. La giornata è composta da 40 chilometri di livello facile, dove si attraverserà ancora il tipico paesaggio della vallata di Mai Chau prima di prendere la strada in direzione di un'altra delle attrazioni principali del Vietnam del Nord: l'incantevole Parco Nazionale di Pu Luong. Qui, gli incredibili paesaggi di rocce calcaree, tipici del paese e la pacifica vita rurale, sono la vostra ricompensa per lo sforzo fisico! Andare in giro per il parco è una grande opportunità per avvistare gli uccelli nascosti nella diversità floreale (quasi 1000 specie di piante elencate in totale). Il percorso attraverso splendidi villaggi e risaie incornicia da montagne carsiche, così come la giungla primordiale, una regione e parte del Vietnam del Nord non contaminata dal turismo. Pranzo in corso di escursione. Cena e pernottamento a Pu Luong in casa tradizionale su palafitte (camera non privata)

##### **Livello pedalata: 2**

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - da 5 a 6 ore

Dislivello: +170 metri / -750 metri

Terreno: strade asfaltate e strade sterrate

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

#### **6° Giorno: Pu Luong - Ninh Binh**

##### **(colazione, pranzo e cena)**

Prima colazione e in mattinata, viaggio da Pu Luong a Cau Tram, il punto di partenza della giornata. Da qui, in bicicletta lungo strade secondarie attraverso piantagioni di ananas e tè. Pranzo con pasto in una casa locale. Nel pomeriggio, proseguimento del giro in bici lungo la diga campestre fino alla riserva naturale di Van Long, un'altra riserva naturale tranquilla e con impatto visivo mozzafiato nella provincia di Ninh Binh, soprannominata anche "la baia di Halong sulla terra". All'arrivo nelle acque poco profonde del lago giro su di un tradizionale sampan in legno per godere di questo ambiente quasi ultraterreno. Trasferimento in hotel a Ninh Binh.

##### **Livello pedalata: 2**

Distanza e durata del giro in bicicletta: 50 chilometri - 5 ore

Differenza in elevazione: nessuna

Terreno: strada prevalentemente asfaltata

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

#### **7° Giorno: Ninh Binh - Parco nazionale di Cuc Phuong - Ninh Binh**

##### **(colazione, pranzo e cena)**

Prima colazione ed inizio di giornata con un breve trasferimento dall'hotel al punto di partenza del giro in bicicletta per la visita al tempio di Dinh Le. Da qui, proseguimento attraverso gli splendidi paesaggi di Trang An e Tam Coc. Dopo il pranzo a Tam Coc si attraverserà il Parco Nazionale di Cuc Phuong, un posto tranquillo a 100 chilometri a sud di Hanoi, ed è una destinazione ideale per le persone che desiderano immergersi nella natura. Il parco si trova tra due catene montuose calcaree ed è la casa delle minoranze Muong che vivono ancora nei pochi villaggi sparsi nella periferia del parco e che lavorano per preservare le loro tradizioni e la loro cultura. Trasferimento di ritorno in hotel. Cena e pernottamento

**Livello pedalata: 3**

Distanza e durata del giro in bicicletta: 60 chilometri - 6 ore

Dislivello: +218 metri / - 225 metri

Terreno: strade prevalentemente pianeggianti, facili da pedalare

Trasporto: supporto veicoli per l'intera giornata

**8° Giorno: Ninh Binh - Halong****(colazione, pranzo e cena)**

Al mattino, partenza verso la famosa Baia di Halong attraversando la provincia di Thai Binh e la grande città portuale di Haiphong. Arrivo ad Halong verso mezzogiorno ed imbarco per una crociera intorno alla baia famosa in tutto il mondo con uno dei paesaggi più belli del Vietnam, enormi isolotti di roccia ricoperti da una lussureggiante vegetazione che si affaccia sulle acque. La Baia di Halong comprende circa 1.900 isole e isolotti di cime rocciose, spesso disabitate e incontaminate dagli umani. Queste scene creano uno spettacolare paesaggio marino che gli è valso il riconoscimento come Patrimonio Mondiale dell'UNESCO nel 1994. Pranzo e cena a bordo della crociera a base di frutti di mare appena pescati dalla baia. Da non perdere il tramonto sul ponte superiore per alcuni splendidi scatti fotografici. Alla fine della giornata, possibilità di una sessione serale di pesca sulla barca.

Distanza: 180 chilometri - 3 ore

**9° Giorno: Halong - Hanoi****(colazione, cena)**

Sveglia al mattino presto (l'orario dipende dalla stagione) per godere di un'alba mozzafiato sulle acque della baia. Crociera mattutina fino allo sbarco previsto in tarda mattinata e rientro ad Hanoi su una strada fiancheggiata da risaie tipiche del delta del fiume Rosso. Arrivo ad Hanoi verso la metà del pomeriggio e tempo libero a disposizione per shopping o relax prima di cena.

**10° Giorno: Hanoi****(colazione)**

Prima colazione in hotel e trasferimento libero verso l'aeroporto per il vostro volo di rientro in Italia.

**Hotel Previsti ( o similari ) :**

**Hanoi** - Lenid 54 Tho Nhuom \*\*\* - Kuretakeso Tho Nhuom \*\*\*

**Mai Chau** - Sol Bungalows \*\*\*\* - Thanh Hoa Pu Luong Retreat \*\*

**Ninh Binh** - Ninh Binh Legend Hotel \*\*\*\*

**Halong** - V'Spirit Cruises (non privata) - Luxury Calypso Cruises (Lan Ha Bay) (non privata) - Glory Legend Cruises (non privata)

**Possibilità di aggiungere estensioni mare in Vietnam, Thailandia, Malesia e Indonesia, quotazioni su richiesta.****Quotazioni voli su richiesta. (partenza dall'Italia il giorno prima).****Notti extra e estensioni: quotazioni su richiesta****Modalità d'ingresso:**

Passaporto con validità residua di almeno 6 mesi. Il visto d'ingresso è possibile richiederlo online. Per gli aggiornamenti in tempo reale delle procedure di accesso in questo paese vi consigliamo di consultare il seguente link: <https://www.viaggiaresicuri.it/country/VNM>

**La quota comprende:** Sistemazione negli alberghi indicati o di pari categoria in base alle disponibilità, pasti come da programma, noleggio dei sampan per le escursioni menzionate nel programma, Crociera di 1 notte a bordo di una giunca non-privata nella baia di Halong, mezzo di trasporto privato con A/C, spese di ingresso nei siti turistici, bicicletta e casco da bici disponibili durante i giorni in bicicletta, acqua e snacks locali disponibili durante le escursioni in bicicletta, 1 bottiglia di acciaio/pax e refill station al seguito; Guida Mountainbike parlante inglese come scritto nel programma

**La quota non comprende:** I voli intercontinentali, tasse aeroportuali, booking fee e assicurazione medico bagaglio, polizza Super Cover 4%, visto di ingresso, supplemento per partenze di Natale/Capodanno e Capodanno Vietnamita, pasti non menzionati, eventuali supplementi alta stagione, facchinaggi, mance, extra personali in genere e tutto quanto non espressamente menzionato alla voce "la quota comprende".