VIETNAM

TREKKING Y CONVIVENCIA COMUNIDAD VIETNAMITA

30 JULIO -13 AGOSTO 2017

595€

VIENTO NORTE-SUR

Punto de Información Juvenil de la Región de Murcia

+INFO

600 654 836

raulvientons@gmail.com

www.vientonortesur.org

vientonortesur.org

@VientoNorteSur

COLABORA

Universidad de Murcia

Universidad Politécnica de Cartagena

murcia

Región de Murcia

FALCO

NDOCS

585m²

TREKKING Y CONVIVENCIA COMUNIDAD VIETNAMITA
30 JULIO -13 AGOSTO 2017

¿QUÉ TE PROPONEMOS?

Desde la asociación te brindamos la oportunidad de descubrir uno de los **países más hermosos y exuberantes del continente asiático: Vietnam**, un país humilde y guerrero que ha resurgido una y otra vez de sus cenizas y que a día de hoy puede presumir de ser uno de los lugares más seguros y tranquilos del mundo, con una economía en constante desarrollo y una reconocida estabilidad política.

En la actualidad Vietnam se encuentra sumergido a medio camino entre una tradición que se esfuerzan en mantener viva y una modernidad imparable entre las nuevas generaciones. **Nosotros te proponemos un viaje al Vietnam antiguo y ancestral, donde el tiempo se detiene y la vida no parece haber cambiado mucho en los últimos siglos**. Nuestro destino principal se encuentra en las **montañas de Sapa**, en las que se **funde el color verde de los de los campos de arroz con la magia y el misterio de las diferentes etnias que habitan el valle.**

Hemos trabajado para que la programación sea lo más completa y enriquecedora posible:

TREKKING durante varios días por el impresionante **valle de Sapa**: recorreremos un paraje natural lleno de color, rodeado de **terrazas** de cultivo de campos de **arroz** y frondosos **bosques de bambú** y nos adentraremos en algunas de aldeas de las principales **etnias** que pueblan la región (**H´Mong, Dzao y Tay**).

CONVIVENCIA E INMERSIÓN CULTURAL con las etnias de los poblados del valle: conoceremos cómo viven día a día, les acompañaremos en sus **tareas domésticas y agrícolas**, disfrutaremos de la exquisita y exótica **cocina vietnamita** y descubriremos uno de los principales recursos de la economía de la zona como es **su colorida y hermosa artesanía local.**

VISITAS CULTURALES: mercados locales, templos, pueblos, etc. y aparte de la región de Sapa visitaremos **Hanoi,** la gran capital del país, así como la encantadora provincia de **Ninh Binh,** situada en el delta del Río Rojo y conocida como la Bahía de Halong terrestre.

El principal **objetivo** del viaje es compartir con otras personas la oportunidad de vivir y experimentar un **intercambio cultural** y establecer las bases de una **colaboración estable y duradera** con la comunidad local, explorando **nuevas oportunidades de cooperación**.

GALERÍA EXPERIENCIAS

600 654 836 raulvientons@gmail.com www.vientonortesur.org
facebook.com/vientonortesur.org @VientoNorteSur C.I.F: G73781445 · Reg.: 11.379/1ª

Te proponemos un viaje al Vietnam antiguo y ancestral, allí donde el tiempo se detiene...

¿QUIÉNES SOMOS?

Viento Norte Sur nace en Murcia en enero de 2013 como **entidad sin ánimo de lucro**.

Nuestro **trabajo** se centra únicamente en **pequeñas historias de personas cercanas a nosotros. Historias reales, no utopías.** Tenemos muy claro que no vamos a cambiar el mundo, pero con nuestras pequeñas acciones si podemos cambiar el destino de muchas personas y ayudar a mejorar las condiciones de vida de muchos. Actualmente apoyamos proyectos puestos en marcha por asociaciones locales en **Marruecos, Cuba, Senegal, India y Vietnam.**

Tanto los **viajes solidarios** como las **convivencias** que organizamos, forman parte de nuestro proyecto de turismo responsable. Cada una de estas actividades se basan en **principios básicos de justicia medioambiental, económica y social. Son las comunidades locales quienes organizan y coordinan las visitas.** De esta forma les damos a ellos el papel que merecen en el desarrollo social y turístico de su tierra. En todas estas actividades, desarrollamos acciones voluntarias concretas, las cuales crean una estrecha relación entre las comunidades locales, sus visitantes y la asociación.

Nos **autofinanciamos exclusivamente** con las **cuotas** de los socios y las **actividades** que realizamos**. No recibimos** ninguna **subvención por parte del Estado.** Si quieres ampliar información pincha AQUÍ.

¿CON QUIÉN COLABORAMOS EN ESTA ACTIVIDAD?

En este viaje, se colabora directamente con una **comunidad local formada por habitantes de las aldeas diseminadas a lo largo del Valle de Sapa**. Contamos con la participación de **guías autorizados** por la administración local y con la colaboración de un **colectivo de voluntariado** que lleva a cabo diversos **proyectos educativos** con **niños** y niñas de la zona.

¿QUIÉN COORDINA ESTA ACTIVIDAD?

Los coordinadores de esta actividad son **Raúl Puertas y Ana Hernández**, socios activos de Viento Norte Sur. Si quieres ampliar información pincha AQUÍ.

Un paraje natural lleno de color, rodeado de campos de arroz y frondosos bosques de bambú en el Valle de Sapa

CONVOCATORIA

Nº participantes: 30 personas
Fecha: Del domingo 30 de Julio al domingo 13 de Agosto de 2017.
Destinatarios: mayores de 18 años (menores de 18 años pueden ir acompañados por familiares).
Nivel de dificultad: Fácil. El itinerario no presenta especiales dificultades técnicas.
Plazo de inscripción: el plazo de abre el 9 de enero de 2017 hasta completar plazas.
Inscripciones y pago: Hacer la petición de la inscripción de Vietnam a **info@vientonortesur.org.** Una vez recibido el mail se os enviará la ficha de inscripción en la que se detallará la forma de pago y la documentación obligatoria a adjuntar.
Cuota de participación: 595 €

Nuestra organización no tiene fines comerciales o de lucro, lo cual nos permite mantener unos costes asequibles, siendo nuestro objetivo ofrecer la máxima transparencia en todas nuestras gestiones. Una parte de la cuota de participación se destina a nuestros proyectos, convirtiéndose en parte fundamental de nuestra financiación. Todos los viajes están dirigidos por personal experimentado de la asociación.

INCLUIDO

- Seguro médico y de viaje. Ver condiciones del seguro aquí.
- Todos los desplazamientos una vez llegados a Vietnam.
- Alojamiento en albergues y casas locales.
- Pensión completa*
- Guías y monitores especializados en la zona.
- Hoja de ruta.

NO INCLUIDO

- Vuelo (Entre 600 y 750€). Ver apartado vuelos
- Todo lo que no está reflejado en el apartado “incluido”

**El programa de comidas se inicia a la llegada al primer Albergue. Consulta la sección “comidas” para ver cual no está incluida.*

Descubriremos uno de los principales recursos de su economía: la colorida y hermosa artesanía local

PROGRAMACIÓN DETALLADA

Domingo 30 Julio: **Vuelo España – Vietnam.**

Lunes 31 Julio: **Hanoi – Bienvenida a Ta Van.**
Los monitores de la asociación os esperarán en el aeropuerto internacional de Hanoi (Noi Bai International Airport). **Transporte privado** desde el aeropuerto hasta el **Valle de Sapa**, bonito trayecto que une la capital de Vietnam con la región norteña. Al llegar a Ta Van, nuestro primer destino, nos alojaremos en el albergue y nos esperará una reconfortante cena después de tan largo viaje y antes del merecido descanso.

Martes 1 Agosto: **Reconocimiento de Ta Van y su entorno.**
Desayuno y reunión de grupo para tratar el plan de ruta y aspectos del viaje. Tiempo para reconocer el pueblo de **Ta Van y sus alrededores**.
Por la tarde visitaremos una **escuela local** en la que la comunidad con la que colaboramos en Ta Van realiza labores de **voluntariado con los niños** de la zona.
Queremos **acercar una tradición española al valle de Sapa…el Cine de Verano!!** Hemos organizado un **ciclo de cine a lo largo del valle**, continuando con un pequeño y bonito proyecto que la asociación ya ha realizado en Senegal, con nuestro equipo portátil llevaremos la magia del cine a alguna de éstas aldeas.

Miércoles 2 Agosto: Trekking y convivencia con las familias
Primer día de ruta*. Pasaremos toda la mañana en ruta, entre **hermosos campos de arrozales**, comeremos un picnic en el camino y llegaremos a nuestro destino por la tarde, un poblado de montaña de la **etnia H'mong**. Por la tarde tendremos tiempo para descansar, conocer el poblado y **convivir con la comunidad** y las familias que nos alojan. Cena en las casas de las familias.

Jueves 3 Agosto: Trekking y convivencia con las familias
Segundo día de ruta adentrándonos más en el valle. Comeremos un picnic en el camino y llegaremos a nuestro destino por la tarde, una población situada en el **corazón de la selva del Parque Nacional de Hoàng Liên**. Después tiempo libre para descansar y explorar la zona. Cena en las casas de las familias.

Viernes 4 Agosto: Inmersión Cultural en el Poblado
Pasaremos el día en el poblado disfrutando de la tranquilidad y sus gentes. Conoceremos la **flora y fauna** del lugar, así como las **costumbres de esta comunidad**, colaborando en **las tareas diarias** (labores de campo, mantenimiento del hogar, elaboración de comidas, etc.). Por la tarde prepararemos la proyección del "cine de verano" con la gente y niños del poblado.

Sábado 5 Agosto: Trekking y convivencia con las familias
Continuamos nuestra aventura en el **tercer día de ruta**. Comeremos un picnic en el camino y llegaremos a nuestro destino por la tarde, una población de otra etnia regional: **los Dzao**. Después tiempo libre para descansar, explorar la zona y convivir con las familias.

**Las rutas de trekking son de una media de 15km y no presentan especiales dificultades técnicas.*

Viajaremos hasta Ninh Binh, situada en el delta del Río Rojo, región de tierras Kársticas y lagos de espectacular belleza

Domingo 6 Agosto: Trekking y fin de ruta en Ta Van
Cuarto y último día de ruta. Pasaremos la mañana caminando de vuelta al poblado de partida: Ta Van. Comeremos un picnic en el camino y llegaremos a nuestro destino por la tarde. Después tendrás tiempo libre para descansar y coger fuerzas para la cena y velada de **celebración de fin de ruta** en el albergue.

Lunes 7 Agosto: Taller de Artesanía – Visita a Sapa
Por la mañana realizaremos un **taller de artesanía**, en la región uno de los principales recursos de la economía local es su hermosa y colorida artesanía. Cada etnia tiene su propio sello de distinción. En este taller tendremos la oportunidad de ver cómo se trabaja este tradicional oficio y conocer los estilos de las diferentes etnias. Por la tarde visitaremos la localidad de **Sapa**, capital de la región. Más poblada y con gran **ambiente comercial y de ocio**. Tendrás la tarde libre para conocer Sapa (la cena no está incluida). Por la noche viviremos la experiencia de viajar en un **sleeping-bus dirección a Hanoi**, medio de transporte muy popular en países como Vietnam y la vecina Camboya.

Martes 8 Agosto: Visita a Hanoi
Llegada a Hanoi. Nos adentraremos en la **bulliciosa capital del país**: sus barrios, mercados, pagodas, lagos y su maravillosa y anárquica vida en la calle ante la que nadie queda indiferente. Además, en Hanoi, **la comida está presente en cada esquina**, por lo que creemos que no debes perderte la experiencia de descubrir por tu cuenta las delicias de una de las mejores cocinas de Vietnam. Es por esto que el desayuno y almuerzo de este día no está incluido. Por la noche nos reuniremos en nuestro albergue y cenaremos en grupo.

Miércoles 9 Agosto: Vista a la región de Ninh Binh
Viajaremos dirección a **Ninh Binh**, una de las **zonas más hermosas del país**, región de tierras Kársticas y lagos de espectacular belleza. Nos alojaremos en un albergue y durante el día nos dedicaremos a conocer y explorar la zona.

Jueves 10 Agosto: Trekking Ninh Binh
Ruta de trekking durante el día, donde descubriremos por qué se le llama a esta región la **Halong Bay terrestre**. Comeremos un picnic en el camino y llegaremos al albergue a media tarde con tiempo libre para descansar y cenar en grupo.

Viernes 11 Agosto: Hanoi – Velada Despedida
Viajaremos de **vuelta a Hanoi** y comida en el Albergue. Por la tarde tiempo libre para hacer esas **compras de última hora y por la noche velada de despedida**.

Sábado 12 Agosto: Vuelo Hanoi - España
Después del desayuno, cogeremos nuestro equipaje y partiremos hacia el Aeropuerto para **despedirnos y finalizar el viaje.**

Domingo 13 Agosto: Llegada a España

En Hanoi, la capital, la vida fluye en cada esquina combinando tradición y modernidad a partes iguales

TABLA RESUMEN PROGRAMACIÓN

DIA	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTO
1	España - Hanoi	-	-
2	Aeropuerto de Hanoi - Ta Van	C	Albergue
3	Ta Van (etnia Dzay)	D-A-C	Albergue
4	Ta Van - Poblado 1 (etnia H'mong)	D-A-C	Casa familiar
5	Poblado 1 - Poblado 2 (P.N. Hoàng Liên)	D-A-C	Casa familiar
6	Convivencia Poblado 2	D-A-C	Casa familiar
7	Poblado 2 - poblado 3 (etnia Dzao)	D-A-C	Casa familiar
8	Poblado 3 - Ta Van	D-A-C	Albergue
9	Ta Van-Sapa-Hanoi	D-A	Sleeping-bus
10	Hanoi	C	Albergue
11	Hanoi - Ninh Binh	D-A-C	Albergue
12	Ninh Binh	D-A-C	Albergue
13	Ninh Binh - Hanoi	D-A-C	Albergue
14	Hanoi - Aeropuerto de Hanoi	D	-
15	Llegada España	-	-

COMIDAS: D: desayuno / A: almuerzo / C: cena

ALOJAMIENTOS

Todos los alojamientos durante el viaje están incluidos y serán en albergues, excepto durante la ruta a pie por el valle de Sapa, que nos alojaremos en casas de familias locales. El alojamiento en las casas familiares será en grupos de 4/5 personas.
Las casas y albergues están acondicionados para asegurar el buen descanso de los participantes, pero no debemos de olvidar que viajamos a una zona donde las comodidades no son las mismas que en occidente.

COMIDAS

Todas las comidas están incluidas desde la llegada a Ta Van el día 31 de julio hasta el desayuno del día 12 de agosto, excepto la cena del día 7 de agosto y el desayuno y almuerzo del día 8 de agosto. Esas comidas no están incluidas por motivos de organización y por darte libertad de elección. No obstante, comer en Vietnam no es caro. En las comidas diarias está incluida el agua embotellada. Los refrescos o bebidas alcohólicas no están incluidos. La comida vietnamita es una de las virtudes del país, gozan de una rica y variada cultura culinaria, así que esperamos que este sea uno de los grandes placeres que te brinde el viaje.

Queremos acercar una bonita tradición española al valle de Sapa..El cine de verano!!!

VUELOS RECOMENDADOS

Hemos adaptado las fechas del viaje a los vuelos más económicos que hemos visto desde los principales aeropuertos Españoles, con el objetivo de reducir el coste del viaje lo máximo posible y de que las personas participantes lleguen a Hanoi a la misma hora (igual para la vuelta) de manera que se la facilite la organización y el tiempo de espera sea lo más reducido posible. En base a ello recomendamos los siguientes vuelos:

MADRID-HANOI

	SALIDA	LLEGADA	PRECIO APROXIMADO* (€)	ESCALAS
IDA	Sábado 29julio-23:30h	Lunes 31 julio-08:20 h	660	1
VUELTA	Sábado 12agosto	Domingo 13 agosto 11:00h		1
IDA	Domingo 30julio-23:30h	Lunes 31 julio-08:20 h	695	1
VUELTA	Sábado 12agosto 10:05 h	Sábado 12agosto 22:30 h		1

BARCELONA-HANOI

	SALIDA	LLEGADA	PRECIO APROXIMADO(€)	ESCALAS
IDA	Domingo 30julio-23:30h	Lunes 31 julio-08:20 h	655	1
VUELTA	Sábado 12agosto 10:05 h	Sábado 12agosto 23:00 h		1

MÁLAGA-HANOI

	SALIDA	LLEGADA	PRECIO APROXIMADO (€)	ESCALAS
IDA	Sábado 29julio 23:25h	Lunes 31 julio 08:20 h	650	1
VUELTA	Sábado 12agosto 10:05 h	Sábado 12agosto 22:25 h		1

ALICANTE-HANOI

	SALIDA	LLEGADA	PRECIO APROXIMADO (€)	ESCALAS
IDA	Sábado 29julio 16:20h	Lunes 31 julio 08:20 h	650	1
VUELTA	Sábado 12agosto 10:05 h	Domingo 13 agosto 15:10h		1

Estos vuelos son simples recomendaciones. Cada persona es libre de coger el que mejor se adapte a sus necesidades siempre que llegue al aeropuerto de Hanoi durante la mañana del lunes 31 de julio 2017.
MUY IMPORTANTE: Antes de comprar el vuelo consultar con la organización.

**Precios medios en la web de www.skyscanner.es a día 20 de diciembre de 2016*

Vietnam puede presumir en la actualidad de ser uno de los lugares más seguros y tranquilos del mundo

VACUNACIÓN Y RECOMENDACIONES

Para ciudadanos que residan en Europa no es obligatorio ningún tipo de vacuna para viajar a Vietnam, ni es necesaria la cartilla de vacunación para acceder al país.
No obstante, aconsejamos consultar a tu médico o al centro de vacunación internacional de tu región las recomendaciones sanitarias más adecuadas a tu caso personal.
Es muy recomendable el uso de repelentes de mosquitos de acción fuerte.
Respecto al agua se debe de beber siempre embotellada, si bien en Vietnam en todos los restaurantes y hogares disponen y consumen agua embotellada, por lo que no tendrás problema para acceder a ella.

MATERIAL RECOMENDADO

• Saco de dormir.
• Calzado de marcha cómodo (ya usado). Debe sujetar bien el tobillo y tener una suela gruesa.
• Zapatillas o sandalias para descansar los pies después de las marchas.
• Calcetines de caña alta.
• 2 pantalones largos, uno ligero y uno para el frio.
• 2 pantalones cortos.
• Camisas de manga larga. Estas son una excelente protección contra el sol y los insectos. Se recomienda que la ropa sea de colores claros y no llamativos (beis, gris claro, blanco, etc.), ya que atraen a los mosquitos mucho menos.
• Camisetas de manga corta.
• Un jersey para las noches más frías.
• Una buena chaqueta que sea cortavientos e impermeable.
• Gorra y gafas para el sol.
• Chubasquero (imprescindible). Existen muchos tipos de chubasqueros. A nuestro parecer, para el trekking por la montaña, lo más aconsejable sería chaqueta y pantalón chubasquero, así como uno para la mochila.
• Una linterna frontal.
• Cantimplora.
• Bolsa de aseo y toallitas húmedas.
• Toalla de viaje.
• Un pequeño botiquín con medicamentos personales, analgésicos, antiinflamatorio, antibiótico, antidiarréicos, crema hidratante, cacao para los labios, protección solar, esparadrapo, venda elástica, tiritas y antiséptico.
• Loción anti mosquitos e insectos.

La comida es una de las virtudes del país,
gozan de una rica y variada cultura culinaria

INFORMACIÓN ÚTIL

DESTINOS

VALLE DE SAPA: El trekking discurrirá por esta zona de montaña al norte de Vietnam, a 376 km al noroeste de Hanoi y muy cerca a la frontera con China. La montañosa región, quizás por su escarpada orografía, guarda algunas de las etnias más coloridas y acogedoras de Vietnam, que gracias a su respeto al entorno, han conservado la gran biodiversidad que disfrutaremos en el Parque nacional de Hoang Lien (bosques de Bambú, Orquídeas, etc.)

HANOI: capital de Vietnam. Ciudad con un claro atractivo turístico. No queremos que te la pierdas. La vida fluye en cada esquina, bulliciosos mercados (cental de Đồng Xuân, el de la seda…), numerosos templos (de la literatura, del pilar único…), museos (de la guerra, de la revolución…) y puestos de deliciosos manjares inundan las calles. No puedes perderte a las abuelas haciendo Tai Chí al amanecer en los alrededores del lago Hoan Kiem ni el mágico teatro de marionetas de agua en el Thang Long Water Puppet Theater.

NINH BINH: apodada la "Halong Bay en tierra", está situada a unos 100 kilómetros al sur de Hanoi en el extremo sur del Delta del Rojo. La provincia mezcla ríos, lagos y espectaculares promontorios kársticos, formando un paraje natural único.

METEOROLOGÍA

El Valle de Sapa por su altitud, en torno a 1500-2000m, es una de las regiones más frías de Vietnam y, aunque sea verano, se agradece una buena chaqueta impermeable y un buen chubasquero ya que el verano es lluvioso y la humedad ambiental suele ser elevada.
Hanoi y Ninh Binh, aunque también lluviosos, se caracterizan por ese calor tropical que todos imaginamos. Así que no olvides los tirantes y las sandalias.

DOCUMENTACIÓN OBLIGATORIA PARA VIAJAR A VIETNAM

PASAPORTE: Para viajar a Vietnam es necesario poseer el pasaporte. Dicho documento debe tener una **validez** de, al menos, **seis meses desde la fecha de entrada al país.**

VISADO: **NO es necesario**. Actualmente y desde el año 2015 para los ciudadanos españoles el visado es gratuito siempre que su estancia no exceda de 15 días*. Por lo que como nuestro viaje no excede de esos días no se necesita visado. Por otra parte, si quieres permanecer más tiempo en Vietnam una vez terminado nuestro viaje debes consultarnos ya que el visado es diferente.

** Si esta medida deja de estar vigente en el momento del viaje el coste no estará incluido en el precio final del viaje (hace unos años era sobre unos 25€).*