

PASQUA 2026

SCHEDA VIAGGIO

CAMBOGIA

Un'immersione fra templi, natura, mare e grandi storie del passato



SPECIALE PERCHÈ

- I templi di Angkor in Cambogia, per ripercorrere la storia dei Khmer
- Le escursioni alla scoperta della giungla, delle risaie, gli incontri con la popolazione locale
- Phnom Penh, capitale della Cambogia, rinomata per la sua architettura
- La ricerca dei delfini di fiume nelle nostre escursioni in barca

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Le grandi aree delle risaie della parte settentrionale del Paese
- L'isola paradisiaca di Koh Rong



*"Il saggio sa che la vita non è che una fiammella scossa da un vento violento".
(Epigrafe su un architrave del tempio di Angkor)*

Un viaggio alla scoperta di questo meraviglioso Paese in cui ci troveremo a viaggiare tra sterminate risaie e l'incredibile grandiosità di templi antichi. Phnom Penh, chiamata nel passato la "Perla dell'Asia", famosa per la sua architettura, che risente sia del tradizionale stile conosciuto con il nome di Khmer, sia di quello ereditato durante la dominazione coloniale francese. Visiteremo Siem Reap, attraverso i

paesaggi delle risaie e della campagna cambogiana e le sue case tradizionali. Nei pressi di Siem Reap sorge uno dei più importanti siti archeologici del sud - est asiatico, Angkor. I templi di Angkor sono strutture altamente simboliche. Il concetto indù più importante è il tempio-montagna, dove il tempio è costruito come una rappresentazione del mitico Monte Meru. Gran finale del viaggio in uno dei posti di mare più incontaminati e affascinanti del Golfo del Siam, l'isola di Koh Rong, per dedicarci a mare, bagni, relax e buon cibo.



SCONTO PRENOTA PRIMA! Per i VIAGGI DI PASQUA, se prenoti entro il 19 gennaio 2026 ti applichiamo uno sconto di 50€ per i tour in Italia, 100€ per i tour in Europa e 150€ per i tour nel mondo!



FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA by GAIA 900 Srl
Via degli Ottavi 35, 00174 Roma, Tel +39 06 27800 984, infoviaggi@fsnc.it
WWW.FSNC.IT - WWW.VIAGGINATURAECULTURA.IT



Phnom Penh



Il circo solidale



Angkor Wat, Cambogia



Alla ricerca dei delfini di fiume



Koh Rong



Ta Prohm, Templi di Angkor

Imperdibile in Cambogia: i Templi di Angkor! Anticamente in Cambogia esisteva uno degli imperi più forti e longevi dell'Asia sudorientale: era l'impero Khmer. La storia di questo regno è durata per oltre 600 anni, dal IX secolo al XV secolo. E quello che ci ha lasciato è qualcosa di straordinario: Angkor, un enorme sito archeologico che un tempo ne ha ospitato le varie capitali. Stiamo parlando di un'area di 400 km² che nel corso dei secoli si è estesa edificando numerosi edifici, tra i quali la miriade di templi che l'ha resa famosa.


Angkor è infatti il più grosso sito religioso del mondo, contando 72 templi principali, e un migliaio di templi secondari, tra induisti e buddisti. Il motivo per cui di intere città sono arrivati fino a noi solamente gli edifici religiosi è il fatto che questi erano costruiti in pietra arenaria, precisamente in quarzo, uno dei minerali più abbondanti e resistenti presenti sulla Terra; laddove invece tutti gli altri edifici erano costruiti in legno. L'area di Angkor in passato si estendeva anche in Laos e in Thailandia, parti dell'impero Khmer: al suo apice contava oltre un milione di abitanti, in un periodo in cui l'Europa viveva il suo Medioevo e le città più popolate come Londra non superavano i 50mila abitanti. Per la sua importanza archeologica, oltre che per la magnificenza delle sue costruzioni, il sito fa parte della lista dei Patrimoni dell'Umanità Unesco.

Fantasmî. Dispacci dalla Cambogia, di Tiziano Terzani

“Col passare degli anni ho continuato a seguire le vicende della Cambogia, finché questo paese è diventato per me la scoraggiante riprova di come al mondo non c'è giustizia, di come l'umanità ha perso la capacità morale di indignarsi e di come la vita finisce sempre per trionfare sulla morte, ma lo fa nel più primitivo e crudele dei modi.”

“C'era una gran logica nella follia di Pol Pot. Innanzitutto Pol Pot era un rivoluzionario. Come tale voleva costruire una “società nuova” e sapeva di poterlo fare solo dando vita a un “uomo nuovo”. Per arrivarci ha preso una scorciatoia facendo un'immediata e sistematica tabula rasa di tutto ciò che era vecchio. Quando i khmer rossi presero Phnom Penh nell'aprile 1975, solo due dei sei milioni di cambogiani abitavano in zone già controllate dalla guerriglia. Solo questi sarebbero stati utili, e quindi salvati, nella nuova società. Gli altri, quelli vissuti sotto il regime filo-americano di Lon Nol e quindi affetti dai valori borghesi e decadenti dell'Occidente, andavano eliminati...”

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	<p>Partenza di Pasqua: dal 29 marzo al 12 aprile Durata: 15 giorni/14 notti di cui 2 in aereo. SCONTO PRENOTA PRIMA! Per i VIAGGI DI PASQUA, se prenoti entro il 19 gennaio 2026 ti applichiamo uno sconto di 50€ per i tour in Italia, 100€ per i tour in Europa e 150€ per i tour nel mondo!</p> <p>Partenza invernale: dal 22 novembre al 6 dicembre Durata: 15 giorni/14 notti di cui 2 in aereo.</p>
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons Natura e Cultura e guide locali parlanti italiano (min. 4 max. 16 partecipanti).
GUIDA	Andrea Giorgi/Manuela Grigoletto (iscritti nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche). Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI
COSA FACCIAMO	<p>Escursioni a piedi di difficoltà ; esplorazione dei Templi Khmer; conoscenza della cultura e delle etnie tradizionali; visita dei monumenti più significativi; esperienze caratteristiche di vita locale; la giornata insieme agli elefanti (incentrata sul turismo responsabile); la ricerca dei delfini di acqua dolce.</p> <p><i>Le escursioni a piedi sono medio facili, accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento. Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i></p>
DOVE DORMIAMO	<p>Ottimi hotel 3 stelle, farm, resort e una notte in home stay.</p> <p>PHNOM PENH: Mettavary Hotel (3*) KRATIE: Pomelo Home-Stay STUNG TRENG: Mekong Bird Resort PREAH VIHEAR: Phnom Tbeng Resort SIEM REAP: Pierre Hotel (3*) KOH RONG: Longset Resort (3*)</p>
PASTI INCLUSI	Tutte le colazioni. Nove cene (tutte tranne le 3 cene all'isola di Koh Rong).
PASTI NON INCLUSI	Tre cene. I pranzi. Le bevande.
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	<p>Voli di linea internazionali su Phon Penh (non inclusi). Il volo consigliato è con la Singapore Airlines da Roma Fiumicino (1 solo scalo a Singapore) e con Thai Airlines da Milano Malpensa (1 solo scalo a Bangkok). Vi sono voli (con 2 scali) anche con Etihad, Qatar ed Emirates.</p> <p>Perché non includiamo il volo? <i>Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.</i></p>
DOCUMENTI	<ul style="list-style-type: none"> • Passaporto valido per tutta la durata del viaggio • Stampa cartacea del biglietto di andata e ritorno • Visto di arrivo

E' necessario il visto d'ingresso, che viene rilasciato dalle Rappresentanze diplomatico-consolari cambogiane all'estero o che può essere ottenuto, per brevi soggiorni turistici, anche alle frontiere terrestri o all'arrivo presso gli aeroporti internazionali. Oltre che presso le Rappresentanze diplomatico-consolari cambogiane o in frontiera all'arrivo via aerea, mare o terrestre, il visto turistico può essere richiesto prima della partenza, con la procedura online, al seguente sito web: <https://www.evisa.gov.kh/>; il costo del visto online turistico T è di 36 USD. Il visto è valido per 30 giorni, estendibili, al massimo, ad altri 30. Maggiori info su www.viaggiareassicuri.it

**TRASPORTI
LOCALI**

In minivan privato con autista.

In barca per arrivare all'isola di Koh Rong.

SALVIAMO L'ORSO



Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco, impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO

ITALIA – PHNOM PENH

Partenza dall'Italia con volo di linea per Phnom Penh. Incontro con la nostra guida Four Seasons Natura e Cultura, che vi assisterà per tutta la durata del viaggio. Pasti e pernottamento a bordo.

2° GIORNO

ARRIVO AD PHNOM PENH – La storia recente dei Khmer Rossi

Arrivo all'aeroporto di Phnom Penh. Incontro con la nostra guida e trasferimento in centro città. La nostra prima giornata inizia a Choeung Ek, un ex frutteto e fossa comune delle vittime dei Khmer Rossi - uccisi tra il 1975 e il 1979 - a circa 17 chilometri a sud di Phnom Penh. È il più noto dei siti conosciuti come "The Killing Fields", dove il regime dei Khmer Rossi ha giustiziato oltre un milione di persone tra il 1975 e il 1979.

Ci trasferiremo poi in città per la visita del Museo del Genocidio di Tuol Slèng, una vecchia scuola secondaria che fu trasformata in una prigione sotto il regime dei Khmer Rossi con il nome «S21», in cui migliaia di prigionieri sono stati detenuti, torturati e uccisi. Infine andremo al mercato russo (Toul Tompuong), un vivace mercato etnico dove si vende di tutto.

Check-in in hotel dalle ore 14:00. Cena e poi pernottamento.

NB Per regolamento internazionale le camere sono disponibili a partire dal primo pomeriggio (ore 14:00). È facoltà dell'hotel assegnarle prima nel caso in cui fossero già disponibili e preparate.

3° GIORNO

PHNOM PENH – Le vestigia reali fra "Passato e Presente"

Dopo colazione, visita al Palazzo Reale, fatto costruire nel 1866 dai predecessori del re Norodom, la cui caratteristica più evidente è il suo splendido colore. Accanto al Palazzo Reale vi la Pagoda d'Argento (Il tempio del Buddha di Smeraldo), dove troviamo una grande esposizione di statue di Buddha, decorate e realizzate con diamanti, smeraldi, oro e argento.

Si prosegue con la visita al Museo Nazionale. Il caratteristico edificio rosso con una bella architettura Khmer, costruito nel 1917 contiene più di 5000 oggetti d'arte in pietra arenaria, bronzo, argento, rame, legno e altri.

Segue la visita al Monumento all'Indipendenza, che è stato costruito nel 1954 in ricordo della liberazione del Paese dai coloni francesi. Continuiamo per Wat Phnom, che è un tempio buddista, situato nel centro della città di Phnom Penh. Fu costruito nel 1373 e si trova a 27 metri dal suolo. È la struttura religiosa più alta della città.

Ci fermeremo poi al Central Market, nel cuore di Phnom Penh. Il nome in Khmer del mercato è Pksar Thmei, che si traduce in "nuovo mercato". Il mercato centrale fu costruito nel 1937 durante il periodo coloniale francese, in stile Art Deco, ed è dipinto di ocra brillante.

In serata tour in cyclo, pervistare la città. Questo tour rilassante ci dà una prospettiva diversa delle strade e dei monumenti della città. Altro modo per vedere la città è con la crociera al tramonto sul fiume Mekong (1 ora circa), nel tratto dove il fiume Mekong incontra il Tonle Sap, prima di dividersi in diversi rami.

Rientro in hotel, cena e pernottamento

4° GIORNO

KAMPONG CHAM/KRATIE – Verso le terre selvagge!

Dopo colazione, trasferimento in van da Phnom Penh a Kratie. Durante il percorso avremo la possibilità di sostare per osservare la vita quotidiana dei cambogiani, passando attraverso interessanti città di provincia e villaggi con differenti paesaggi.

Tempo permettendo, potremo fare una sosta a Skoun, noto anche come 'Spider ville', in quanto la tarantola frita è la specialità locale...siete abbastanza avventurosi per provarne una?!

Arrivati a Kampong Cham, visitiamo il Wat Nokor, una pagoda dell'11° secolo, e il Mahayana, Santuario buddista di arenaria e laterite con un grande Buddha reclinato e con numerose grotte contenenti immagini del Buddha.

Continuiamo verso Phnom Pros ("L'uomo Hill") e Phnom Srei ("Donna Hill"). Secondo la tradizione locale, due squadre di uomini e di donne fecero a gara per costruire una stupa sulla cima di ogni collina, prima dell'alba. Il risultato lo saprete...dalle parole della nostra guida!

Continuiamo verso il ponte Koh Pen Bamboo. Nella stagione secca è possibile raggiungere quest'isola sul fiume Mekong attraverso un insolito ponte di bambù. Questo elaborato ponte viene ricostruito ogni anno nella stagione secca dopo essere stato spazzato via dalle piogge della stagione delle piogge. Nonostante sia realizzato in bambù, il ponte è molto resistente e può sostenere anche il peso di automobili e camion.

Arriveremo poi a Kratie, un porto sonnolento del Mekong, porta d'accesso all'incontro con il raro delfino d'acqua dolce di Irrawaddy, che popola la zona alta del Mekong in Cambogia.

Prendiamo il locale traghetto verso la piccola isola di Koh Trong, dove ceneremo e passeremo la notte presso una famiglia locale.

5° GIORNO

KRATIE/STUNG TRENG – Alla ricerca dei delfini di fiume e la pagoda delle 100 colonne

Salutiamo i nostri ospiti e prendiamo il traghetto per il ritorno a Kratie, dove faremo una passeggiata nel mercato centrale. Vedremo alcuni degli edifici di epoca coloniale rimasti intatti dal tempo in cui qui governava la Francia, e la famosa pagoda che comprende 100 colonne di legno, eretta per commemorare la memoria di Vorakpheap, uccisa da un coccodrillo del Mekong.

Raggiungiamo poi Kampi a bordo di una barca locale, una delle numerose aree fluviali dove i rari delfini di fiume si riuniscono per nutrirsi, fuori dal grande fiume Mekong, per cercare un incontro con questi mammiferi dolci e curiosi.

Continuiamo il nostro viaggio verso ovest, in direzione di Stung Treng. Arrivo e check-in nel nostro hotel.

A metà pomeriggio ci godremo una gita in barca fino al fiume Mekong per esplorare le sue remote foreste allagate, nelle zone umide di Ramsa. Accessibile solo in barca, e situato al confine con il Laos, è un paradiso per mammiferi, uccelli e pesci, un unico sistema forestale allagato dal fiume che rappresenta un sogno per un fotografo.

Ritorno in hotel, cena e pernottamento.

6° GIORNO

STUNG TRENG/PREAH VIHEAR – Verso la Montagna del Tempio

Dopo colazione, continuiamo il nostro viaggio verso Preah Vihear fino alla vetta delle montagne Dangrek.

Preah Vihear è conosciuta come la "Montagna del Tempio", costruita all'inizio del X secolo come tempio induista dedicato a Shiva. Il tempio, ulteriormente ampliato dai sovrani successivi, è oggi un sito induista, anche se i monaci buddisti pregano ancora nel Tempio degli Dei. L'area del tempio è davvero particolare, composta da tre piani circondati da due gallerie.

Arrivo in hotel, cena e pernottamento.

7° GIORNO

PREAH VIHEAR – SIEM REAP – Dove la natura avvolge l'opera dell'uomo

Dopo colazione, iniziamo il nostro viaggio verso Siem Reap. La nostra prima tappa lungo il cammino sono i templi Koh Ker, situati nella foresta a circa 150 km da Siem Reap. Furono costruiti quando la Cambogia era governata da due re (zio e nipote), e Koh Ker fu per un breve periodo una delle due capitali, durante la prima metà del X secolo.

Sulla via del ritorno, faremo una sosta per visitare il tentacolare tempio nella giungla di Beng Mealea, un tempio induista con alcune incisioni raffiguranti motivi buddisti. Il suo materiale principale è l'arenaria ed è in gran parte originale, con alberi e fitti cespugli che prosperano tra le sue torri e i suoi cortili. Oggi il tempio è in gran parte invaso dalla vegetazione e le pareti di pietra stanno crollando, il che aggiunge alla struttura ancora più fascino.

Arrivo in hotel, check-in, poi cena e pernottamento.

8° GIORNO

BANTEAY SREI E PREAH KHAN – Dai templi di Angkor al circo solidale

Dopo colazione ci dirigiamo verso il piccolo ma bellissimo tempio di Banteay Srei, attraversando la campagna rurale. Questo tempio è in gran parte costruito in arenaria rosa, pietra che può essere riccamente intagliata e sopravvive meglio allo scorrere del tempo. Le sue pareti sono decorate con sculture e bassorilievi, che sono tra le più interessanti che offre Angkor.

In seguito, visita dei templi del Gran Circuito: Prè Rup, del X secolo; Mébon, tempio induista sorto sull'isola centrale di Baray; Ta Som, tempio buddista costruito alla fine del XII secolo; Neak Poan e Preah Khan, incastonati dagli alberi rampicanti.

La sera ci attende un momento particolare: andremo a vedere a uno spettacolo circense al Phare Circus (<https://pharecircus.org/>).

Phare Circus lavora principalmente con giovani svantaggiati, che apprendono abilità circensi, spettacoli teatrali, musica e una serie di arti visive. Unisce le tradizioni locali con nuovi generi creativi e innovativi. L'audace atletismo è combinato con storie che parlano in modo potente della storia della Cambogia. Più che un semplice circo, Phare è una straordinaria miscela di teatro tradizionale e moderno, musica, danza, acrobazie, giocoleria e contorsioni splendidamente coreografate ed eseguite in una storia sulla vita e la società cambogiana.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

9° GIORNO

ANGKOR – La magia di Angkor Thom e di Angkor Wat

Dopo colazione, partenza verso Angkor Thom, il capolavoro del re Jayavarman VII innalzato quando, dopo l'occupazione di Angkor da parte dei Chams dal 1177 al 1181, il nuovo re decise di costruire una fortezza inespugnabile nel cuore del suo impero.

Iniziamo a visitare il Tempio di Bayon, continuiamo visitando la Terrazza del Re Lebbroso, poi proseguiamo lungo la Terrazza degli Elefanti. All'estremità meridionale si trova il Baphuon, uno dei templi più belli di Angkor, risalente al regno di Udayavarman I nell'XI secolo.

Continuiamo verso il famoso Ta Prohm, abbandonato alla natura, ricordando che mentre gli imperi si succedono la potenza della natura procede, ignaro dei drammi della storia umana.

Andiamo, infine, verso il padre di tutti i templi, Angkor Wat! Ritenuto il più grande edificio religioso del mondo, questo tempio è la fusione perfetta di simbolismo e simmetria e una fonte di orgoglio e forza per tutti i Khmer.

Cena con spettacolo di danza Apsara presso ristorante locale. Per i viaggiatori assetati di attrazioni culturali della Cambogia, nessuna visita è completa senza assistere ad almeno uno spettacolo di danza tradizionale Khmer, spesso chiamato "Danza Apsara", uno dei brani di danza classica più popolari. La danza tradizionale Khmer è meglio descritta come "dramma teatrale" in quanto le danze non sono solo balli ma hanno anche lo scopo di trasmettere una storia o un messaggio.

Rientro in hotel per la cena e il pernottamento.

10° GIORNO

SIEM REAP/PHNOM PENH – Dal villaggio galleggiante al ritorno alla capitale

Dopo colazione vedremo Tonle Sap, il lago più grande della Cambogia, che si trova appena a sud di Siem Reap.

Visiteremo uno dei famosi villaggi galleggianti dell'isola, Kompong Phluk, e esploreremo la vita locale esplorando le case su palafitte, le tecniche di pesca e l'ospedale galleggiante. Andremo alla pagoda locale, dove assisteremo alla cerimonia "Srouch Teok", che si traduce come la "Benedizione dell'acqua".

Continuiamo il nostro viaggio di ritorno verso Phnom Penh, passando attraverso borghi e paesaggi bucolici.

Arrivo a Phnom Penh, sistemazione in hotel, poi cena e pernottamento.

11° GIORNO

SIHANOUK VILLE/KOH RONG – Arriviamo sul Golfo del Siam!

Dopo colazione, trasferimento da Phnom Penh a Sihanouk Ville. Giunti a Sihanouk Ville, prenderemo una barca veloce per Koh Rong.

All'arrivo sull'isola, trasferimento in hotel per il check-in.

Da oggi ci attendono tre giorni di mare, relax, buon cibo e scenari incantevoli. Situata vicino alla costa di Sihanoukville, Koh Rong è famosa per la sua bellezza intensa e piena di colori vivaci. Spesso descritta come un'isola paradisiaca da chi la visita, l'isola vanta spiagge di sabbia bianca incontaminate, calde acque cristalline dell'Oceano Indiano e un invitante clima tropicale.

Pasti liberi e pernottamento in hotel.

12° GIORNO

KOH RONG - Bagni, mare e relax

Tempo libero sull'isola. Ci sono molte località turistiche spettacolari a Koh Rong. La spiaggia turistica principale (Koh Touch) ha un'atmosfera di vivace, festaiola, con bar e locali. Tuttavia, vi sono molte spiagge tranquille e meno affollate, come ad esempio Long Set Beach, Lonely Beach e Palm Beach, dove ci si può rilassare e assaporare l'atmosfera più tranquilla e meno turistica dell'isola.

Pasti liberi e pernottamento in hotel.

13° GIORNO

KOH RONG - Bagni, mare e relax

Sull'isola vivono solamente 1.200 persone, sparse nei numerosi ma piccolissimi villaggi di pescatori, come Koh Toch, Preak Svay, DoeumD'keuw e Sok San.

Se pensiamo che fino agli anni 2000 era un'isola praticamente deserta, possiamo immaginare come l'atmosfera sia rimasta ancora davvero autentica, grazie anche al numero esiguo di strutture turistiche e al fatto di non essere ancora diventata una destinazione da turismo di massa.

Per gli appassionati di snorkeling i fondali, percorsi da una ricca barriera corallina, rappresentano un ulteriore elemento di interesse dall'indubbio fascino, soprattutto grazie alla bassa presenza dell'uomo che rende ancora più ingente la presenza dei pesci di barriera.

14° GIORNO

KOH RONG – PHNOM PENH – Partenza per l'Italia

Dopo colazione, lasceremo l'isola per tornare a Sihanouk Ville, per poi intraprendere il viaggio di ritorno per Phnom Penh.

Trasferimento in aeroporto in tempo per il nostro volo di ritorno. Pasti e pernottamento a bordo.

15° GIORNO

ARRIVO IN ITALIA

Arrivo in Italia, saluti di rito e...arrivederci al prossimo viaggio!

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Scarponi da trekking, pile per le giornate/serate più fresche, giacca antipioggia ("hard shell") o mantellina, abbigliamento comodo e pratico, magliette e pantaloni leggeri e traspiranti, scarpe comode per camminate in città, borraccia, zaino da 30 litri, cappellino, occhiali da sole e crema solare protettiva, ombrellino per la pioggia, costume e crema solare.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni lunghi per le escursioni. Scarpe comode per le visite e i momenti di relax. Coprizaino. Costume da bagno.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili: ci si sposta spesso e si dorme in diverse località quindi evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.720,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 470,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

SCONTO PRENOTA PRIMA! Per i VIAGGI DI PASQUA, se prenoti entro il 19 gennaio 2026 ti applichiamo uno sconto di 50€ per i tour in Italia, 100€ per i tour in Europa e 150€ per i tour nel mondo!

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in ottimi hotel/resort 3 stelle, in camere doppie con servizi privati, come indicato nel dettaglio alla voce "Dove dormiamo"; una notte in "home stay", presso un villaggio; la prima colazione; nove cene (tutte tranne le 3 cene all'isola di Koh Rong); pulmino per tutta la durata del viaggio con conducente locale e aria condizionata; Guide Turistiche locali parlanti italiano, per le visite e le escursioni come da programma (la guida locale sarà sempre con il gruppo fino all'inizio del soggiorno mare); assistenza di Guida Ambientale Escursionistica dall'Italia per l'intera durata del viaggio; le tasse di soggiorno; il traghetto per l'isola di Koh Rong; ingressi ai monumenti e siti turistici citati nel programma; il circo solidale; le escursioni e le crociere in barca lungo i fiumi, come da programma.

NB su alcune partenze la guida potrebbe partire da un aeroporto diverso da quello degli altri partecipanti, o essere già in loco all'arrivo.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); il visto di ingresso (30,00 U\$D); il volo internazionale A/R dall'Italia per Phnom Penh; tre cene; i pranzi; le bevande; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio.

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio. Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio
Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo"

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

IL CLIMA IN CAMBOGIA

In Cambogia, un Paese del sud-est asiatico affacciato sul Golfo di Thailandia, il clima è tropicale, caldo tutto l'anno, con una stagione piovosa da maggio a metà novembre, quando prevale il monsone di sud-ovest, e una stagione secca da metà novembre ad aprile.

Nella stagione secca, la prima parte, corrispondente all'inverno, è la meno calda, e in particolare, dicembre è il mese meno caldo dell'anno. Invece, a partire da metà febbraio la temperatura aumenta, e il periodo da metà febbraio a maggio, prima che arrivi il monsone, è il più caldo dell'anno. I mesi più caldi sono aprile e maggio, quando il caldo è opprimente.

Nella stagione delle piogge, le temperature sono un po' meno elevate, ma il tasso di umidità acuisce la sensazione di afa.

Il monsone si ritira prima al nord, all'inizio di novembre, e poi al centro-sud, tra la metà e la fine del mese.

Le piogge sono in genere abbastanza abbondanti, infatti vanno dai 1.300 ai 1.800 millimetri l'anno nelle città principali che si trovano nelle zone interne. La regione più piovosa della Cambogia è quella sud-occidentale, dato che nel periodo monsonico le correnti arrivano direttamente dal mare: qui le precipitazioni superano i 2.000 mm l'anno, ma nella parte centro-nord, verso la costa del Golfo di Thailandia, superano anche i 3.000 mm e si trovano vaste aree ricoperte dalla foresta.

Il clima diventa poi un po' più fresco nelle alture, come i monti Cardamon, che raggiungono la vetta massima nel Phnom Aural, alto 1.800 metri, dove si trova una riserva naturale, e i cui pendii sono ricoperti da una foresta impenetrabile.

Le zone montuose, oltre ad essere più fresche, sono anche più piovose (si arriva persino a 5.000 millimetri l'anno), e possono conoscere qualche rovescio pomeridiano anche nella stagione che precede il monsone (febbraio-aprile).

Per fare il bagno, il mare in Cambogia è caldo tutto l'anno.

FUSO ORARIO

Ora solare (invernale): 6 ore avanti rispetto all'Italia
Ora legale (estiva): 5 ore avanti rispetto all'Italia.

LINGUA

La lingua khmer o cambogiana è una lingua parlata in Cambogia, Vietnam e Thailandia. Al 2022, è parlata da 18 milioni di persone.

Le altre lingue straniere conosciute sono il francese, l'inglese studiato e parlato soprattutto dalle nuove generazioni.

RELIGIONE

La religione di Stato è il Buddismo e il 93% della popolazione ne pratica la dottrina Theravada. La Costituzione cambogiana concede la libertà di religione e ne condanna la discriminazione; le relazioni amichevoli tra i vari culti nella società ne contribuiscono il mantenimento.

La radicata e antica tradizione buddista ha inoltre il merito di aver fatto sì che l'alfabetizzazione nel paese sia sempre stata relativamente elevata.

La tradizione Theravada è diffusa e radicata in tutte le province con ben 4.100 pagode diffuse in tutto il paese. Dato che la maggior parte dei cambogiani di etnia Khmer è buddista, c'è uno stretto legame tra Buddismo, tradizione e cultura khmer e vita quotidiana. L'aderenza al Buddismo è generalmente considerata intrinseca all'etnia e all'identità culturale del paese. Il ramo mahayana del Buddismo è praticato da 150.000 seguaci e ha 63 templi diffusi in tutto il paese.

La religione islamica è praticata in prevalenza dalle minoranze chām e malesi. Secondo una stima del 2009 si tratta dell'1,6% della popolazione, circa 236.000 cambogiani,[74] per l'80% circa cham. Secondo altre fonti i musulmani alla metà degli anni duemila erano circa mezzo milione, con 268 moschee attive. La persecuzione dei khmer rossi degli anni settanta li aveva grandemente ridotti, tanto che agli inizi degli anni novanta le moschee attive erano solo una ventina.[76] Si tratta in grandissima maggioranza di sunniti.

La comunità cristiana rappresenta il 2% della popolazione. Per professare, le varie confessioni devono sottoporre la richiesta al Ministero degli Affari di Culto e Religione cambogiano.

MONETA e BANCHE La moneta della Cambogia è il Riel: il suo codice è KHR.
Un euro vale migliaia di Riel, e il cambio è oscillante, quindi è opportuno verificarlo al momento della partenza.

ELETTRICITÀ Voltaggio di 127/220V, 50 Hz. Le prese di corrente sono diverse da quelle italiane: sono presenti infatti prese elettriche di tipo A (americana a due poli), C (europea a due poli) e G (britannica a tre poli). È bene portare con sé un adattatore.



Presa tipo C



Presa tipo A



Presa tipo G

TELEFONO Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +855. Prefisso per chiamare l'Italia +39.
Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

WI-FI Presente in tutte le strutture alberghiere, nelle aree comuni.

SANITÀ Ospedali in Cambogia e disponibilità di cure ed assistenza in linea con gli standard internazionali. I servizi ospedalieri, peraltro prevalentemente privati, si sono sensibilmente affermati, sia qualitativamente che numericamente, solo negli ultimi anni e questo grazie alla crescita economica che ha caratterizzato il Paese.
Gli ospedali in linea con gli standard internazionali sono molti anche se non ancora diffusi come nei Paesi economicamente sviluppati; la maggioranza di queste cliniche private sono concentrate nella capitale e si tratta di centri dove malattie ed interventi chirurgici anche complessi possono trovare positiva soluzione.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La cucina cambogiana è la cucina tradizionale del popolo. Un pasto tipico è composto da più portate, generalmente con sapori, consistenze e temperature contrastanti, realizzate utilizzando molte erbe, foglie, verdure sottaceto, fiori commestibili e altri condimenti.

Il riso è l'ingrediente base che viene consumato in ogni pasto, sia come accompagnamento che come ingrediente di molti piatti. Secondo l'Istituto internazionale per la ricerca sul riso, in Cambogia ne esistono 2 000 varietà indigene, che sono state sviluppate nei secoli dai coltivatori cambogiani. Il riso viene mangiato durante tutto il giorno come snack da strada (torte fritte con erba cipollina e spinaci), o per colazione come il famoso Kuy teav (zuppa di noodles di riso), oppure come dessert.

Il riso bianco viene servito inoltre con quasi tutti i pasti, tipicamente con pesce d'acqua dolce alla griglia, una zuppa (samlar), ed un assortimento di erbe, insalate e verdure stagionali.

Piatti famosi

I cibi di strada cambogiani sono una combinazione di influenze provenienti dalla Cina e dal sud-est asiatico. Ne esiste un'enorme varietà che spesso non è nota al di fuori del Paese e rappresentano il cuore della vita quotidiana tradizionale cambogiana.

Noodles

La caratteristica dei noodles cambogiani è che le diverse varietà di spaghetti sono scambiabili con i diversi tipi di brodo (come il brodo di Kuy Teav mangiato con i noodles Mee Sua, ad esempio). Hanno origini dalle influenze cinesi e portano molte somiglianze con gli altri spaghetti del sud-est asiatico.

Zuppe e stufati

Samlar korko

Il termine samlar si riferisce a piatti a base di zuppa che vengono mangiati con riso, mentre il termine Sup si riferisce a piatti che possono essere mangiati senza bisogno di riso (di solito di origine cinese o europea).

Samlar korko: viene considerato uno dei piatti nazionali cambogiani. La base della zuppa è creata da una varietà di verdure che riflettono l'ambiente rurale della Cambogia e l'uso del prahok per creare un sapore salato piccante.

Verdure e cibi al vapore

Pleah, insalata di manzo con prahok

Amok trey: probabilmente il piatto cambogiano più conosciuto tra i visitatori, consiste in un filetto di pesce d'acqua dolce (comunemente testa di serpente o pesce gatto del Mekong) ricoperto da un kroeung aromatico (scalogno, citronella, aglio, lime kaffir), arachidi tritati, latte di cocco e uova e poi avvolto in foglie di banano e cotto a vapore fino a raggiungere una consistenza simile alla mousse.

Dessert

La cucina cambogiana offre una varietà di dessert simile ai vicini del sud-est asiatico. In particolare sono presenti budini chiamati Cha Houy Tuek o Babor P'aem a seconda degli ingredienti.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

Numeri utili:

Emergenze: 117 Polizia; 118 Vigili del Fuoco; 119 Ambulanze

Consolato italiano in Cambogia: Street P, Borey Peng Huoth Boeung Snor Polaris3, 22 n.74, Phnom Penh 121203, Cambogia.

Telefono: +855 17 540 544

PER SAPERNE DI PIÙ

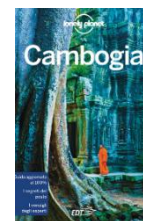
Guide:

Lonely Planet, "Cambogia", edizione 2019, 23,75€

Internet:

<https://www.paesionline.it/guida-cambogia>

<https://visti.it/cambogia/informazioni-general>



Informazioni sulla sicurezza, scheda del Paese e notizie utili: www.viaggiaresecuri.it

**METTI UN LIBRO
NELLO ZAINO**

"FANTASMI -DISPACCI DALLA CAMBODIA"

TIZIANO TERZANI, ED.2008

Fantasma, Dispacci dalla Cambogia è una raccolta postuma di articoli riguardanti la Cambogia scritti da Tiziano Terzani per alcuni dei maggiori quotidiani italiani (La Repubblica, Corriere della Sera) e il tedesco Der Spiegel, datati tra il 1973 fino agli anni novanta. L'ampio lasso temporale considerato fa trasparire i mutamenti d'animo che l'autore ha riguardo alla Cambogia e alla progressiva perdita di speranza nelle "rivoluzioni" come mezzi di cambiamento.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ: OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

**GLI ALIENI
SONO FRA NOI:
COMBATTIAMOLI
INSIEME!**



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÉ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. **Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da sempre siamo impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

• **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

• **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- **Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: www.aitr.org**

- **Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Fondo di
Garanzia delle Imprese
Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe



ActiveItaly
SUSTAINABLE TRAVEL NETWORK

rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.

CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA