

## **CONTENUTI**

<b><i>Introduzione</i></b>	<b>3</b>
<b><i>Servizi per la comunicazione</i></b>	<b>29</b>
<b><i>Formalità e altri regolamenti</i></b>	<b>11</b>
<b><i>Mangiare</i></b>	<b>30</b>
<b><i>Come arrivare in Thailandia</i></b>	<b>20</b>
<b><i>Shopping</i></b>	<b>32</b>
<b><i>Informazioni generali</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Divertimenti e attività</i></b>	<b>37</b>
<b><i>Interessi particolari</i></b>	<b>42</b>



La processione del Royal Barge

*All'arrivo in questa terra, i viaggiatori si sentiranno lontani anni luce dalla vita caotica.*

## Introduzione alla Terra del Sorriso

Il Regno di Thailandia è un paese prevalentemente buddista, ed è uno dei paesi migliori al mondo per trascorrere una vacanza. Grazie ad un clima tropicale che non è troppo caldo, né troppo asciutto, nemmeno troppo umido durante la stagione del monsone è possibile viaggiare tranquillamente in tutto il paese in qualsiasi momento dell'anno.

All'arrivo in questa terra, i viaggiatori saranno lontani dalla vita caotica. Persino a Bangkok: la particolarità del cibo, dell'architettura, della lingua, della tradizione e della religione dei thailandesi rivitalizza ed appaga davvero i sensi. Fuori dalla Capitale, sia sulle candide spiagge sabbiose che sui mari color smeraldo del Sud oppure sulle montagne a Nord, i viaggiatori possono immergersi in un sogno appagante e sereno.

Gli abitanti della Thailandia appartengono a varie etnie: Thai, Mon, Khmer, Laotiani, Cinesi, Malesi, Persiani e Indiani, mentre la cultura thailandese si manifesta in tutte le destinazioni del paese: riti buddisti che si svolgono nei numerosissimi templi thailandesi, festività



Wat Po, Bangkok



Wat Phra Kaeo (Tempio del Buddha di Smeraldo), Bangkok



Spiaggia di Muang, Surat Thani

che si succedono per tutto l'anno e mercati ove i locali contrattano cortesemente il prezzo di qualsiasi cosa, dal cibo all'abbigliamento.

Per i viaggiatori, la Thailandia è la porta principale attraverso cui entrare in contatto e vivere esperienze di vita tipiche del Sud-Est Asiatico. Per il fatto che la Thailandia non è mai stata colonizzata, la singolarità dei thailandesi è preservata e rimane ancora vitale. Perciò quando il viaggio terminerà, questa esperienza lascerà immancabilmente nei viaggiatori il desiderio di ritornare perché gli odori, i luoghi e le memorie di questa terra e di questo popolo rimarranno indelebili nei loro pensieri; il "Paese del Sorriso" sarà un ricordo felice che porteranno sempre con loro.

### Paesaggio

La Thailandia è divisa in quattro regioni principali.

**Pianura Centrale:** formata da ventiquattro province che hanno Bangkok come centro. I fiumi ed i canali, alimentati dalle piogge, fanno di questa pianura la regione più fertile della Thailandia, approvvigionando di acqua vasti campi di riso, canna da zucchero e piantagioni di vari tipi di alberi da frutto. Molti insediamenti antichi si trovano qui insieme a magnifici templi, assieme ad affollati mercati diurni e notturni ed a rovine storiche.

**Nord:** le catene montuose del Nord sono la residenza di molte popolazioni tribali. Poco abitate e disturbate dalla modernità, le montagne offrono un vasto panorama lussureggiante di cascate e sentieri dove si possono scoprire alcuni singolari aspetti di questo territorio. I primi veri regni thailandesi sono nati e si sono sviluppati nell'attuale regione settentrionale del paese: ecco perché il Nord è ricco di cultura, tradizione e architettura, caratteristiche che si manifestano nei suoi templi considerati tra i più raffinati della Thailandia.

**Nordest:** conosciuto anche con il nome di "I-Saan". I costumi tradizionali in quest'area si sono conservati più che in ogni altra parte del Paese. Il territorio si estende sull'altopiano di Korat. In confronto con il resto della Thailandia, la regione è più arretrata dal punto di vista dello sviluppo economico ma la gente è molto amichevole. Si possono individuare notevoli influenze laotiane e khmer nei ruderi dei templi antichi, nel cibo tipico, nell'architettura e nei dialetti regionali.

**Sud:** compreso tra il Golfo di Thailandia ed il Mare delle Andamane, il Sud è l'eden degli amanti del mare. Le isole sparse qua e là lungo la costa arricchiscono questo paradiso tropicale. Le colorate barche di pescatori contrastano con strisce di spiagge bianchissime. Qui il mondo sembra più luminoso e il sogno di una bellezza tropicale diviene raggiungibile in poche ore di viaggio.



Collina di Mae U-kho, Mae Hong Son

### Clima

Il Regno di Thailandia ha un clima tropicale che si divide in tre stagioni distinte:

**Estate:** da marzo a maggio il clima è caldo e asciutto in tutta la Thailandia con una temperatura di circa 28°-33° c.

**Stagione delle piogge:** da maggio a settembre arriva il monsone, che rispetto ad altri paesi asiatici si presenta con clima più secco e comunque sempre con tempo soleggiato, con temperature che oscillano tra i 27° ed i 30° c.

**Inverno:** da novembre a febbraio, si presenta con clima mite e soleggiato con temperature che oscillano tra i 24° ed i 27° c. La temperatura media annuale in Thailandia si attesta intorno ai 28° c.

### Fuso Orario

L'ora in Thailandia è di 6 ore in avanti rispetto all'Italia, 5 quando vige l'ora legale.

### Governo

Il governo thailandese è una monarchia costituzionale ispirata al modello democratico britannico. Si eleggono 500 rappresentanti della Camera e il Primo Ministro ogni 4 anni e 200 membri del Senato ogni 6 anni. Gli elettori devono aver compiuto i 18 anni.



Trekking a dorso di elefante

### La Monarchia

Sua Maestà Re Bhumibol Adulyadej è il nono re della dinastia Chakri, fondata nel 1782 dal Re Rama I. Re Rama IX, è il re che sta regnando più a lungo nella storia della Thailandia. Sebbene il sistema politico del paese sia ufficialmente classificato come una monarchia costituzionale, la Costituzione thailandese sottolinea che al Re deve essere tributato estremo rispetto e, anche in mancanza di una legge scritta, è uso e consuetudine non esporre la figura monarchica ad alcuna sorta di offesa, accusa o procedimento giudiziario. I

thailandesi trattano il loro Re con il massimo riguardo perché egli dedica tutto il suo tempo a realizzare numerosi progetti di lavoro e ad avviare attività umanitarie per migliorare la condizione del proprio paese. La monarchia è immensamente amata nella società thailandese. I commenti negativi sul Re possono portare a un'ammonizione o in certi casi all'arresto. Non sono permessi dipinti o fotografie che ritraggono Sua Maestà in modo irrispettoso.

### Vacanze & festività

La Thailandia ha un grande numero di festività e giorni festivi. Le date precise delle festività variano di anno in anno, a seconda del calendario lunare, che non sem-

pre si accorda con il calendario solare, oppure perché le autorità locali decidono di cambiarle.

L'Ente Nazionale per il Turismo Thailandese pubblica le date aggiornate degli eventi importanti e delle festività ogni anno sul sito [www.turismothailandese.it](http://www.turismothailandese.it) Di seguito, sono riportate le ricorrenze importanti e le date dei giorni festivi riconosciuti a livello nazionale:

#### Capodanno (1° gennaio)

Magha Puja Day (luna piena al terzo mese lunare) - Una festa pubblica in cui si cammina con una candela accesa intorno alla cappella principale in tutti i templi buddisti per commemorare la grande riunione dei discepoli di Buddha.



Bamboo rafting

**Capodanno cinese (verso la fine di gennaio all'inizio di febbraio)** - Una settimana di festa e giochi con il fuoco nei quartieri cinesi in tutta la Thailandia.

**Chakri (6 aprile)** - Una festa pubblica per commemorare il fondatore della dinastia, il Re Rama I.

**Songkran (13-15 aprile)** - Il capodanno thailandese, famoso in quanto durante i festeggiamenti si usa spruzzare l'acqua su tutti per augurare la buona sorte.

**Giorno dell'incoronazione (5 maggio)** - Una festa pubblica per celebrare l'incoronazione di Sua Maestà Re Bhumibol Adulyadej (Re Rama IX).

**Cerimonia reale del piantare** - Si svolge nel mese di maggio quando inizia la stagione in cui si semina il riso.

**Visakha Puja (luna piena al sesto mese lunare)** - Una festa pubblica per commemorare la nascita, l'illuminazione, la morte del Buddha.

**Asalha Puja (luna piena al ottavo mese lunare)** - Una festa pubblica per segnalare il giorno in cui il Buddha predicò il suo primo sermone.

**Khao Phansa (Luglio)** - Una festa pubblica per celebrare l'inizio del periodo di penitenza dei monaci buddisti.

**Compleanno di Sua Maestà Regina/ Festa della mamma (12 agosto)** - Una festa pubblica per celebrare il compleanno della Regina Sirikit di Thailandia.

**Ok Phansa (Ottobre)** - Fine del periodo di penitenza dei monaci buddisti.

**Giorno di Chulalongkorn (23 ottobre)** - Una festa pubblica per commemorare la morte del Re Chulalongkorn (Rama V).

**Loi Kratong (luna piena all'undicesimo mese lunare)** - La festività più affascinante che si svolge normalmente a novembre.

**Compleanno di Sua Maestà Re Bhumibol (5 dicembre)** - Una festa pubblica per celebrare il compleanno del Re Bhumibol Adulyadej.

**Giorno della Costituzione (10 dicembre)** - Una festa pubblica per celebrare la costituzione democratica del paese.

**L'ultimo dell'anno (31 dicembre)** - La festa viene celebrata in tutta la Thailandia.



Festival del Songkran, Bangkok

## Storia

In Thailandia i reperti archeologici più antichi relativi si trovano nei villaggi nella regione Nordest di Ban Chiang e Ban Prasat dove le tracce della coltivazione di riso risalgono al 4,000 A.C. (al contrario, in quel momento in Cina si coltivava e si consumava il miglio). La Thailandia viene accreditata dagli archeologi anche per il fatto di essere stata una delle civiltà dell'Età del Rame più antiche del mondo.

Migliaia di anni fa, tre gruppi di popolazioni emigrarono dalla Cina verso il Sud ovvero verso l'attuale territorio thailandese – i Mon, i Khmer ed i Thai. Il gruppo Mon si stabilì nell'attuale Myanmar, il gruppo Khmer nell'attuale Cambogia, e il gruppo Thai fondò tre stati thailandesi nel settentrione 1,200 anni fa: Lanna, Sukhothai e Phayao.

Sukhothai (Alba della Felicità) viene considerato il primo vero stato indipendente e il luogo di nascita della cultura Thai. L'era di Sukhothai, che dichiarò la sua indipendenza nel 1238, vide espandere gradualmente il proprio territorio fino al bacino del fiume Chao Phraya, la fondazione del Buddismo Theravada come religione dominante, la creazione degli alfabeti thai e le prime vere forme d'arte thailandese che includono la pittura, l'architettura e la letteratura.

L'era di Sukhothai declinò nel 1300 quando divenne uno stato vassallo di Ayutthaya, un regno dinamico che si trovava più a sud. Fondato nel 1350, Ayutthaya

dista 86 chilometri da Bangkok, venne considerato uno dei regni più sviluppati e ricchi sul pianeta in quel periodo.

Durante i suoi 417 anni di dominio, Ayutthaya portò la cultura thailandese alla fioritura, salvando i propri territori dalla presenza khmer, stringendo contatti con gli arabi, cinesi, giapponesi e con alcuni stati europei, specialmente con i portoghesi e gli olandesi.

Ayutthaya venne distrutta infine dall'esercito birmano. Tuttavia, i birmani non ebbero mai il totale controllo sul Regno. Nel 1769, il Re Taaksin il Grande, fondò la nuova capitale a Thon Buri, sulle sponde del fiume Chao Phraya e recuperò il controllo del territorio. Nel 1782, Re Rama I il Grande, il primo governatore della dinastia Chakri, traslocò la capitale sull'altra sponda del fiume, a Bangkok.

Due monarchi in particolare, Re Mongkut (Rama IV), che regnò tra 1851-1868, e suo figlio, Re Chulalongkorn (Rama V) che regnò tra 1869-1910, salvarono la Thailandia dalla colonizzazione occidentale tramite una brillante diplomazia e la scelta di seguire la modernizzazione. Grazie a questi due monarchi, la Thailandia è stata in grado di mantenere il dominio sul proprio territorio senza subire interferenze dalle potenze straniere.

Oggi la Thailandia è una Monarchia Costituzionale. Dal 1932, i re thailandesi, hanno esercitato i loro poteri legislativi attraverso un consiglio dei ministri guidato dal Primo Ministro e i loro poteri giuridici tramite il Tribunale.



Parco Storico Phra Nakhon Si Ayutthaya



## Religione

Il Buddismo Theravada, discendente dal Buddismo Dvaravati del X secolo, è una religione professata da più del 95% dei thailandesi, e riflette una forte influenza sulla vita quotidiana. La Thailandia è uno dei pochi paesi sul pianeta che riesce ad incorporare con successo questo ramo del Buddismo nella sua struttura giuridica e morale.

Oltre a dare forma al pensiero comune, provvedere a gestire i rapporti sociali e offrire un sostegno morale, il Buddismo ha contribuito a dare ispirazione ad una incomparabile creazione artistica. Così come il Cristianesimo ha dato il via alla costruzione delle cattedrali europee, il Buddismo ha ispirato la costruzione di numerosi templi per onorare il Buddha.

I buddisti thailandesi studiano seriamente gli insegnamenti del Buddha. È tradizione per i giovani uomini buddisti in Thailandia sottoporsi ad un'ordinazione per diventare monaci per un periodo che va da cinque giorni fino a tre mesi. Questa cerimonia ricorre, normalmente, durante il ritiro dalle piogge (il periodo della Penitenza), un periodo di tre mesi durante la stagione delle piogge in cui i monaci non viaggiano e rimangono nei templi. Oltre a mantenere le comunità monastiche, i templi thailandesi hanno sempre avuto altre funzioni come ad esempio fungere da rifugio, centro di divulgazione di notizie e informazioni, scuola, ospedale o dispensario per il villaggio. Perciò i templi rivestono un ruolo essenziale nella società thailandese. I



Festival dei Loi Krathong Sai, Tak

thailandesi sono estremamente tolleranti e rispettano tutte le religioni: le minoranze musulmane, cristiane, induiste, sikh possono praticare le loro credenze liberamente, sotto la garanzia e il patrocinio del Re.

## Lingua

La scrittura ed il linguaggio thailandesi risultano incomprensibili ai viaggiatori stranieri perché sono composti da 20 vocali, 44 consonanti e 5 toni. Tuttavia, la lingua inglese è largamente usata nelle aree turistiche, in particolare a Bangkok, Chiang Mai, Pattaya e Phuket. Si parla l'inglese in quasi tutti gli ospedali, negozi, ristoranti, banche, uffici internazionali, punti di noleggio auto e nelle destinazioni turistiche principali. Le indicazioni stradali in Thailandia sono scritte in entrambe le lingue: thailandese e inglese.



*Il Buddha di Smeraldo, Bangkok*



*Wat Arun (Il Tempio dell'Aurora), Bangkok*



Il Mercato Galleggiante di Thakha, Samut Songkhram

## Formalità e altri regolamenti

### Passaporto

Tutti i viaggiatori che entrano in Thailandia devono essere in possesso di un passaporto in corso di validità.

### Informazioni sul visto di immigrazione

E' necessario il passaporto con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo. Il visto non è necessario per soggiorni non superiori ai 30 giorni.

Per altre informazioni riguardanti la domanda per il visto, contattare l'Ambasciata Thailandese a Roma  
Via Nomentana, 132 CAP 00162 . Tel 06 8622051  
web: <mailto:thai.em.rome@wind.it>  
Oppure il Consolato di Thailandia più vicino:  
Milano: Viale Berengario, 15 CAP 20149  
Torino: Via Genovesi CAP 10128  
Genova: Via Cesarea, 3 CAP 16121  
Napoli: Viale Virgilio, 5 CAP 80123  
o visitare il sito [www.mfa.go.th](http://www.mfa.go.th)

### Eccezione sul visto turistico

Secondo il Ministero degli Affari Interni, i turisti di alcuni paesi non hanno l'obbligo di chiedere il visto per entrare in Thailandia se il soggiorno non supera 30 giorni. I turisti devono possedere minimo 10,000 baht a persona oppure 20,000 baht a famiglia per le spese personali.



Parco Nazionale Marino di Muko Ang Thong, Surat Thani



Vista panoramica di Bangkok

## Visto all'Arrivo

Secondo il Ministero degli Affari Interni, i turisti di alcuni paesi possono ottenere il visto all'arrivo nel Regno a condizione che il soggiorno non superi 15 giorni. I turisti devono possedere minimo 20,000 baht a persona oppure 40,000 baht a famiglia per le spese personali. Inoltre, il richiedente deve essere in grado di esibire il biglietto di viaggio interamente pagato con la validità di 15 giorni dal giorno di arrivo. Ci sono 12 punti internazionali di controllo per ottenere il Visto all'Arrivo dove i richiedenti devono compilare un modulo e applicare una foto tessera. La tassa per la domanda di ammissione è di 1,000 baht. Il passaporto deve avere una validità di almeno 6 mesi. I viaggiatori che entrano nel Regno con questo tipo di visto, non possono richiedere il modulo per l'estensione del periodo di soggiorno eccetto casi speciali come la malattia che impedisce loro di ripartire.

Altre tipologie di immissioni sono relative a persone provenienti da alcuni paesi che entrano nel Regno come passeggeri di transito, passando dai canali sul confine Thai-Malesia, oppure in aereo, in nave di almeno 500 tonnellate di stazza registrate, in treno, in autobus, in taxi, in bus turistico o in moto presa a noleggio, essi devono essere in possesso di:

Un biglietto di viaggio o altro documento che indica lo stato di proprietario o di conduttore del veicolo posseduto, dal quale si evince il tempo necessario per il transito nel Regno di Thailandia ed il relativo periodo di soggiorno oppure; documento del proprietario o del conduttore del veicolo in cui si dimostra una prenotazione interamente

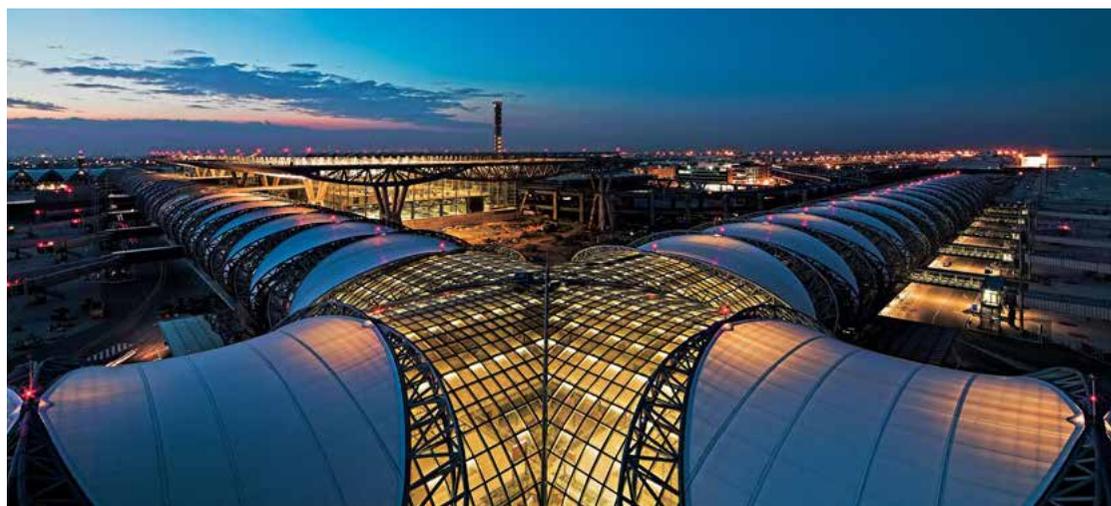
pagata fino alla data di partenza dal Regno di Thailandia con il periodo di permanenza specificato.

I viaggiatori che desiderano permanere nel Regno per più di 30 o 90 giorni, sono invitati a presentare domanda all'ufficio diplomatico thailandese del proprio paese.

I viaggiatori possono chiedere il Visto all'Arrivo nei seguenti punti:

- Aeroporto Suvarnabhumi, Samut Prakan
- Aeroporto Internazionale Don Muang, Bangkok
- Aeroporto Internazionale di Chiang Mai, Chiang Mai
- Aeroporto Internazionale di Phuket, Phuket
- Aeroporto Internazionale di Hat Yai, Songkhla
- Aeroporto di U-Taphao, Chon Buri
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Mae Sai, Chiang Rai
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Chaing Saen, Chiang Rai
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Chiang Khong, Chiang Rai
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Betong, Yala
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Sadao, Songkhla
- Punto di Controllo per l'Immigrazione di Samui, Surat Thani
- Aeroporto Internazionale di Sukhothai, Sukhothai

I viaggiatori devono avere un biglietto aereo interamente pagato che permetterà loro la partenza dal Regno di Thailandia entro il periodo stabilito. Nota bene: la foto tessera e le tasse devono essere accompagnate dal modulo per il visto.



Aeroporto Suvarnabhumi, Samut Prakan



Tempio Benchamabophit, Bangkok

## Validità del visto

Tutti i tipi di visto sono utilizzabili entro 90 giorni dal giorno di rilascio.

## Durata del soggiorno

Il visto di transito è di 30 giorni, il visto turistico è di 60 giorni e il visto Non-immigrato è di 90 giorni. Nota bene: controllare attentamente il periodo di soggiorno stampato sul proprio passaporto dall'addetto dell'Ufficio Immigrazione. I viaggiatori che permangono in Thailandia più del tempo stabilito verranno multati 200 baht al giorno.

## Visto di lungo soggiorno

Domanda per il visto riservato ai residenti temporanei sotto il codice "O-A".

### 1. Requisiti per il richiedente:

- 1.1** Essere cittadino straniero di età superiore a 50 anni (al momento in cui presenta la domanda).
- 1.2** Non essere una persona interdetta all'ingresso nel Regno.
- 1.3** Non aver compiuto atti criminali od atti contro la sicurezza e l'ordine pubblico nello stato Thailandese o nel paese di origine o di residenza.
- 1.4** Avere la nazionalità o essere residente nello stesso paese dichiarato nel modulo.
- 1.5** Non avere malattie gravi come indicate nel regolamento del Ministero No. 14 (B.E. 2535).
- 1.6** Non essere in possesso del permesso di lavoro in Thailandia.

### 2. Documenti per la domanda:

- 2.1** Un passaporto in corso di validità con scadenza non anteriore ad un anno e mezzo.
- 2.2** Tre copie del modulo usato per il visto e le foto tessera.
- 2.3** Un documento che contiene i dati personali.
- 2.4** Una copia di estratto conto in bancario che indica un deposito non inferiore ad 800,000 baht o un certificato di reddito (una copia originale) con un salario mensile non inferiore a 65,000 baht o un conto corrente con un deposito ed una entrata mensile che sommati non siano inferiori a 800,000 baht annui in totale.
- 2.5** Nel caso dell'estratto conto, bisogna produrre anche una lettera di garanzia (una copia originale) della banca.
- 2.6** Un certificato in cui si dichiara che il richiedente non ha nessun procedimento penale in corso rilasciato dal casellario giudiziale del paese di origine o di residenza (il certificato dovrebbe essere stato emesso in data non superiore a 3 mesi).
- 2.7** Un certificato del medico rilasciato dal paese in cui la domanda viene presentata, dove si evince che il richiedente non ha nessuna malattia grave in atto come indicato nel regolamento del Ministero No. 14 (B.E. 2535) (il certificato dovrebbe essere redatto in data non superiore a 3 mesi).
- 2.8** Nel caso in cui il richiedente desidera chiedere il permesso di soggiorno anche per il coniuge che non possiede i requisiti richiesti in base al codice "O-A", bisogna che presenti insieme alla documentazione anche il certificato di matrimonio (al coniuge verrà concesso il Visto di residenza temporanea sotto il codice "O").



pagine con la foto, i dati personali e il timbro dell'ultima entrata sul suolo nazionale, il tutto inserito in una busta che dovrebbe arrivare entro 7 giorni dal giorno di spedizione all'Ufficio Immigrazione, via Sathon Tai, Sathon, Bangkok 10120. Nella busta devono essere inoltre incluse eventuali precedenti richieste dello stesso tipo e le relative risposte.

**3.2** Al termine di un anno di soggiorno, lo straniero che desidera protrarre la propria permanenza in Thailandia deve presentare domanda per il periodo di estensione all'Ufficio Immigrazione, producendo la ricevuta di un bonifico effettuato su di un conto corrente bancario aperto nel Regno e relativa certificazione di credito, o un certificato di reddito (in originale) con al meno 800,000 baht, o documentazione attestante l'esistenza di un conto bancario con un deposito che sommato al reddito mensile non raggiunga meno di 800,000 baht all'anno.

**3.3** Se il coniuge dello straniero desidera estendere anch'esso il proprio soggiorno, bisogna che produca il certificato di matrimonio.

### Estensione del visto

I moduli per 15 giorni di estensione del soggiorno sono disponibili presso l'Ufficio Immigrazione, Soi Suan Plu, via Sathon Tai, Sathon, Bangkok 10120. Telefonare 66 2287 3101, 66 2287 3110. Per questa operazione occorrono 1,000 baht.

### Permesso di rientro

Le tasse per il modulo di permesso di rientro ammontano a 1,900 baht mentre per rientri multipli sono 3,800 baht a visto.

### Visto di uscita Non è richiesto.

Servizio di eccezione e tasse per i passeggeri  
I cittadini stranieri che desiderano fare una gita veloce a Bangkok fuori dall'Aeroporto Suvarnabhumi e rientrare per il volo di ritorno entro 12 ore, possono chiedere un'eccezione pagando 500 baht di tasse aeroportuali e seguire queste procedure:

1. Compilare il Modulo di richiesta per il servizio di eccezione (prima di passare dal punto di controllo d'immigrazione).
2. Presentare i seguenti documenti:
  - Il rispettivo modulo
  - Il passaporto
  - Un valido biglietto aereo (il periodo della partenza deve limitarsi alle 12 ore)
  - Il modulo di arrivo e di partenza (To Mo 6) già compilato.

### 3. Raccomandazioni per lo straniero durante il soggiorno nel Regno

**3.1** Dopo aver compiuto 90 giorni di soggiorno, lo straniero dovrebbe informare l'autorità competente del protrarsi della propria permanenza sul suolo Thailandese, operazione da ripetere ogni 90 giorni presso l'Ufficio Immigrazione dell'area ove si risiede, o provvedere alla notifica direttamente al Comando di polizia nel caso in cui nella zona di residenza non sia presente alcuna sede dell'Ufficio Immigrazione.

E' possibile inviare la dichiarazione via posta, in tal caso lo straniero deve presentare la seguente documentazione: il Modulo di Dichiarazione (Modulo To Mo 47) insieme ad una copia del passaporto delle

**3.** Ottenere la firma dell'addetto e il timbro allo sportello prima di passare dal Punto di Controllo Immigrazione all'Arrivo.

**4.** Conservare questi documenti durante lo scalo e presentarli alla partenza, prima di passare dal Punto di Controllo Immigrazione alla Partenza.

Nota bene: applicabile soltanto agli stranieri con il visto di eccezione e all'arrivo.

### Regolamenti sulla salute

Nessuna profilassi o vaccino sono richiesti a meno che il cittadino straniero non provenga o transiti da aree contaminate. Il certificato per la febbre gialla è richiesta per chi proviene dai seguenti paesi: Bolivia, Brasile, Colombia, Perù, Angola, Burkina Faso, Gambia, Ghana, Guinea, Mauritania, Mali, Nigeria, Sudan, Repubblica Democratica di Congo, Benin, Burundi, Repubblica di Africa Centrale, Chad, Congo, Costa Rica, Ecuador, Guinea Equatoriale, Etiopia, Gabon, Guinea Bissau, Guyana, Kenya, Liberia, Niger, Panama, Sao Tome e Principe, Senegal, Sierra Leone, Somalia, Suriname, Togo, Tunisia, Turchia, Uganda e Venezuela.

Nota bene: Contattare il proprio ufficio sanitario locale per i regolamenti correnti.

### Regolamenti della dogana

**Oggetti proibiti:** tutti i narcotici e letterature oscene. I possessori, consumatori o produttori di narcotici e di droghe illegali sono puniti severamente con pene che vanno fino alla pena di morte.

**Armi da fuoco:** l'importazione di armi da fuoco e munizioni è permessa solo dietro autorizzazione delle autorità competenti: Dipartimento di Polizia o Ufficio di Registrazione.

**Effetti personali:** sono ammessi ad entrare in Thailandia, senza il pagamento di dazi e per uso personale i seguenti materiali: abbigliamento, prodotti per l'igiene personale, strumenti professionali.

**Tabacco e alcol:** sigarette, sigari o tabacco puro in totale non devono superare il 250 grammi di peso. Solo le sigarette non devono superare, la quantità di 200 unità/sigarette. Si può portare un litro di vino o di alcool senza pagare tasse. Gli oggetti personali non devono superare il valore di 10,000 baht.

Piante e animali: certe specie di frutta, verdura e piante sono proibite. Contattare la Sezione per il Regolamento sull'Agricoltura, Dipartimento di Agricoltura, Bang

Khen, Bangkok. Telefonare +66 2579 0151-7 oppure visitare il sito [www.doa.go.th](http://www.doa.go.th)

Il permesso per far entrare animali via aria si può ottenere all'aeroporto. Se via mare, la domanda si deve fare al Dipartimento per lo Sviluppo degli animali a Bangkok. Telefonare al +66 2653 4444. I certificati delle eventuali vaccinazioni sono richiesti in loco. Per le ulteriori informazioni visitare il sito [HYPERLINK "http://www.dld.go.th"](http://www.dld.go.th) [www.dld.go.th](http://www.dld.go.th)

### Esportazione di antiquariato e oggetti d'arte

E' proibito portare fuori dal Regno le statue del Buddha, Bodhisattva, o anche i frammenti di esse (eccetto per la venerazione dei buddisti oltrefrontiera, scambi culturali o proposte di studi). Bisogna ottenere una licenza dal Dipartimento delle Belle Arti per portare fuori dal Regno oggetti di antiquariato o di arte a prescindere dal fatto che siano pezzi originali o riprodotti. Procedure per aver il modulo di licenza:

Fotografare tutti gli oggetti di fronte e stamparli su fogli di grandezza di due cartoline (in ogni foglio non ci dovrebbe stare più di 5 oggetti).

Fare una fotocopia del passaporto del richiedente. Bisogna portare gli oggetti insieme alle fotografie e il passaporto e la copia del passaporto del richiedente a:



Divisione del Museo Nazionale, Bangkok o Museo Nazionale di Chiang Mai, Chiang Mai o Museo Nazionale di Songkha, Songkha. Questa procedura deve essere compiuta almeno quattro o sette giorni prima del trasporto o della partenza del richiedente in modo che le autorità possano elaborare la domanda ed avere il tempo necessario per il controllo. Per le ulteriori informazioni contattare il Museo Nazionale di Bangkok, telefonare al +66 2226 1661.

### Servizio di Valuta e Cambio

L'unità di valuta thailandese, il Baht, muta a seconda delle quotazioni sul mercato mondiale.

Il Baht è diviso in 100 satang (centesimi). Le monete color rame hanno un valore di 25 satang e 50 satang. Le monete color argento hanno un valore di 1 baht e 5 satang. La moneta color argento con al centro un disco color rame hanno un valore di 10 baht. Le banconote hanno un valore di 20, 50, 100, 500 e 1,000 baht.

### Assegni turistici/ Assegni/ Carte di credito/ Banche

Gli assegni turistici si possono cambiare in contanti nelle banche e nei punti di cambio autorizzati: normalmente conviene cambiarli a Bangkok dove le quotazioni sono migliori. In generale, le quotazioni negli alberghi sono più basse che nelle banche e nei punti di cambio autorizzati.

**Le maggiori carte di credito (American Express, Diners Club, JCB, Master Card e VISA)**, generalmente sono accettate nei grandi alberghi, ristoranti, negozi e supermercati. Gli assegni turistici e le banconote straniere delle valute più importanti sono negoziabili in gran parte delle banche, alberghi e agli sportelli di cambio.



Le banche thailandesi e straniere svolgono il servizio in base ad uno standard mondiale. L'orario dell'apertura è dalle 9.30-15.30, da lunedì a venerdì, eccetto i giorni festivi pubblici e bancari. Le banche maggiori come la Bangkok Bank, la Banca di Ayudhaya, la Krung Thai Bank, la Siam Commercial Bank sono a disposizione della clientela attraverso sportelli ATM aperti 24 ore su 24 che accettano le maggiori carte di credito e bancomat. Molti alberghi provvedono al servizio di cambiavalute h24 ma accettano soltanto quelle principali come dollaro, sterlina, euro e franchi svizzeri. Gli assegni turistici, normalmente, si possono cambiare in tutti gli alberghi.

### Controlli di cambio

**1.** I turisti stranieri possono portare liberamente nel Regno contanti in qualsiasi tipo di valuta. Nel momento in cui lasciano la Thailandia, i turisti possono possedere valuta straniera nel quantitativo dichiarato all'ingresso e comunque non superiore a 10,000 US\$. Per trasportare somme superiori in o dalla Thailandia, occorre una dichiarazione da effettuare all'Ufficio di Dogana all'arrivo e/o alla partenza. Nel caso contrario, i contravventori sono passibili di arresto e di sequestro del contante da parte della autorità giudiziaria.

**2.** I turisti possono portare con se un massimo di 50,000 baht a persona fuori dal Regno senza autorizzazione. Si può esportare valuta thailandese per un valore fino a 500,000 baht senza autorizzazione nei paesi vicini come Myanmar, Laos, Cambogia e Vietnam.

**3.** I turisti possono portare liberamente effetti personali e altri oggetti che non sono proibiti dalla Dogana. Oltre agli oggetti personali, i turisti possono portare



oltre confine le merci acquistate nei negozi duty free inclusi gioielli, pietre preziose, oro e platino.

**4.** Ai non residenti è permesso aprire un conto corrente estero in qualunque banca commerciale in Thailandia. Un'occasione speciale per i non residenti: nessuna spesa sul mantenimento del conto o sui prelievi è praticata dal momento in cui le tasse e le commissioni sono stabilite dalla banca estera.

**5.** I viaggiatori che desiderassero convertire il Baht in una valuta straniera a causa di un ulteriore viaggio all'estero, devono dimostrarlo esibendo come prova il biglietto aereo e il proprio passaporto alla banca. Nota bene: al maggio 2015 la quotazione è 1€ per 35 baht. Verificare ad ogni operazione di cambiavalute il valore corrente allo sportello di cambio o nelle banche thailandesi.

## Come arrivare in Thailandia

### In aereo

Bangkok è l'ingresso principale. La maggior parte dei viaggiatori arriva all'Aeroporto Suvarnabhumi perché esso è in connessione diretta con l'Europa, l'Asia, GB, America ed Australia tramite voli giornalieri delle compagnie aeree internazionali.

Altri voli internazionali, atterrano all'Aeroporto internazionale di Phuket e all'Aeroporto internazionale di Hat Yai al Sud, oppure presso l'Aeroporto internazionale di Chiang Mai al Nord.

### In treno

Esiste un servizio regolare di collegamento tra Singapore e Bangkok via Kuala Lumpur e Butterworth in Malesia. Questo treno parte ogni giorno e collega molte città della Thailandia meridionale. In Thailandia non esiste ancora una linea ad alta velocità.



### In auto

Dalla Malesia: è possibile entrare in Thailandia attraverso molti varchi dalle province di Songkhla, Yala e Narathiwat.

**Dal Laos:** è possibile entrare in Thailandia da Nong Khai, Chiang Saen, Bueng Kan, Nakhon Phanom, Mukdahan e Chong Mek.

**Dalla Cambogia:** è possibile entrare in Thailandia da Aranyaprathet nella provincia di Sa Kaeo e Ko Kong nella provincia di Trat

**Dal Myanmar:** si può entrare in Thailandia da Mae Sai e Mae Sot.

### In nave

Non c'è nessuna linea di traghetto da/per la Thailandia. Le navi merci al Porto di Klong Toei, Bangkok, a volte hanno le cabine per i passeggeri. Per le navi da crociera contattare le agenzie di viaggio per i dettagli.

### Aeroporto Suvarnabhumi

L'aeroporto internazionale, inaugurato nel 2006, è capace di gestire 76 voli all'ora, fino a 45 milioni passeggeri e 3 milioni tonnellate di merci all'anno. L'Aeroporto Suvarnabhumi è posizionato in modo da divenire

in futuro il maggior centro aeroportuale del Sud-Est Asiatico. Per informazioni, telefonare al n° +66 2132 1888 o visitare il sito [www.suvarnabhumiairport.com](http://www.suvarnabhumiairport.com) oppure [www.airportthai.co.th](http://www.airportthai.co.th)

### Viaggiare in Thailandia

**In aereo:** viaggiare con l'aereo in Thailandia non è costoso e se si effettuano le scelte giuste, può diventare anche conveniente. Diverse compagnie come la Thai Airways International [www.thaiair.com](http://www.thaiair.com), Bangkok Airways ([www.bangkokair.com](http://www.bangkokair.com)), volano per tutta la Thailandia attraverso gli aeroporti internazionali e nazionali di 26 città. Le prenotazioni possono essere effettuate sia dall'estero che all'arrivo in Thailandia. Esistono alcune compagnie low-cost che offrono voli economici come Air Asia ([www.airasia.com](http://www.airasia.com)), Nok Air ([www.nokair.com](http://www.nokair.com)), Orient Air ([www.orient-thai.com](http://www.orient-thai.com)), One-two-go ([www.fly12go.com](http://www.fly12go.com)). La compagnia Thai Airways organizza anche i pacchetti turistici Royal Orchid Holiday. Per informazioni ulteriori visitare il sito [www.thaiairways.com](http://www.thaiairways.com) oppure [www.thaiair.it](http://www.thaiair.it)

**In treno:** i collegamenti ferroviari in Thailandia fanno capo a Bangkok da dove dipartono tre linee principali che collegano Chiang Mai (linea nord), Nong Khai (linea nordest) e Singapore via Buuterworth e Kuala Lumpur in Malesia (linea sud) con la capitale thailandese. Recentemente è attiva la linea ferroviaria tra Bangkok e Aranyaprathet, al confine con la Cambogia. I treni nazionali comprendono la prima, seconda e la terza classe mentre i treni locali, che fanno brevi viaggi, hanno soltanto la terza classe. Le Ferrovie dello Stato Thailandesi possono tranquillamente essere utilizzate per l'organizzazione di gite economiche di uno o due giorni per varie destinazioni, nei weekend e giorni festivi. L'orario dei treni si può consultare nella stazione principale di Bangkok ovvero Hualamphong. Per informazioni telefonare al +66 2220 4444 o contattare il call center 1690. Visitare il sito [www.railway.co.th](http://www.railway.co.th) oppure [www.thailandrailways.com](http://www.thailandrailways.com)

**In auto:** un sistema moderno di autostrade e superstrade collega tutte le zone del paese. I pullman nazionali con aria condizionata sono uno dei mezzi di trasporto più usati. Gli autobus, economici e sicuri, partono e fermano regolarmente in tutti i centri importanti. Ci sono tre grandi stazioni di autobus a Bangkok: La stazione in via Kamphaengphet 2, (+66 2936 2852-66); la stazione della linea meridionale in via Pinklao-Nakhon Chaisi, (+66 2435 1199); e la stazione della linea orientale in via Sukhumvit Soi 62, (+66 2391 2504).



### Muoversi a Bangkok

Il trasporto pubblico: nella città di Bangkok gli autobus pubblici e gli autobus con l'aria condizionata sono numerosi ed economici. La mappa delle linee degli autobus è reperibile nei grandi alberghi e nelle librerie.

**Taxi e Tuk Tuk:** i taxi degli alberghi hanno tariffe stabilite. I taxi pubblici con l'aria condizionata sono molto comodi e hanno la tariffa di partenza fissa a 35 baht per i primi 3 chilometri e 5 baht per ogni ulteriore chilometro. Bisogna accertarsi che il taxista metta in funzione il tassametro al momento di salire. I Tuk Tuk, taxi a tre ruote, sono un simbolo della Thailandia. Sono molto richiesti per i viaggi brevi. È importante accordarsi per il prezzo della corsa prima di partire, non hanno tassametro.

**Mototaxi:** il modo più rapido per svincolare nel traffico delle maggiori città della Thailandia è certamente il mototaxi. I mototaxisti sono facilmente individuabili perché indossano un gilet colorato (di solito arancione o verde pisello). Le tariffe vanno trattate prima della partenza. Occorre tenersi bene aggrappati al conducente e stare attenti durante il viaggio.

**Traghetti:** ci sono vari tipi di imbarcazioni che viaggiano sul fiume Chao Phraya a Bangkok. La tipica, stretta barca detta long-tail gestita da privati è disponibile per le escursioni nei canali grandi della città. Una gita privata di circa 2 ore costa a partire da 5/600 baht. I traghetti pubblici percorrono dall'alba al tramonto il tragitto che va dal Porto di Klong Toei fino a Nonthaburi, il viaggio dura più di un'ora.

**Metro Skytrain:** ci sono due linee in servizio: la linea Sukhumvit e la linea Silom. La metropolitana BTS è in funzione ogni giorno dalle 6.00 alle 24.00 con una frequenza di fermate molto intensa durante la giornata, particolarmente nelle ore di punta. Le tariffe sono basate sulle distanze. Per le ulteriori informazioni visitare il sito [www.bts.co.th](http://www.bts.co.th) Hotline: +66 26176000

**Metro Subway:** la metropolitana sotterranea MRT lin-



Grand Palace, Bangkok

ea Chaloem Ratchamongkhon ha 18 stazioni, è attiva dalle 6.00 alle 24.00 e collega molti luoghi di interesse turistico e zone commerciali. La tariffa è basata sulla distanza. Per ulteriori informazioni visitare [www.bangkokmetro.co.th](http://www.bangkokmetro.co.th)

**Barche nei canali:** le barche in Klong Saen Saep coprono il tragitto che va da Banglamphu all'Università di Ramkhamhaeng. I biglietti sono acquistabili a bordo. Bisogna tenere presente che i porti sono un po' nascosti quindi di difficile individuazione.

### Informazioni turistiche generali

Si possono avere tutte le informazioni presso la sede principale dell'Ente Nazionale per il Turismo di Thailandia (TAT) a Bangkok, negli uffici TAT nelle maggiori città in tutto il mondo, e allo sportello TAT all'Aeroporto Suvarnabhumi. Sono disponibili le mappe, gli opuscoli e altre informazioni utili su viaggi, shopping, ristoranti e alloggi.

Gli uffici TAT sono aperti tutti giorni dalle 8.30 alle 16.30. Per il call center a Bangkok chiamare il 1672. Questo numero è in funzione dalle 8.00 alle 20.00, tutti i giorni. Dalle 20.00 alle 8.00 una voce virtuale risponde e registra tutte le domande poste dal turista. TAT invierà le risposte via fax all'albergo in cui alloggia. Gli operatori parlano in inglese e thailandese. Il Centro Servizi Turistici è attivo 24 ore su 24 ed è un utilissimo

supporto per i viaggiatori, per fornire suggerimenti pratici e raccogliere anche le lamentele.

### Polizia Turistica

La Polizia Turistica è un corpo volontario che collabora con l'Ente Nazionale per il Turismo per provvedere alla sicurezza dei turisti. Le funzioni consistono nel ricevere e ascoltare i reclami e le lamentele ed investigare a vari livelli. I punti di servizio della Polizia Turistica sono disposti nelle maggiori destinazioni turistiche così come nel Grand Palace, Patpong e nel parco Lumpini a Bangkok. I poliziotti turistici parlano più lingue e sono affiliati con gli uffici TAT di Bangkok, Phra Nakhon Si Ayutthaya, Pattaya, Kanchanaburi, Nakhon Ratchasima, Udon Thani, Khon Kaen, Chiang Mai, Chiang Rai, Mae Hong Son, Phitsanulok, Nakhon Sawan, Surat Thani, Phuket e Songkhla ed offrono assistenza ai viaggiatori. In caso di emergenza, contattare il Centro Polizia Turistica al numero verde 1155 o visitare [www.thaitouristpolice.com](http://www.thaitouristpolice.com)

### Orario commerciale

La gran parte degli uffici privati a Bangkok è aperta cinque giorni a settimana dalle 8.00 alle 17.00. Gli uffici statali, normalmente, sono aperti dalle 8.30 alle 16.30 da lunedì al venerdì. I centri commerciali sono aperti tutti i giorni dalle 10.00 alle 22.00. Le banche sono aperte dalle 9.30 alle 15.30 eccetto i giorni festivi. Gli uf-



Sky Train, Bangkok

fici postali sono aperti dalle 8.00 alle 17.00 da lunedì a venerdì e il sabato e la domenica dalle 8.00 alle 13.00.

### Centri d'affari

La maggior parte dei grandi alberghi possiedono un centro ben attrezzato per gli incontri d'affari. I servizi, generalmente, includono il pacchetto Office, battitura, fotocopia e fax, sala conferenze, biblioteca e accesso ad internet.

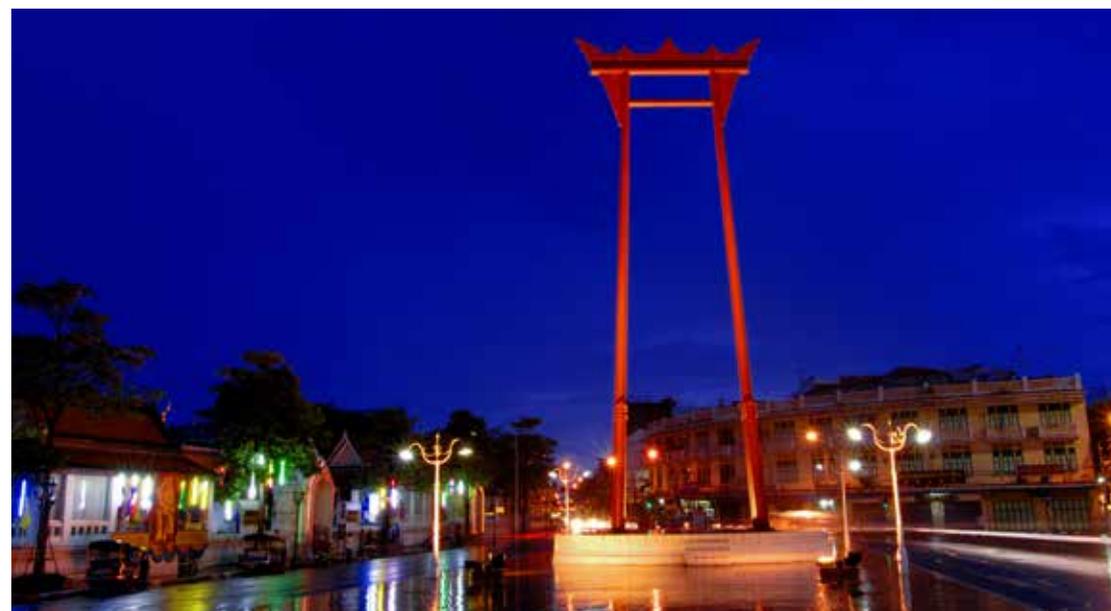
### Autonoleggio

I viaggiatori in possesso di una patente di guida valida potrebbero scegliere di noleggiare una macchina. Le indicazioni stradali e le mappe in inglese sono abbastanza diffuse. Le pagine gialle di Bangkok offrono un vasto elenco di compagnie locali e internazionali di autonoleggio, ognuna delle quali offre differenti condizioni.

E disponibile sia il noleggio della sola auto che il noleggio dell'auto con conducente. Le compagnie internazionali di autonoleggio come Avis, Hertz e Budget operano a Bangkok, Pattaya, Hat Yai, Phuket, Chiang Mai e Koh Samui.

### Servizio delle chiese cristiane

Le chiese cristiane si trovano sia a Bangkok che nelle altre grandi città. La funzione religiosa di solito è recitata in lingua thailandese ma qualche volta anche in inglese, francese o tedesco. I giornali locali in lingua inglese danno gli orari delle celebrazioni nelle chiese di Bangkok.



Giant Swing, Bangkok

### Abbigliamento

I capi di cotone leggero sono i più adatti per il clima tropicale thailandese. Il maglione serve raramente se si visita la regione montagnosa del Nord e i parchi nazionali durante l'inverno. In certi alberghi e club esclusivi bisogna indossare giacca e cravatta. Quando si visita un tempio, bisogna indossare i pantaloni lunghi. Ricordarsi di togliere sempre le scarpe prima di entrare in un tempio.

### Elettricità

La corrente elettrica in tutta la Thailandia è a 220 volt AC (50 cicli). Vari tipi di spine e prese sono in uso. Si consiglia ai viaggiatori di preparare un kit di adattatori per le prese di corrente nel caso in cui si voglia usare un rasoio e/o un piccolo registratore, per esempio un adattatore da 110 volt potrebbe andare bene per l'uso di tanti piccoli elettrodomestici.

### Film e fotografia

Lo sviluppo delle foto può essere fatto in molti luoghi in appena un'ora. Generalmente le marche più conosciute (Canon, Konica, Fuji, Nikon) sono disponibili a prezzi mediamente più contenuti che nel resto del mondo. L'uso di video camere non è permesso nel Grand Palace e nel tempio del Buddha di Smeraldo a Bangkok. E' fatto divieto di fare foto anche in alcune sezioni dei musei.

### Giornali e riviste

Due sono i principali giornali in lingua inglese: The Bangkok Post e The Nation. Le riviste, settimanali o mensili, più importanti come International Herald Tribune, Asian Wall Street Journal, Time, Newsweek e The Far Eastern Economic Review sono reperibili nelle grandi librerie, centri commerciali, supermercati e alberghi in tutta la Thailandia.

### Ambasciate

Circa 50 paesi hanno l'ambasciata, il consolato o gli uffici legali a Bangkok. La gran parte si concentra nelle zone di Sukhumvit, Ploen Chit, Wireless Rd. e Sathon. Una lista completa di queste sedi si trova sulle pagine gialle di Bangkok. L'indirizzo dell'Ambasciata Italiana in Thailandia è:

CRC Tower  
Cancelleria Diplomatica: 40<sup>mo</sup> piano  
Ufficio Consolare e Visti: 27<sup>mo</sup> piano  
87 Wireless Road, Bangkok  
Tel.: +66-2-2504970  
E-mail: ambasciata.bangkok@esteri.it

### Servizi sanitari

La Thailandia offre un servizio sanitario tra i migliori dell'Asia. Il Paese ha ricevuto unanime riconoscimento di qualità e sicurezza da parte di medici e cittadini stranieri che richiedono visite mediche e cure, e sta



Bangkok di notte

rapidamente diventando un vero e proprio hub per il turismo medico in Asia. I fattori principali sono la tecnologia medica, medici professionisti e specialisti altamente qualificati in particolar modo per la chirurgia cardio-vascolare, dentistica, oculistica, dermatologica e plastica, il facile accesso alle cure nel paese, più che ragionevoli spese mediche e un'eccellente ospitalità.

Oltre a questi aspetti, la Thailandia è anche una destinazione turistica molto importante per i turisti provenienti da tutto il mondo, con un'ampia varietà di risorse turistiche da offrire. Spiagge e isole, montagne, natura, arte e cultura, cucina thai, intrattenimento, shopping e molto altro ancora. In tal modo, le persone che vengono in Thailandia per curarsi possono essere sicure che riceveranno soprattutto qualità. Attualmente, il paese ha un totale di 1.260 ospedali (55 solo a Bangkok) divisi in ospedali pubblici e privati che hanno anche esperienza nel marketing con altri paesi come il Bumrungrad Hospital, il Phaya Thai Hospital Group, il Bangkok Hospital Group, Samitivej Hospital Group, e Rama 9 Hospital.

### Mancia

Le mance non sono un obbligo ma sono sempre gra-

dite particolarmente nei bar, ristoranti, dal personale alberghiero, taxi.

### Radio e televisione

Due radiostazioni in lingua inglese trasmettono sulle frequenze in FM 95.5 ed FM105. Alcune propongono musiche pop come ad esempio FM 105.5 e FM 88. La musica classica può essere ascoltata attraverso le frequenze di radio Chulalongkorn in FM 101.5. Le stazioni radiofoniche in AM sono piuttosto commerciali e ne esistono più di 200. Il Re di Thailandia è un musicista e grande amante della musica jazz. I canali televisivi che trasmettono i telegiornali e film in lingua inglese come CNN e BBC sono disponibili via satellite.

### Trasporto dell'auto a scopo turistico

Per trasportare un veicolo in Thailandia, sono richiesti i seguenti documenti:

- 1) Una patente internazionale in corso di validità ed il passaporto.
  - 2) Il libretto dell'auto o l'autorizzazione del proprietario nel caso si tratti di un veicolo preso a noleggio.
- Se il veicolo viene sbarcato al porto di Klong Toei, è importante una garanzia in contanti o tramite banca. Se si entra dal confine meridionale, è accettata un'autoga-

ranza ovvero un modulo doganale redatto con i dati personali per la registrazione presso l'Ufficio della Dogana. Il permesso verrà rilasciato per 6 mesi dalla data di ingresso. Se un viaggiatore ha richiesto di soggiornare per un periodo che va tra i 5 ed i 10 giorni e desidera estendere il permesso, lo si può ottenere gratuitamente in questo modo:

Contattare il responsabile della Dogana presso il rispettivo confine.

Il responsabile compila il modulo per l'estensione, controlla i documenti sopracitati nel punto 2 e fissa l'autogaranza.

Nel caso della garanzia in contanti o tramite banca, il responsabile valuterà il prezzo del veicolo e ne chiederà il 20% del valore in garanzia.

## Servizi di telecomunicazione

### Servizi postali

I servizi postali in Thailandia sono affidabili e efficaci. I grandi alberghi possiedono un servizio postale di base interno. L'ufficio postale centrale ovvero GPO a Bangkok si trova in via Charoen Krung è aperto dalle 8.00 alle 18.00 da lunedì a venerdì e dalle 9.00 alle 13.00 il sabato. Si possono spedire telegrammi in qualsiasi mo-

mento della giornata. Gli altri uffici postali a Bangkok o nelle province sono aperti normalmente dalle 8.00 alle 16.30.

### Telefono

Per telefonare dalla Thailandia consigliamo di comprare una scheda SIM del posto. Per chiamare l'Italia digitare 0039, quindi il prefisso urbano con lo 0 ed il numero telefonico dell'utente. Per i cellulari dopo il prefisso nazionale digitare direttamente il numero di telefono.

### Fax e e-mail

Tutti gli alberghi di buona categoria a Bangkok offrono il servizio di fax e e-mail, lo stesso fanno molti uffici commerciali privati, spesso anche insieme a servizi di traduzione.

### Servizio di internet

Il servizio di tecnologia e informatica in Thailandia è in continua crescita con vantaggi sia per i residenti che per i turisti che usufruiscono dei benefici tramite il sistema telematico nazionale. Il servizio WI-FI si trova praticamente ovunque: dai grandi alberghi agli internet caffè diffusi in tutta la Thailandia.



Bangkok di notte



Yaowarat China Town, Bangkok



Thai cooking class

## Mangiare La cucina thailandese

In Thailandia si usa domandare quando si incontra un conoscente: "Hai già mangiato"? La risposta in genere è un invito a "mangiare una cosa". In effetti i Thai mangiano 3 volte al giorno ma, fra un pasto e l'altro, sempre molto leggero, aggiungono una serie di spuntini. Sono momenti di sanuk (gioia di vivere), concetto importante per la cultura locale. Raramente si mangia da soli e spesso lo si fa fuori casa, in maniera economica servendosi presso uno dei migliaia di carretti-cucina sparsi ovunque nelle città e nei paesi del Regno. La Thailandia viene etichettata "paradiso" non solo per la sua bellezza incantevole e la sua cultura affascinante ma anche per la tradizione culinaria. Dalla Bangkok adrenalinica alle città balneari del Sud e ai villaggi tranquilli lungo il fiume Mekong, la cucina thailandese è tanto ricca quanto varia, come la cultura. Creato unicamente per soddisfare tutti i gusti, il piatto thailandese abbina splendidamente i sapori, le consistenze, i colori ed una presentazione spettacolare. Unendo la varietà dei piatti presenti sul territorio nazionale con i segreti antichi della cucina e con la consueta ospitalità troverete qualcosa che vi garantirà un'esperienza indimenticabile. Una varietà enorme di sapori e gusti, attraverso l'uso frequente di erbe, spezie ed ingredienti freschi: così il cibo thailandese è conosciuto per il suo equilibrio e la sua armonia. Un abbinamento di 5 sapori fondamentali: piccante, dolce, aspro, salato e un pizzico di amaro che si contrastano e completano



Pad Thai

allo stesso tempo ed aggiungono gusto e consistenza ad ogni piatto. Inoltre il latte di cocco, i frutti di mare e la frutta giocano un ruolo importante nella cucina thai. Nonostante sia considerata come una sola cucina, può essere descritta meglio se viene effettuata una suddivisione in base alle 4 regioni principali: il Nord, il Nord-Est, il Centro ed il Sud. Con gli influssi culturali ed etnici le cucine regionali hanno assorbito influenze dall'Oriente e dall'Occidente ma hanno mantenuto sempre i loro sapori e le loro caratteristiche uniche. La pianura fertile lungo il fiume Chao Praya, il cuore del Regno, possiede diversi piatti con influenze straniere. Per molti secoli, infiltrazioni culturali dal Medio-Oriente, Europa, Cina India, Persia e Portogallo hanno contribuito alla diffusione di alcune delle più note pietanze nazionali. Non dimentichiamo la frutta locale diventata oramai una leggenda mondiale con il loro profumo i colori vivaci e la polpa succosa: Mango, Mangosteen, Rambutan, Durian, Lychee, Papaya, Banane, Ananas, Cocco,

Jackfruit, Pomelo ed Anguria sono solamente alcuni esempi di un serbatoio inesauribile di delizie particolarmente apprezzato dai visitatori internazionali. I punti di ristoro e le mense, di solito si trovano nei grandi centri commerciali e nei mercati, sono frequentati regolarmente dai thailandesi, e rappresentati da bancarelle che vendono varietà inimmaginabili di cibo. Normalmente queste bancarelle espongono il proprio menu con le foto per aiutare i clienti nelle loro scelte. I ristoranti all'aperto con giardino o sul fiume sono posti tranquilli e molto amati quando ci si reca a cena fuori specialmente a Bangkok. Il menu è vasto, il servizio è veloce e il prezzo, come ovunque in Thailandia, è più che ragionevole. Particolarmente romantiche le cene sulle barche da trasporto tipiche lungo il fiume Chao Phraya. L'alito del vento, il lume di candela, la musica e le danze tradizionali creano un'atmosfera molto speciale. I ristoranti che offrono specialità di mare sono molto popolari in Thailandia e presentano una scelta vastissima di pesci freschissimi cucinati in vari modi a richiesta del cliente. Una selezione curata di vino locale e d'importazione fa da cornice ad un ottimo servizio.

## Buone maniere a tavola

Cenare è soprattutto il momento più importante nella vita dei thailandesi. Usare le posate corrette (una for-

chetta e un cucchiaio) e mangiare in maniera appropriata può far guadagnare molta considerazione agli occhi dei thailandesi. La forchetta serve per prendere una piccola quantità di cibo e deporlo nel cucchiaio. Il cucchiaio, poi, porterà il cibo alla bocca. Mentre per mangiare gli spaghetti si usano le bacchette. Normalmente, vengono deposte sulla tavola numerose portate e un grande contenitore pieno di riso. Si mettono uno o due cucchiaini di cibo nel proprio piatto per volta. Se i thailandesi sono i padroni di casa, sicuramente cercheranno di incoraggiare gli invitati a mangiare per mostrare la loro ospitalità. Quando si mangia insieme ai thailandesi, è meglio finire il cibo che ci siamo serviti. Far capire che le vivande sono state gradite, farà molto piacere a coloro che vi ospitano.

## Cucina internazionale

Il cibo cinese in Thailandia non è inferiore a nessun cibo cinese nel resto del mondo. I ristoranti indiani, europei, mediterranei e asiatici si trovano facilmente nelle grandi città. Le colazioni americano-continentali si servono in quasi tutti gli alberghi e caffetterie. I fastfood in stile occidentale, i bar e le gelaterie stanno guadagnando sempre più popolarità.



Gaysorn Plaza, Bangkok



Chatuchak Weekend Market, Bangkok

## Shopping

Economica, sulla scia di uno sviluppo senza limiti, la Thailandia è diventata uno dei più grandi shopping center del Sud-Est asiatico. I malls sono aperti sempre, dalle 10,00 alle 22,00, ed i negozi dalla 08,00 alle 20,00. Con un'offerta di centri commerciali decisamente economici ma spesso anche eleganti ed esclusivi (MBK, Siam Paragon, Central World, Terminal 21, Central Embassy), Bangkok compete con Dubai, Singapore ed Hong Kong come mecca per chi si dedica allo shopping. Davvero degno di una visita è Asiatique The Riverfront il nuovo Bangkok Night Market, aperto nel maggio 2012 a seguito della chiusura del mercato notturno di Lumpini. In realtà è più di un tipico mercato notturno e potrebbe essere più propriamente definito un lifestyle shopping complex. In questa città troviamo anche numerosi mercati tradizionali: Pak Klong Talat, per esempio, trabocca di frutti tropicali, spezie e fiori favolosi. Chatuchak, il weekend market all'aperto più esteso al mondo. È il luogo in cui i thailandesi stessi si recano per acquisti ed è formato da bancarelle dove è possibile trovare praticamente di tutto.

La sera banchetti variopinti ricchi di mercanzie di ogni genere spuntano ovunque come funghi. Tenete a mente che la contrattazione è la norma: non ci sono regole, vi serviranno molta pazienza ed uno smagliante sorriso perché lo shopping diventi un'arte. Dalle bancarelle ai centri commerciali si può trovare tutto ciò che serve a prezzi molto più bassi rispetto a quelli europei. L'offerta di merce è molto ampia, dalle sete pregiate ai vasellami e ceramiche di qualità, legno intagliato (Teak) ed oggetti di vimini. Fare molta attenzione all'acquisto di oggetti di antiquariato in quanto esistono leggi rigide che proibiscono l'esportazione di diversi articoli, questi oggetti possono essere acquistati liberamente quasi ovunque ma si rischia di doverli lasciare alla frontiera: meglio affidarsi ad antiquari professionisti che possono garantire tramite certificati la legalità degli articoli e la relativa possibilità di esportazione.



Chatuchak Weekend Market, Bangkok

In Thailandia la tessitura della seta è stata praticata per secoli, ma ad un certo punto, questa antica industria è sembrata scomparire. Nel 1976 la Regina ha dato il via ad un programma per patrocinare, fra l'altro, centri dove si istruiscono i nuovi tessitori nell'uso del filarello e del telaio a mano, come si faceva ai vecchi tempi. Oggi se ne possono ammirare i risultati. Esistono varie qualità di seta: la seta "mudmee", i cui caratteristici motivi geometrici sono ottenuti mediante un particolare procedimento di tintura del filato, le sete trasparenti e velate e quelle per abiti o per tappeti. Come la seta anche il legno di teak ha quasi rischiato l'estinzione. Oggi nessun pezzo di questo esotico legno può essere esportato prima di essere trasformato in un prodotto finito: il risultato è che il talento degli artigiani thailandesi è ora stato messo finalmente in evidenza. Che si tratti di una miniatura di elefante di pochi grammi, o di una statua a grandezza naturale alta due metri e pesante come un vero pachiderma, la precisione dei dettagli risulta essere l'elemento caratteristico che distingue il minuzioso lavoro di questi scultori del legno. Gli incisori thailandesi sono anche famosi per la loro abilità nel costruire mobili e pezzi di arredamento, alcuni dei quali con realistiche scene di vita thailandese scrupolosamente intagliate nel legno. Il legno di teak è così prezioso che nessun pezzo viene sprecato e persino il più piccolo frammento viene utilizzato. Le naturali irregolarità del legno vengono stuccate con l'argilla e poi levigate fino a rendere liscia la superficie.

Poi, durante un periodo di diversi mesi, vengono applicati sette strati di smalto e, per finire, viene aggiunto un motivo decorativo in lamine d'oro.

Un altro esempio della creatività dei thailandesi è dimostrata dalla creazione di ombrelli e ventagli dipinti a mano, che oggi vengono usati soprattutto come oggetti decorativi. Sono ancora fatti alla maniera originale con bambù, carta, rayon o cotone. La carta viene estratta dalla corteccia degli alberi di gelso, i listelli sono preparati a mano e i forellini vengono praticati con punzonatrici azionate a pedale; per finire vengono dipinti a mano con motivi rupestri o mitologici.

Anche gli arazzi "kalaga" di velluto nero, ornati in rilievo con filamenti metallici, lustrini e pietre semipreziose sono un prodotto dell'artigianato thailandese. Alcuni di questi drappi ornamentali possono raggiungere diversi metri di lunghezza, altri sono stati adattati per fare cuscini, quadri e borse a tracolla. Le figure che luccicano sui kalaga descrivono scene e personaggi delle antiche leggende sanscrite, le vite di Buddha e le vicende mitologiche del Ramayana.

Le ceramiche "Bencharong" un tempo venivano pro-



dotte esclusivamente per i Re della Thailandia. Si tratta di oggetti in porcellana smaltata dalle luminose decorazioni simmetriche. Le ciotole, i vasi ed i centrotavola sono bordati in oro 24 kt.

## Artigianato delle tribù

Nel nord della Thailandia ci sono negozi di artigianato tribale dove si possono acquistare stoffe tessute artigianalmente, singolari capi di abbigliamento ed accessori delle tribù delle montagne. Una visita ai villaggi di montagna vi consentirà di fare acquisti unici a costi risibili oltre che regalarvi esperienze umane che difficilmente si dimenticano.

## Opportunità commerciali

Il Dipartimento per la Promozione dell'Esportazione (DEP), presso il Ministero del Commercio, organizza una mostra permanente in cui vengono esposti i prodotti nazionali di qualità. L'esposizione presenta più di 250 produttori e più di 10,000 prodotti.

L'elenco seguente raccoglie alcuni esempi di prodotti e le rispettive località di produzione:

**Bangkok:** i mercati di abbigliamento nell'area di Ratchaprasong; i vestiti fabbricati dai locali o i prodotti importati si trovano in tutti i centri commerciali; i gioielli sono acquistabili in qualsiasi mercato notturno; il mercato di fine-settimana Chatuchak propone una innumerevole quantità di oggetti che vanno dall'antiquariato ai vasi di piante.

**Nonthaburi:** conosciuto per la frutta tropicale.

**Phra Nakhon Si Ayutthaya:** Il Reale Centro per l'Arte e l'Artigianato locale di Bang Sai propone vestiti realizzati con tessuto tipico, legni incisi, cesti, fiori artificiali e bambole.

**Lop Buri:** tappeti vegetali.

**Khanchanaburi:** zaffiri di qualità eccellente e onice.

**Chiang Mai:** Il villaggio Bo Sang, Amphoe San Kamphaeng è famoso per la produzione di ombrelli, qui l'attività artigianale è molto fiorente.

**Chiang Rai:** Amphoe Chiang Saen produce oggetti di legno ed è famoso per i suoi maestri abili nell'arte tradizionale dell'incisione su questo materiale.

**Mae Hong Son:** pietre preziose.

**Kalasin:** Centro per l'Arte e la Cultura; seta e tessuti di cotone con disegni di scritte fatti a mano.

**Udon Thani:** visitare Ban Chiang dove è custodito l'antico vasellame dipinto a mano.

**Regione Nordest:** meravigliosi oggetti di argento,

cesti di bambù in stile tipico thailandese.

I visitatori si meraviglieranno nel vedere i numerosi prodotti artigianali ma anche articoli da regalo, giocattoli, prodotti di pelle, materiali edili, pezzi d'auto, hardware, strumenti e apparecchi, attrezzature sportive e articoli di cartoleria. Tutti prodotti esposti sono stati selezionati accuratamente.

Se qualcuno trova di proprio gradimento qualche prodotto, può contattare direttamente il produttore o informare il personale del DEP, il quale aiuterà il cliente offrendo vari servizi di ordine logistico. Ad esempio, fissare l'appuntamento per l'incontro tra i commercianti interessati ed i produttori, provvedendo di trovare locali adatti allo scopo arredati con ogni tipo di attrezzatura necessaria. L'entrata all'esposizione è gratuita.

### OTOP

Ogni regione della Thailandia è specializzata in forme peculiari di artigianato: i lavori in legno al Nord; prodotti in fibre naturali al Centro; la seta al Nordest; e una vasta gamma di oggetti pratici o decorativi di noce di cocco o di legno teak. Per preservare questo ricco patrimonio culturale e dare a questi artigiani uno standard decente di vita nei loro villaggi, o 'tambon', il governo ha realizzato il programma One Tambon One Product (un distretto un prodotto). Potete trovare il marchio OTOP nei centri commerciali, ovviamente nei negozi OTOP in tutto il paese, nell'ufficio Thailand Export Mart in via Ratchadaphisek, all'OTOP Shop di Ganez a Siam Paragon, a Thailand OTOP Plaza a Pratunam Center, a Suan Lum Night Bazaar, al Mercato Chatuchak ed a Silom Galleria a Bangkok.

Per informazioni, contattare Thai Trade Centre (Centro per il Commercio Thailandese) presso l'Ambasciata di Thailandia del proprio paese. A Bangkok, contattare il Dipartimento per la Promozione dell'Esportazione, telefono +66 2511 5066-77, fax +66 2512 2670, sito internet [www.traitrade.com](http://www.traitrade.com)

### Rimborso IVA

I viaggiatori possono chiedere il rimborso della VAT (IVA) pagata insieme agli acquisti effettuati nel Regno. Qualsiasi straniero, tranne gli addetti delle compagnie aeree, che soggiorna in Thailandia meno di 180 giorni in un anno e riparte dalla Thailandia in aereo da un aeroporto internazionale come quello di Bangkok, Chiang Mai, Hat Yai e Phuket può chiedere il rimborso dell'IVA tramite questa procedura:

Le merci non devono essere acquistate più di 60 giorni prima rispetto al giorno di partenza.

Le merci devono essere acquistate nei negozi che espongono il cartello VAT REFUND per turisti.

Ogni acquisto deve avere un costo non inferiore ai 2,000 baht e il valore totale delle merci per chiedere il rimborso non deve essere inferiore ai 5,000 baht, IVA inclusa. Chiedere alla cassa del negozio al momento dell'acquisto un modulo per il rimborso (P.P.10) e allegarvi le fatture originali delle tasse pagate. In ogni modulo deve essere riportato il valore minimo dell'acquisto non deve essere stato inferiore ai 2,000 baht.

Prima di partire bisogna presentare le merci e consegnare tutti i moduli e le fatture pagate all'ufficiale della Dogana.

Nota: Nel caso si richieda il rimborso sotto forma d'assegno, bonifico sulla carta di credito o sul conto bancario, i viaggiatori possono presentare i documenti sopraccitati direttamente all'Ufficio Doganale oppure imbarcarli nella cassetta allo sportello Refund Counter oppure spedirli via posta al Revenue Departement (Dipartimento dei Redditi). Per informazioni ulteriori, visitare il sito [www.rd.go.th/vrt](http://www.rd.go.th/vrt)



*Khon, Danza Classica Thailandese in Maschera*

### Divertimenti e attività ricreative

I thailandesi amano divertirsi. Sul territorio nazionale si trovano: stadi per il pugilato, circuiti per le corse, campi da golf, tennis e squash, sale da biliardo, locali notturni, ristoranti raffinati, discoteche, sale per concerti, pub, parchi da gioco, bar, musei, teatri, gallerie d'arte, centri benessere dove si può godere del famoso massaggio thailandese, parchi zoologici, cinema che attirano gli amanti del divertimento per tutto l'anno.

I giornali thailandesi in lingua inglese forniscono giornalmente informazioni su concerti, mostre, film e spettacoli teatrali. Inoltre varie riviste che danno consigli come passare il tempo libero vengono distribuite gratuitamente nelle città come Bangkok, Chiang Mai, Phuket, Pattaya e Hua Hin.

### Parchi e giardini a Bangkok

I parchi e i giardini di Bangkok affrancano gli abitanti dal caldo e dal rumore della città.

Il Parco Lumpini (Il parco più grande e più conosciuto di Bangkok) a nord di Silom è frequentato dagli amanti

del fitness e dalle famiglie, specialmente al mattino e nel pomeriggio quando fa più fresco. A disposizione degli avventori ci sono le barche sul lago e prati che con il loro verde contrastano con gli alberi tropicali creando sfumature di colori bellissime.

Parco Chatuchak a Lat Prao è un altro spazio verde situato accanto al mercato di fine settimana di Chatuchak. Si può raggiungere servendosi delle due linee di metropolitana BTS e MRT.

Il giardino zoologico Dusit è una zona recintata con al suo interno un lago artificiale.

Parco King Rama IX è un ampio parco con giardini botanici, situato in fondo alla via Sukhumvit Soi 103 alla periferia occidentale di Bangkok. I giardini botanici sono stati creati da enti pubblici e privati in omaggio a Sua Maestà Re Bhumibol per il suo 60° compleanno.

Parco Sirikit in Soi 24 sulla via Sukhumvit è un parco con paesaggi meravigliosi e un lago artificiale, situato accanto al centro commerciale The Emporium. Un posto stupendo per fuggire dalla folla di Sukhumvit.

## Teatro

Durante la settimana nelle maggiori città della Thailandia si svolgono spettacoli di danze thailandesi, di marionette, drammi in thailandese e inglese, concerti di artisti internazionali. I turisti per avere il calendario con le date di questi appuntamenti devono consultare i giornali in lingua inglese, soprattutto, nelle edizioni del venerdì. Fra i teatri più importanti vi è il Teatro Nazionale di Thailandia, accanto al Museo Nazionale nella zona di Sanam Luang. Questo è il luogo dove si svolgono i concerti e le opere drammatiche thailandesi. Mentre periodicamente vengono organizzati nel fine settimana spettacoli danzanti.

Gli altri luoghi per i concerti e spettacoli teatrali sono il Centro Culturale di Thailandia, il Siam Niramit in via Rachadaphisek, l'Auditorium dell'Alleanza Francese in via Sathon Tai, il Centro Linguistico AUA in via Ratchadamri, il Centro British Council presso Siam Square l'Istituto Goethe in Soi Atthakanprasis via Sathon Tai, il Centro Congressi Nazionale Queen Sirikit in via Rachadaphisek Nuovo, il Teatro Joe Louis che è specializzato nello spettacolo delle marionette presso l'Asiatique The Riverfront, il Centro Culturale Old Chiang Mai, il Phuket Fantasia e il Teatro Alangkarn a Pattaya.

## Sport internazionali

I centri dove si praticano golf, calcio, pugilato, badminton, tennis, bowling e biliardo, sport seguiti in tutto il mondo, sono molto frequentati dai thailandesi. Mentre in altri luoghi anch'essi molto frequentati dalla popolazione locale si può assistere ai giochi tipici nazionali come la Thai-box, il takraw, le gare di aquiloni e le gare di barche.

**Pesca in mare aperto:** Pattaya e Phuket sono i posti principali per la pesca sportiva. Il Golfo di Thailandia come il Mare di Andamane sono ricchi di specie marine come il marlin, le sardine, i tonni, gli squali ed altri tipi di pesce da pesca sportiva. È facile prendere



Immersioni

a noleggio una barca con l'attrezzatura necessaria direttamente sul posto.

**Golf:** la temperatura mite in Thailandia dà la possibilità di poter giocare al golf tutto l'anno. Sul territorio nazionale si trovano più di 250 campi da golf che offrono i propri servizi ad un prezzo risibile se confrontato con la media europea. Su molti di questi "green", progettati da leggende del Golf come Greg Norman e Jack Nicklaus si svolgono tornei importanti.

**Ippica:** le corse ippiche si possono seguire all'ippodromo Bangkok Royal Turf Club e al Royal Bangkok Sport Club.

**Barca a vela:** una vasta gamma di barche a vela da quella più piccola alla più grande di circa 20 metri si possono noleggiare a Pattaya, Hua Hin e Phuket. A Phuket ogni dicembre si svolge la Regata Reale per celebrare il compleanno di Sua Maestà il Re. Gli amanti e i professionisti di questo sport si recano a Phuket in quel periodo per la competizione e il divertimento.

**Immersione/ snorkeling:** la Thailandia offre uno dei siti migliori per l'immersione del Sud-Est Asiatico. A seconda delle condizioni meteorologiche e del mare si può avere una visibilità ottima anche a 40 metri di profondità. Il Golfo di Thailandia e il mare di Andamane possiedono una dozzina di siti perfetti sia per i principianti che per i professionisti di questo sport. I negozi di attrezzature subacquee, operano in gran parte con lo standard PADI. Lo snorkeling può essere praticato ovunque in Thailandia.

**Tennis/Badminton/Squash:** molti campi si trovano a Bangkok e nei grandi hotel fuori dalla capitale e nelle principali aree turistiche. La lista dei posti ove si possono praticare queste attività è disponibile sulle pagine gialle o su internet.



Teatro Joe Louis



## Sport thailandesi

### Muay Thai

Considerata un'espressione culturale al pari della danza e del teatro, la boxe thailandese è un'arte marziale che valorizza l'evoluzione del gesto più che l'attacco. Due mani, due gomiti, due ginocchia, due piedi e la testa: erano le "nove armi" impiegate in battaglia dei guerrieri del Regno del Siam. Questa antichissima forma di combattimento fu elaborata oltre 2.300 anni fa, al tempo delle migrazioni verso sud dei popoli thai. Costretti ad affrontare etnie ostili, quei lontani guerrieri avevano imparato a utilizzare come strumento di difesa-offesa ogni parte del proprio corpo. Lo fecero tanto bene che nel 1.700 quest'arte sarebbe stata elevata a disciplina delle truppe d'élite. La Muay Thai è riuscita a mantenere nel corso dei secoli i suoi contenuti spirituali e tradizionali come la ram muay, la danza simbolica effettuata sul ring prima dell'incontro. Assistere ad un match è un'esperienza interessante. L'incontro migliore è quello in cui gli atleti riescono ad impiegare tutta la loro abilità per dare vita a uno spettacolo in cui trionfi la tecnica piuttosto che la forza fisica. Gli incontri sono sempre mozzafiato e gran parte dello spettacolo si gode guardando non solo sul ring ma attorno, fra gli spettatori e gli scommettitori che gridano per incoraggiare i pugili.

### Combattimenti a Bangkok

Stadio Lumpini: Via Rama IV, Bangkok, telefonare 66 2251 4303. spettacoli notturni: martedì e giovedì dalle 18.00-22.00, sabato sera dalle 17.00-24.00. Il costo dei biglietti: 1.000-2.000 baht.

Stadio Ratchadamnoen: Viale Ratchadamnoen Nok, Bangkok, telefonare 66 2281 4205, 66 2281 0879. Spettacoli notturni: lunedì, mercoledì, giovedì dalle 18.00-23.00 e domenica dalle 17.00-23.00. Il costo dei biglietti: 1.000-2.000 baht.



Informarsi con l'Ente Nazionale per il Turismo Thailandese per gli orari e gli stadi più vicini. Per chi desidera imparare questa particolare arte marziale, può contattare l'Istituto di Muay Thai: 323 Via Phaholyothin, Tambon Prachatipat, Distretto Rangsit, Amphoe Thanyaburi, Pathum Thani, 12130. Telefonare al +66 2992 0096-99, fax: +66 2992 0100 o visitare il sito web [www.muaythai-institute.net](http://www.muaythai-institute.net).

### Takraw

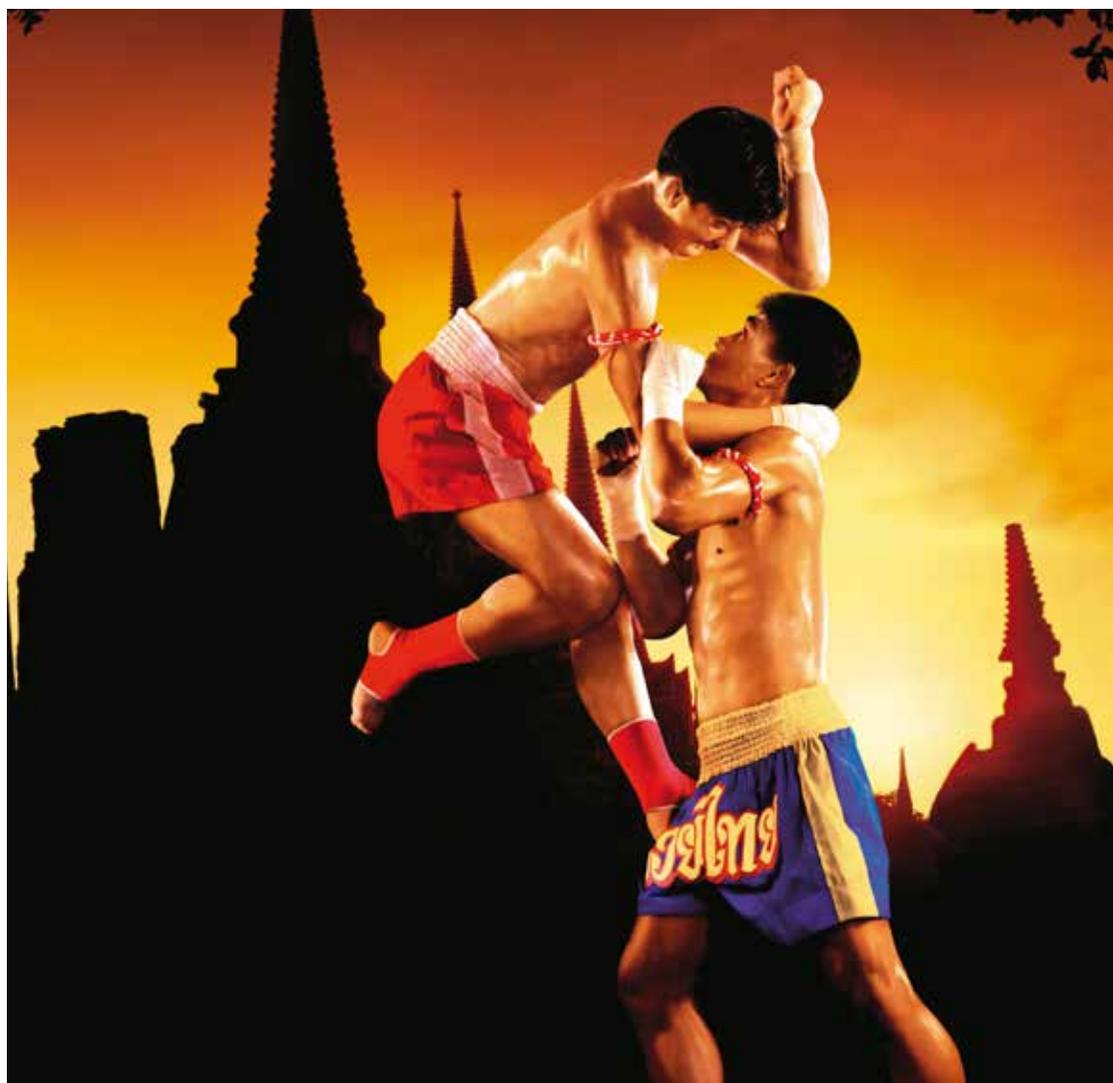
Il gioco del takraw è molto diffuso in Asia orientale ed in particolare in Thailandia. Come gran parte delle discipline sportive orientali, il takraw (le cui origini si perdono nelle più antiche tradizioni dei popoli che lo praticano) è un'attività raffinata che richiede un grande controllo dei propri movimenti accentuando più la parte estetica del movimento che l'efficacia tecnico-tattica. Il takraw si può praticare da soli o in gruppo. Fino a qualche decennio fa il gioco era unico e consisteva nel colpire la palla e tenerla sospesa in aria il più a lungo possibile, senza mai farla cadere o commettere fallo. Era un gioco, non codificato, fatto al solo scopo di trarne piacere e sollievo per il corpo e lo spirito. Si curava sì la varietà e la bellezza dei colpi, ma non per accumulare punti, ma per rendere il gioco sempre più elegante e piacevole sia per chi partecipava, sia per chi assisteva. Oggi esistono varie forme di questa disciplina sportiva che sono state codificate nelle competizioni ufficiali. Takraw è il nome della caratteristica palla che viene utilizzata in questo sport. È intrecciata in corteccia di malacca (albero malese) e può avere diametri e pesi diversi, in base appunto alla disciplina praticata (mediamente 40 cm di circonferenza e 200 grammi di peso). La palla può essere colpita con tutto il corpo, escluse le mani, con una trentina di colpi fondamentali. La palla viene colpita in vari modi: più difficile è il colpo, più il giocatore ne trarrà soddisfazione.



Corsa delle barche



Golf



Boxe Thailandese (Muay Thai)



Meditazione

guadagnando maggior punteggio. Takraw alla rete: e' forse la disciplina più agonistica e conosciuta. Si gioca su un campo simile a quello di pallavolo (13,20x6,60m) con una rete alta 1,55m. Le squadre sono composte da tre giocatori; non si può colpire la palla ne' con le mani ne' con le braccia. Il gioco è molto spettacolare: si mura e si schiaccia con i piedi effettuando sforbiciate al volo o addirittura ruote. In Thailandia è comune vedere gruppi di ragazzi che giocano a takraw nei cortili, nelle scuole, nei parcheggi, vicino ai templi e nei parchi.

#### Combattimento con gli aquiloni

Durante l'estate, soprattutto a marzo e aprile, le squadre rivali fanno volare il Chula, aquilone maschile e il Pakpao, aquilone femminile a simbolizzare il combattimento tra i due sessi. Il più piccolo Pakpao cerca di far cadere il Chula, il maschile, mentre quest'ultimo deve trascinare il Pakpao nel territorio maschile.

#### Regate

Spesso le regate sono eventi che hanno luogo nell'ambito delle fiere che si svolgono in Thailandia per celebrare la fine della stagione delle piogge. Le barche lunghe e strette sono decorate con bandiere e fiori, dirette dai rematori che le sospingono con grande vigore e partecipazione. Le regate più conosciute si svolgono a Nan, Phichit, Nakhon Pathom, Surat Thani, Phra Nakhon Si Ayutthaya e Pathum Thani.



### Interessi speciali

#### Cure naturali e meditazione buddista

Saper unire il corpo alla mente creando così un equilibrio benefico e salutare per l'individuo è una prerogativa comune tra i thailandesi. Questa abilità è stata acquisita attraverso gli insegnamenti del Buddismo, che include nelle pratiche quotidiane di ciascun individuo la meditazione come mezzo indispensabile per favorire un modo di vivere sano ed armonico. I viaggiatori possono imparare i fondamenti della meditazione in molti centri a Bangkok e ovunque sul territorio nazionale.



Massaggio tradizionale thailandese



Meditazione

Uno dei centri per la meditazione più importante è Suan Mok, un tempio immerso in una foresta di circa 120 acri in Amphoe Chaiya nella provincia di Surat Thani, posto a 600 chilometri a sud di Bangkok. Questo centro attrae molte persone da tutto il mondo.

I centri per la meditazione a Bangkok sono Wat Mahathat (di fronte a Sanam Luang), Wat Paknam, Wat Chonprathan Rangsarit e Wat Bowon Niwet (nel quartiere Banglamphu) dove le lezioni vengono impartite in lingua inglese. Il centro Northern Insight Meditation a Wat Ram Poeng (Tapotharam) si trova a Tambon Suthep, Amphoe Muang, Chiang Mai. Telefono: +66 5327 8620. Questo centro è molto conosciuto tra i turisti di tutto il mondo ed ha insegnanti che spiegano in inglese. Il centro offre un corso di Meditazione Vipassana della durata di 26 giorni. Per chi non può rimanere per tutto il tempo necessario, è possibile la frequenza a corsi programmati di pochi giorni, ma si consiglia la partecipazione per un periodo non inferiore ai 5 giorni.

Le lezioni cominciano in genere con una cerimonia

d'inaugurazione in cui i partecipanti devono promettere di mantenere 8 precetti di base. Dopodiché i maestri forniranno le ulteriori disposizioni ai partecipanti che dovranno presentare ciascuno un proprio resoconto giornaliero all'insegnante, discutere insieme a lui sui progressi fatti e ricevere ulteriori istruzioni. Gli stranieri sono obbligati a compilare un modulo, presentare un passaporto valido e un visto d'ingresso. I partecipanti devono indossare capi di abbigliamento di colore bianco. Vestiti adatti possono essere acquistati al negozio del tempio. I pasti e gli alloggi sono gratuiti mentre sono accettate donazioni anche se non obbligatorie.

### Centri benessere e trattamenti di bellezza

Per i viaggiatori in cerca di vacanze salutistiche e rilassanti la Thailandia rappresenta una destinazione unica caratterizzata dalla presenza di centinaia di Spa, terme, strutture alberghiere che offrono trattamenti di bellezza e per il corpo di standard talvolta elevatissimo. Con circa 600 centri termali, infatti, la Thailandia è al vertice delle Spa destinations nell'area Asia-Pacifico. I visitatori del Paese possono sperimentare una pletora di tratta-

menti termali inusuali in occidente e derivanti da antiche tradizioni Thai, ma anche Birmane, Indonesiane, Indiane e Cinesi praticate nel corso dei secoli dalla popolazione locale: in nessun altro luogo al mondo è possibile trovare una tale varietà di scelta concentrata, appunto, in un'unica destinazione.

### Massaggio tradizionale thailandese

I massaggi thailandesi sono un vero toccasana per la salute. Il massaggio tradizionale - il Thai Massage o, in lingua thailandese: "NUAD PHAN THAI BORAN", è una metodologia di massaggio praticamente sconosciuta ai più in quanto fino a non molti anni fa veniva praticata esclusivamente nei templi buddhisti thailandesi. Vecchio di millenni, le sue origini sembrano

risiedere nell'antica cultura indiana. Il massaggio Thai comprende una serie calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli e dello strato connettivo, mobilitazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i "sen", i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi energetici sul corpo e sugli organi interni. Il massaggio Thai consente una riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce rilassatezza e allevia i dolori.



Hydrotherapy



Trattamento in centro benessere



Spa



Statua di Kinnaree presso il Wat Phra Kaeo, Bangkok