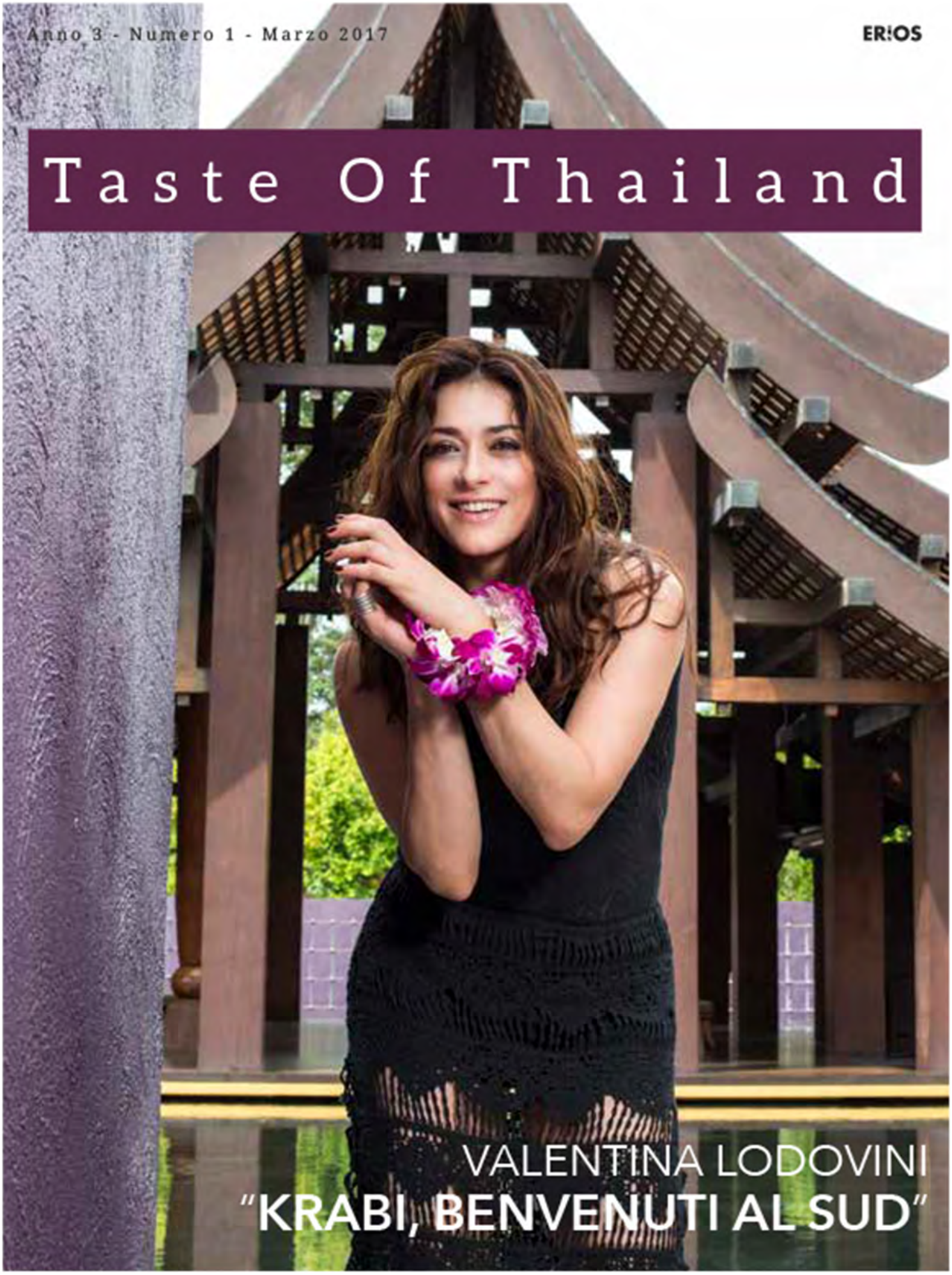
Anno 3 - Numero 1 - Marzo 2017

ERIOS

Taste Of Thailand



VALENTINA LODOVINI
"KRABI, BENVENUTI AL SUD"

Rivista ufficiale
dell'Ente del Turismo Thailandese in Italia

amazing THAILAND

Piccoli istanti portano i sorrisi più grandi

La tua destinazione è molto di più che un luogo su una mappa.
Vola verso oltre 30 destinazioni esotiche in Thailandia e Asia con l'estrema cura del servizio Boutique di Bangkok Airways.
Ci assicuriamo che ogni istante sia memorabile per un intero viaggio di felicità.
Bangkok Airways. Asia's Boutique Airline.

• Lampang • Chiang Rai • Trat • Sukhothai • Da Nang •

Collect Your Magic Moments

Rappresentante per l'Italia **SPAZIO Srl**
Via Lucullo, 3 - 00187 Roma Tel. 06.4985616
E-mail: bangkokair@spazio.aero www.bangkokair.com

Bangkok Airways
ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE

editoriale

TURISMO IN CRESCITA E NUOVI TRAGUARDI

Yuthasak Supasorn
GOVERNATORE TOURISM AUTORITY OF THAILAND

Il 2017 è per noi un anno denso di sfide. La situazione internazionale rimane complicata con i sensibili cambiamenti conseguenti alla BREXIT ed ad una crisi economica che non sembra voler allentare la sua morsa minacciosa. A questo si devono aggiungere anche le preoccupazioni legate al terrorismo che aumenta un quadro di complessiva instabilità. Come sappiamo, Germania, Francia e Gran Bretagna sono storicamente i mercati turistici principali verso la Thailandia, ma in una stagione come questa anche i mercati di media entità, fra i quali l'Italia, diventano per noi di enorme importanza. E dunque crescono la nostra attenzione e il nostro impegno.

L'anno scorso si è chiuso con soddisfazione, per quanto riguarda il mercato italiano, con una crescita degli arrivi fino a raggiungere quota 265 mila, come se si fossero mossi tutti gli abitanti di Verona oppure il doppio di quelli di Bergamo, e una crescita percentuale del 7.9 per cento. Quest'anno, considerato anche il grande successo del TAT premiato durante gli Italia Travel Award (ITA 2016) come migliore Ente del Turismo straniero, moltiplichiamo le energie per raggiungere traguardi ancora più ambiziosi.

Abbiamo molti appuntamenti, moltissime iniziative e continueremo con decisione a promuovere la Thainess, il modo tradizionale di intendere la vita del popolo thailandese anche attraverso l'ospitalità, la cultura e lo stile di vita. Il nostro intento è incoraggiare i turisti a conoscere in profondità quello che il paese offre ed apprezzarlo non solo con gli occhi ma utilizzando tutti i sensi. Fondamentale, quindi, la partecipazione e la condivisione di esperienze con la popolazione locale.

Per garantire ai visitatori esperienze di viaggio davvero uniche e raffinate presenteremo nuove destinazioni turistiche e interessanti tradizioni relative al popolo Thai: sia nelle mete principali come Bangkok, Chiang Mai, Phuket sia presso nuove destinazioni come Krabi, Phang-nga, Sukhothai, dove vogliamo ulteriormente valorizzare il notevole patrimonio archeologico, al pari di quanto abbiamo fatto con Ayutthaya. Un'offerta variegata e sorprendente di natura, cultura, storia, gastronomia, tutte quelle caratteristiche e curiosità che fanno della Thailandia una destinazione unica e imperdibile.

Naturalmente, vogliamo rinnovare i nostri ringraziamenti a clienti, amici, Tour Operator, media e tutti i collaboratori nell'industria del turismo per il supporto che hanno sempre voluto dare alle nostre iniziative e a un peaese meraviglioso come la Thailandia.

Yuthasak Supasorn
Governatore Tourism Autority of Thailand

KOH CHANG
UN'ISOLA REGALE”

L’isola di Si Chang, appena al largo della costa di Chon Buri, può essere perfetta per chi non vuole affrontare un viaggio più impegnativo: è facile da raggiungere e offre simpatiche soluzioni per pernottare, soprattutto nei pressi del molo del porticciolo con il suo caratteristico faro.
Raggiungere Koh Si Chang è facile grazie al servizio di bus verso il porto di Sri Racha da dove i traghetti partono ogni ora. La spiaggia migliore è la baia di Tham Phang, sulla costa occidentale, con un bel tratto di sabbia: si può tranquillamente rimanere lì tutto il giorno, sdraiati sotto l’ombrellone a mangiare gamberi alla brace o granchi freschissimi. I bus per Sri Racha partono regolarmente dall’Eastern Bus Terminal di Bangkok, i mini-bus dal Victory Monument.

BLACK IVORY COFFEE
IL CAFFÈ DEGLI ELEFANTI THAI

Il Black Ivory Coffee arriva da Chiang Saen, nel nord della Thailandia, dove una ventina di elefanti che vivono nel Golden Triangle Asian Elephant Foundation mangiano 33 chili di bacche (mescolate a banane e riso) per produrne uno di caffè “addolcito”. Peccato che per assaggiarlo si debba volare dall’altra parte del mondo (Thailandia, Singapore e Maldive) o aspettare che qualcuno si decida ad importarlo in Europa. Scenario più che probabile dal momento che il caffè defecato è ormai una sorta di nuova corsa all’oro: in Brasile c’è già chi sta testando gli opossum e l’uccello Jacus per la produzione della varietà dolce della bevanda amara per definizione.

ZEAVOLA
RIFUGIO ROMANTICO A PHI PHI

Lo Zeavola Resort, nell’arcipelago di Phi Phi, è stato premiato come il resort più romantico del sud-est asiatico. Situato sulla bella e tranquilla spiaggia di Laem Tong Beach, il resort è raggiungibile in un’ora di motoscafo da Phuket. Lo Zeavola (il cui nome significa “amore per il mare”) ha 33 ville private, è membro della catena Small Luxury Hotels of the World ed è l’unico resort a 5 stelle dell’isola.
Le villette-chalet indipendenti vanno da 40 a 120 mq. e sono ombreggiate da grandi alberi. Le lussuose ville con piscina si trovano invece in posizione elevata e vantano una vista panoramica a 180° sullo scintillante Mar delle Andamane e sul sottostante bosco tropicale, che si estende a formare un labirinto tra le ville. Il servizio è attento e professionale. Tanti gradevoli elementi come la calorosa accoglienza all’arrivo, i sentieri di sabbia soffice e le speciali decorazioni della camera per le coppie in viaggio di nozze contribuiscono a creare tutti i presupposti per un’esperienza unica e gioiosa.

Shangri-La Bangkok è stato inserito al nono posto nella classifica annuale "Top Hotels in Southern Asia", graduatoria di Conde Nast Traveller USA stilata in base alle opinioni dei lettori del prestigioso magazine. Nella competizione con molti altri alberghi della regione, l'hotel ha raggiunto il punteggio di 94.05, classificandosi nono in Asia meridionale e secondo in Thailandia. **Phillip Couvaras** (nella foto), Area Manager dell'hotel e Direttore Generale ha dichiarato: "Il nostro hotel ha dimostrato la sua capacità di superare alcuni contendenti estremamente competitivi in Asia meridionale. Con questo ultimo riconoscimento a cinque stelle, che si aggiunge ad una ricca lista, l'hotel continua a incrementare il suo prestigio internazionale".

SHANGRI-LA BANGKOK
FRA I TOP DEL SUDEST ASIATICO

ITA - Italia Travel Awards è il premio nato per celebrare l'impegno e la competenza nel settore turistico italiano. È il riconoscimento più prestigioso nel settore dei viaggi e turismo. L'appuntamento annuale per eccellenza, una vera e propria notte degli Oscar dedicata all'industria turistica italiana. Nella scorsa edizione la Thailandia si è aggiudicata il premio come migliore ufficio del Turismo e in questa edizione è per tre volte nella rosa dei più votati

ITALIA TRAVEL AWARDS
LA THAILANDIA IN CORSA

come "Destinazione in assoluto", "Destinazione culturale" e "Ufficio del Turismo". Sul sito **www.italiatravelawards.it/vota/agenti** sono stati pubblicati i nomi delle aziende che hanno superato la prima fase. Al termine di tutte le votazioni, alla presenza del notaio saranno selezionate le tre aziende più votate per ognuno dei premi in concorso che entreranno ufficialmente a far parte della rosa dei finalisti. Votare è facile. Basta connettersi al sito **www.italiatravelawards.it** e seguire la procedura per la registrazione e per dare la preferenza.

Per il sedicesimo anno consecutivo torna Thailand Travel Mart Plus Amazing Gateway to the Greater Mekong Subregion (TTM+), l'evento organizzato da Tourism Authority of Thailand che si svolge ormai tradizionalmente a Chiang Mai, e che nelle passate edizioni si è affermato come la più grande manifestazione B2B in Thailandia. TTM+ 2017 si terrà dal 14 al 16 giugno presso Chiang Mai International Exhibition and Convention Centre (CMECC), e avrà come tema principale la scoperta delle esperienze locali più originali.
Le registrazioni per i buyer e i seller possono essere completate attraverso il sito **www.thailandtravelmartplus.com**

TTM+2017 A CHIANG MAI
PER SCOPRIRE NUOVE ESPERIENZE

OLTRE CONFINE
Vang Vieng

Laos

VIENTIANE

Thailandia

IL BRIVIDO MA
NON IL RISCHIO
SU UN'APE
MASCHERATA
DA FERRARI
Avventure in tuk tuk

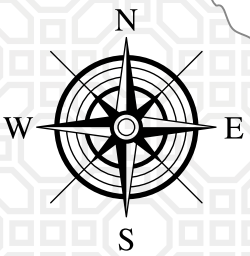
BANGKOK

KANCHANABURI
Vita da blogger

IL TRENO A MAEKLONG
Sui binari dello shopping

Valentina Lodovini 10

"SMARRIRSI FRA I PROFUMI,
IN QUEL SILENZIO CHE TI AVVOLGE
E TI FA SENTIRE IL BATTITO
DEL CUORE ANCHE A MEZZOGIORNO"



Sommario

Thai News 02

7. Director's Travel Tip

8. Krabi
benvenuti al sud
BENVENUTI AL SUD

Thai News 22

24. I Progetti Reali
ECONOMIA

30. L'allegro arcobaleno dei mercati galleggianti
LUOGHI UNICI

37. Donne in viaggio
i segreti di bellezza Thai
STYLE

42. Qatar
"Insieme andremo lontano"
IN VOLO

52. La mia Thailandia
SERGIO MÚÑIZ

54. Thainess

58. Avventure in Tuk Tuk
COSTUME

64. Vang Vieng, lungo il Nam Song il fiume della preghiera e della trasgressione
OLTRE CONFINE

71. Il nostro incredibile film: tessuti, arti ed emozioni
COSTRUIRE IL FUTURO

76. Kanchanaburi e il fiume Kwai
VITA DA BLOGGER

amazing THAILAND
Taste Of Thailand
ERIOS s.r.l.

Editore
Erios srl
www.erios.it

Direzione e Redazione
Via Aonio Paleario 23,
03100 Frosinone
info@erios.it

Direttore Editoriale
Sandro Botticelli

Direttore Responsabile
Carla Cirimbilla

Grafica e impaginazione
Chiara Campioni

Coordinamento
Serena Campioni

Consulenza Editoriale
Corrado Ruggeri

Stampa
Cierre Grafica Srl - Roma

Rivista ufficiale dell'Ente del turismo Thailandese in Italia

via Barberini 68 - 00187 Roma
tel. 06 42014422

Registrazione del tribunale di Frosinone n° 23 del 12/01/2015

THE WATERS KHAO LAK
by KATATHANI COLLECTION

Benvenuti al vostro angolo di paradiso privato, con più di 100 camere con accesso piscina

Benvenuti al The Waters Khao Lak.

The Waters è un resort per adulti ubicato nel centro del villaggio di Bang Niang a Khao Lak, vicino la spiaggia.

Godetevi le belle fontane e le limpide piscine blu che creano un senso di tranquillità, per una vacanza rigenerante.

www.TheWatersKhaolak.com

E-mail: rsvn@thewaterskhaolak.com Phone: +66 76 427 700
Address: 67/238, Moo 5, Kukkak, Takua Pa, Phang Nga 82190 Thailand

Rung Kanjanaviroj
Direttrice Ente per il turismo Thailandese in Italia

Director's Travel Tips

1 Bangkok, da 235 anni Capitale della Thailandia, era conosciuta come la "Venezia d'Oriente" in quanto ogni angolo della città era collegato dai canali, o "Klongs" in thailandese. Gli abitanti della città utilizzavano per spostarsi un'imbarcazione molto simile alla gondola italiana. Oggi le barche sono ancora in uso ma sono state dotate di un potente motore ed hanno per questo cambiato nome: vengono comunemente chiamate **long tail boats**, le barche dalla lunga coda. Gli abitanti della Capitale usano molto spesso il trasporto fluviale perché è un'ottima scappatoia per evitare il traffico cittadino: non solo le long tail ma anche diversi servizi di navetta fluviale. E' un modo di viaggiare diverso, più lento. Offre la possibilità di osservare il modo originale di vita lungo le sponde del fiume Chao Praya ed è senza dubbio una delle cose che i visitatori non devono assolutamente perdere.

2 La **barca Hua Tong** è il simbolo del sud della Thailandia, si vede frequentemente sui depliant e gli opuscoli di viaggio dedicati al sud del Paese. La barca è utilizzata dalle popolazioni che vivono sulle coste ed isole del Mare delle Andamane ed è molto comune a Phuket, Phang-nga, Ranong, Trang e Satun. Originariamente la Hua Tong è stata usata come barca da pesca. Progettata per la navigazione in mare e per rimanere in equilibrio tra le onde ed il vento, presenta sulla prua un'alta incurvatura ("tong", in thai). Oggi la barca viene impiegata anche come mezzo di trasporto per i turisti che, soprattutto nella provincia di Krabi, possono avere un approccio diretto con una delle comunità che ancora costruiscono l'imbarcazione in maniera tradizionale. A Ban Koh Klang, infatti, c'è la possibilità di cimentarsi nella costruzione della barca, di uscire in mare con i pescatori ed addentrarsi nell'antica foresta di mangrovie e visitare le grotte di Tam Pe Hua Tor, con iscrizioni, disegni e graffiti risalenti a circa 3000 anni fa. Nei dintorni si mangia anche un ottimo pesce freschissimo.

3 Chi si reca nel Paese del Sorriso normalmente non considera la destinazione dal punto di vista del crocierista. In verità la Thailandia offre una vasta gamma di servizi per coloro che desiderano sperimentare questo tipo di vacanza. Phuket vanta una delle marinerie più prestigiose di tutto il sud-est asiatico oltre ad essere uno dei principali porti del paese per yacht e barche da diporto. Una delle più importanti novità relative alle crociere la offre la **Star Clipper** (nella foto) che ha iniziato il servizio nel Mar di Andaman dallo scorso dicembre tra Thailandia, Malesia e Singapore, mentre il lussuoso catamarano **Andaman Passion** naviga per gite di un giorno tra Phuket e Krabi. Sono queste valide e talvolta lussuose alternative che vi invitiamo a prendere in considerazione per godere al meglio le vostre vacanze in Thailandia

KRABI

BENVENUTI AL SUD

in viaggio con Valentina Lodovini

Affacciata sul mare delle Andamane, la provincia di Krabi è un universo di piccoli arcipelaghi e candide spiagge, popoli nomadi, grotte e luoghi che hanno fatto da scenario a film famosi. Più di 150 isole, giganti calcarei dalle molteplici forme e grandezze sono stati a lungo habitat ideale per avventurieri e pirati: oggi questo universo liquido ospita una timida minoranza d'etnia Moken. I Chao Leh, letteralmente "nomadi del mare", si spostano di isola in isola su imbarcazioni artigianali e custodiscono conoscenze ecologiche e territoriali preziose: non a caso, sono stati i primi a prevedere l'arrivo dello Tsunami che, nel 2004, si è tragicamente abbattuto sulle coste andamane. Così, la vita di questi nomadi che imparano a nuotare prima di camminare, è stata risparmiata dagli spiriti del mare. Per osservare le oltre mille specie di organismi che popolano il reef, conviene salire a bordo di una delle tipiche imbarcazioni che fanno la spola tra gli arcipelaghi. Dall'animata località di Ao Nang si raggiungono fondali, ideali per il diving e lo snorkeling, al largo della spiaggia di Railay e delle isole Koh Poda e Koh Kai. Verso Phang-Nga, la ricchezza del mondo sommerso che si cela nelle acque del Parco nazionale marino di Ao Phang-Nga è impreziosita dalla varietà di grotte che punteggiano le alte falesie calcaree. Noleggiando una canoa o un kayak, si costeggiano gli atolli di Koh Phanak o Koh Hong, inoltrandosi nelle buie caverne abitate da ignare colonie di pipistrelli. Questi spettacolari archi rocciosi danno accesso a misteriosi canyon e verdi lagune ricoperte da una fitta vegetazione di mangrovie. I pescatori e i raccoglitori di nidi di rondone, che per brevi periodi vivono nelle caverne collezionando i prelibati ingredienti per le zuppe, si sono sbizzarriti inventando nomi per ogni isola, cavità o roccia.

foto di Riccardo Ghilardi

VALENTINA LODOVINI

"C'È NELL'ARIA QUALCOSA DI MAGICO"

"C'è qualcosa di magico in quel paese".

A Sansepolcro, provincia di Arezzo, dove sei nata?

"Ma no, che dici? Sansepolcro è un bellissimo posto, è casa mia. Però non c'è quello che ho trovato laggiù..."

In Thailandia?

"Già, in Thailandia..."

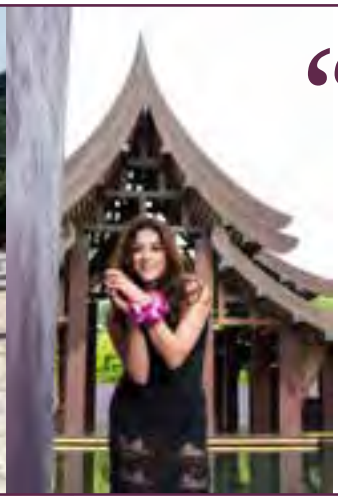
S'è innamorata, Valentina Lodovini. Della gentilezza, dell'armonia, della dolcezza thailandese e di Phulay Bay, l'albergo di Krabi dove ha passato "giorni da favola, come una principessa".

"Guarda, non è che io sia facile a commuovermi o a lasciarmi andare. Anzi, tutt'altro. E dunque, voglio raccontare una cosa, per provare ad essere chiara.

> "Smarrirsi fra i profumi, in quel silenzio che ti avvolge e ti fa sentire il battito del cuore anche a mezzogiorno"

C'è nell'aria, fra i profumi, in quel silenzio che ti avvolge e ti fa sentire il battito del cuore anche a mezzogiorno, c'è qualcosa che rallenta tutte le funzioni vitali, ti fa innestare la marcia calma, invece della quinta che è la velocità normale dell'Occidente. Qui si va piano. Sicché, che gioia, mamma mia che piacere".

Sicché? Da brava toscana ripete spesso "sicché", parola che introduce in genere una consecutiva e dà alle frase una aspettativa di epilogo, l'avvio di una spiegazione. Lei che da attrice ha avuto fama soprattutto con "Benvenuti al Sud", in cui interpretava un'affascinante donna figlia di una terra dai ritmi tranquilli, sembra adattarsi perfettamente al quieto vivere del sudest asiatico.



> Cielo e mare sembrano fondersi. Qui c'è autentica armonia, una vera simbiosi con la natura che si basa sul rispetto dell'ambiente

Sicché?

"Sicché sono stata proprio bene. E il rammarico che ho avuto è di esserci stata troppo poco. Non so se ci vivrei, ma di sicuro più a lungo ci sarei stata molto volentieri".

Era anche la sua prima volta in Thailandia, ma come sempre fa, perché è donna attenta e precisa, curiosa del mondo e a volte anche pignola, prima di partire ha letto libri e si è documentata.

"Il paese del sorriso, lo chiamano. Ed è vero. Sorridono tutti, ma non è soltanto un gesto della bocca o una piega delle labbra. È qualcosa che parte dal cuore, te ne accorgi e dunque ti colpisce, diventa contagioso".

Sicché?

"Sicché sorridi anche tu. E la vita cambia aspetto, diventa più facile".

Una terapia.

"Di certo fa benissimo. È difficile raccontare quel che si prova, bisogna viverlo. Ad esempio, questa loro tradizione per cui ci si toglie le scarpe prima di entrare in un tempio, ma anche in una casa, la trovo bellissima. E non soltanto per la pulizia del pavimento. Ma per la pulizia dell'anima. Sai come si dice? Piedi nudi, cuore scalzo. Significa che si diventa autentici, veri, scompaiono le sovrastrutture. Sai cosa mi succedeva?"

No. Cosa accadeva?

"Questa tranquillità non mi faceva dormire. Certo, il fuso orario qualche problema lo crea, ma non era questo. Sentivo un'energia straripante dentro di me, e la notte leggevo, o facevo il bagno in piscina, avevo una splendida piscina privata nella mia suite. Era tutto così bello, una realtà extralusso, mi sembrava davvero di stare dentro un film".

Sono i luoghi che fanno le persone o le persone che fanno i luoghi?

"La simbiosi con la natura è fondamentale. Noi ce ne siamo dimenticati, respiriamo gas di scarico e mangiamo chissà cosa. Qui c'è autentica armonia, che si basa sul rispetto dell'ambiente. Intorno a questo meraviglioso albergo, il Phulay Bay, si incontrano cielo e mare, che sembrano fusi insieme. Ma c'è anche il verde, tantissimo, c'è la montagna. Ecco, il mare non è forse il mio elemento naturale, sono nata in campagna, amo il bosco, la foresta, ma stavo benissimo, proprio perché si sente un ordine naturale perfetto, incorruttibile, dove l'uomo non è riuscito a fare danni".

Hai accennato al cibo. Ti piace quello thailandese?

"Ho mangiato come se non ci fosse un domani. Quasi disperatamente, per quanto tutto era buono".

Piccante compreso?

"Piccante compreso. Mi chiedevano quanto volessi "spicy" le pietanze, rispondevo che mi dovevano considerare una di loro, che il peperoncino mi piace e dunque potevano anche esagerare".

Mai rimasta a bocca aperta e senza respiro?

"Mai. Ma mi piacciono anche i loro dolci, il riso glutinoso con il mango, ad esempio. Mmmhhh, fantastico".

Mare, gastronomia e massaggi.

"Che goduria. Quanti ne ho fatti. E ogni volta in quelle splendide salette venivo accolta come una regina. Incredibile quel che sanno fare. Entravo che ero una donna ed uscivo che ero un'altra persona, in un'ora mi regalavano ancora più pace e benessere di quel che questo posto non mi avesse già donato".

Sei una donna con una straripante femminilità mediterranea. Che ti dicevano le ragazze thai, sempre molto minute, nel vederti così diversa da loro?

"Quanto sei bella" mi dicevano sorridendo, ma non era piaggeria, sentivo una grande sincerità".

E tu come trovi la donna asiatica, con quegli zigomi così sensuali, gli occhi da cerbiatta?

"Affascinanti. Le trovo eleganti ed esotiche ma le sento anche ricche di energia e le immagino decisamente potenti nel rapporto con gli uomini. Mi sembrano capaci di ascoltare e questo dà loro un forte carisma".

Ci sono uomini occidentali che impazziscono per loro.

"Credo di poterli capire".

Del privato sei sempre molto gelosa. Possiamo chiedere com'è la tua situazione sentimentale?

"Di questo non parlo mai. Per me è molto importante l'anonimato: se conosci i retroscena della vita di un attore, quando poi lo vedi sullo schermo cominci a vedere nel suo lavoro altre cose. Diciamo che sono fidanzata con il cinema, ed è un ottimo fidanzato. In fondo gli uomini vanno e vengono, mentre i film rimangono".

Girarne uno in Thailandia?

"Magari. Quando cominciamo?".

Corrado Ruggeri

KRABI E I SUOI DINTORNI

Da Krabi, noleggiando un motorino o prenotando una corsa in taxi, si possono visitare tre interessanti località, situate negli immediati dintorni. Otto chilometri a nord est della città, il Wat Tham Seua, noto anche come "Tiger Cave Temple", è un tempio immerso nella foresta, scavato all'interno di una grotta. Nascosto nel cuore di una ripida parete rocciosa, il tempio ospita, accanto alle celle dei monaci, numerose statue del Buddha. Una ripida scalinata di oltre mille gradini, situata alla destra del tempio, conduce alla sommità della montagna, coronata da una raffigurazione dell'Illuminato e da uno stupa dorato.

A Ban Laem Pho si trova la località nota come "Fossil Shell Beach". Questa spiaggia, che un tempo ospitava una grande palude d'acqua dolce, è oggi un immenso "cimitero" di conchiglie databili fino a 40 milioni di anni fa. L'azione del tempo ha provocato la scomparsa della laguna e, oggi, lo strato di fossili, si presenta sotto forma di grandi blocchi calcarei arenati sul bagnasciuga. Da Krabi, infine, imboccando la strada a scorrimento veloce n. 4, si prosegue per circa 45 km in direzione di Trang. In prossimità di Amphur Khlong Thom, l'itinerario continua sulla strada Sukhaphiban 2, seguendo le indicazioni "Namtok Ron Khlong Thom Hot Waterfall" (12 km). Immersi in una fitta vegetazione, ci si può bagnare nelle pozze d'acqua termale e nelle cascatelle naturali che sgorgano ad una temperatura di 38-40°C gradi, alternando immersioni in acqua calda a rinfrescanti nuotate nel fiume. Negli ultimi anni, però, la città di Krabi si contende i favori dei turisti con l'animata località di Ao Nang, 20 km a nord-ovest del capoluogo. Dal molo partono le tipiche imbarcazioni a lunga coda che, in pochi minuti, approdano alla celebre spiaggia di Railay. Circondata da imponenti formazioni rocciose e lunghe lingue di sabbia bianca, questa spiaggia è bagnata da un'acqua color smeraldo. Le numerose forme e altezze raggiunte dalle pareti di roccia, soprattutto a sud della spiaggia di Hat Rai Leh West e a Hat Phra Nang, sulla punta della penisola, sono mete predilette dei climbers. Al limitare di Phra Nang, la "Princess Cave", una caverna sacra, vedi articolo a pagina 20.

ITINERARI

IL BELLO DELLA NATURA

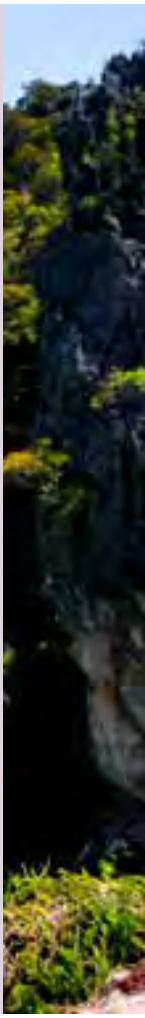
a cura di **MARIO DEGL'INNOCENTI**

Situata a sud ovest della Thailandia, la provincia di Krabi è una delle destinazioni più suggestive del Paese, comunemente nota per il suo mare turchese da cui emergono imponenti rocce calcaree, a creare inediti scenari e paesaggi naturali. Il primo itinerario, automobilistico e via mare, scopre i luoghi più interessanti nei dintorni di Krabi e Ao Nang. Il secondo è un tour a bordo delle tradizionali barche a lunga coda nei due arcipelaghi delle "4 & 5 Islands", nel mare delle Andamane. La terza proposta riguarda il Parco nazionale marino di Ao Phang-Nga, un arcipelago di piccole e grandi isole da esplorare in barca, a piedi, o in canoa.

AO PHANG-NGA MARINE NATIONAL PARK

Dal molo di Ao Thalen, ci si imbarca per l'isola di Koh Yao Noi e si raggiunge in barca il porto di Tha Khao in circa 45 minuti. Insieme alla "sorella maggiore", Koh Yao Yai, quest'isola è collocata nella baia di Phang-Nga, punto di incontro tra le provincie di Krabi e Phuket. L'isola, con i suoi tipici villaggi di pescatori costruiti sulle palafitte, vive essenzialmente di turismo e dell'esportazione di frutta, canna da zucchero, cocco, gomma, riso e arachidi. Le spiagge più belle, con lunghe distese di candida sabbia fine, si trovano a Pa Sai, nella parte sud-est, e a Tha Kao, sulla costa nord-est.

Da Koh Yao Noi, a bordo di un'imbarcazione a lunga coda, si possono esplorare alcune delle 40 isole che compongono l'Ao Phang-Nga Marine National Park, il secondo parco naturale marino istituito in Thailandia (1981), dopo il Tarutao National Park. Il villaggio di pescatori sull'isola di Koh Panyee, sovrastato da un'imponente falesia, ospita una folta comunità musulmana. Le isole di Koh Phanak, Koh Hong e Tham Lot, caratterizzate da lagune interne ricoperte di mangrovie, caverne impreziosite da stalattiti e stalagmiti, formazioni rocciose e pareti calcaree a strapiombo, sono l'ideale per avventurose escursioni in canoa. Le piccole isole di Khao Machu, dal profilo simile a un cane, e Khao Khian, dove, in una grotta marina, sono state rinvenute incisioni preistoriche, preludono alla celebre isola di Khao Phing Kan, meglio conosciuta come "James Bond Island".



L'ISOLA DI JAMES BOND

Nel complicato profilo dell'isola di Khao Machu s'intravede la fisionomia di un cane, a Koh Kai quella di un pollo, mentre un fazzoletto di terra poco distante da Hong Island è stato battezzato Paradise Island. Malgrado gli sforzi di fantasia, però, la destinazione più celebre si conferma l'isola di Khao Phing Kan, ovvero James Bond Island. Sulla baia dorata che fronteggia la falesia rocciosa, il regista Guy Hamilton ha girato le ultime scene del film L'uomo dalla pistola d'oro.

Per allontanarsi dal flusso occidentale e condividere la giornata con i turisti thai, bisogna spingersi nel cuore della provincia, a est di Ao Nang, verso le Namtok Ron Khlong Thom Hot Waterfall. Le cascatelle d'acqua calda, così come le pozze e le foreste circostanti, sono i luoghi preferiti per improvvisare pic-nic domenicali. La leggenda vuole che chi si bagna in queste acque possa assicurarsi una lunga e serena vecchiaia. Sarà per questo che, all'ora del tramonto, i giovani locali s'affollano nelle pozze, riempiendo l'aria di schizzi e risate.

Che ci crediate o no, infine, un viaggio in Thailandia non può dirsi tale senza una visita propiziatoria agli dei benevoli. I luoghi sacri più frequentati e suggestivi, entrambi ricavati all'interno di una grotta, sono il Tiger Temple, a nord di Krabi, e la Princess Cave, a Railay Beach. Per raggiungerli lasciatevi guidare dal primo itinerario proposto, seguendo due raccomandazioni: nel primo sito è buona educazione lasciare un'offerta di cibo per i monaci e, nel secondo, abbandonate la timidezza e legate un nastro arancione attorno a una delle statue falliche. Fertilità e prosperità vi accompagneranno sulla via del ritorno e per il resto della vita.

TOUR DELLE ISOLE IN BARCA

Dal molo di Ao Nang, si salpa a bordo di una tipica imbarcazione a lunga coda per la visita al piccolo arcipelago delle "4 Islands". Dopo circa trenta minuti di navigazione si raggiunge l'isola di Koh Poda, il cui diametro supera di poco il chilometro, caratterizzata da rigogliosi palmeti e spiagge di sabbia farinosa. Ideale per lo snorkeling, poiché la barriera corallina si trova a circa 50 metri al largo, è circondata da uno splendido mare turchese dal quale spunta un alto sperone roccioso. Poco distante, annunciata dalla particolare conformazione calcarea, che ai thailandesi ricorda la testa di un pollo, si raggiunge l'isola di Koh Kai, ovvero "Chicken Island". Quest'ultima è collegata, tramite un sottile lembo di sabbia chiamato "Separate Sea", alla vicina Tup Island. L'imbarcazione punta poi verso l'Arcipelago chiamato "5 Islands" in direzione di Hong Island, a circa mezz'ora di distanza. L'isola deve il nome ("hong" significa "camera") alla "piscina" naturale che si trova nel mezzo dell'isola, circondata da alte falesie e accessibile alle barche grazie a uno stretto taglio nella roccia. Qui, tra la vegetazione di intricate mangrovie, vivono alcuni raccoglitori di nidi di rondine i cui nidi di saliva sono alla base di una saporita zuppa cinese. Nel raggio di poche miglia, questo secondo arcipelago, a un'ora di navigazione da Ao Nang comprende, oltre a Hong Island, anche Lading Island, Pakbier Island, Rai Island e Dang Island. Queste cinque isole offrono fondali ricchi di corallo, accessibili anche ai novizi dell'immersione, spiagge sabbiose, grotte scavate nella roccia e un paesaggio marino che si trasforma durante il giorno a seconda delle maree. Per raggiungere la costa, l'approdo più vicino è il pittoresco villaggio di pescatori di Ao Thalen, un agglomerato di palafitte, con ristorante sul mare e possibilità di praticare escursioni in canoa in un fiordo scavato dal mare nelle rocce e che si addentra nella foresta pluviale.

PHULAY BAY

IL RESORT CHE ACCAREZZA L'ANIMA

Il mondo è lontano da questo angolo di serenità. Ci pensano montagne calcaree ammantate di verde a creare una barriera naturale, capace di fermare pensieri e preoccupazioni. Il Mare delle Andamane invita a farsi cullare, a lasciar fluttuare la mente fra gioia e libertà. E poi, all'interno del resort, emozionanti seduzioni, comodità e sorprese. Una per tutte. Avete mai dormito in un letto di 4 metri per 2?

Un piccolo paradiso è qui, a Krabi, dove sorge il **Phulay Bay**, griffato Ritz-Carlton Reserve, destinazione ideale per una fuga di lusso. Il posto giusto per i viaggiatori più esigenti alla ricerca di esperienze autentiche e personalizzate in un angolo remoto del mondo.

Le coste frastagliate di Krabi, il rincorrersi di isole all'orizzonte, splendide vedute sul calcare carsico, ad appena 30 chilometri dall'aeroporto internazionale di Krabi. Poi comincia la magia. Il resort dispone di 54 ville e padiglioni in stile thailandese contemporaneo e con arredamento che ha richiami mediorientali. Offre letti oversize da 4 metri per 2, grandi vasche interne ed esterne, verande e piscine. Quanto all'esperienza su misura, gli ospiti possono personalizzare la loro visita per adattarla perfettamente alle loro esigenze e desideri. Maggiordomi personali sono a disposizione per organizzare escursioni alle isole circostanti, trekking sugli elefanti nella giungla, corsi di cucina thailandese, sessioni di yoga personale in villa.

Con una selezione di opzioni per la ristorazione casual e formale, Phulay Bay offre esperienze culinarie ispirate ai sapori del mondo. Si usano soltanto i migliori ingredienti, provenienti da mercati locali ogni mattina e serviti con l'impeccabile stile dell'arte di ricevere thailandese. Gli ospiti possono programmare la propria avventura culinaria: un barbecue in famiglia sulla spiaggia, una cena romantica al tramonto sotto le stelle o un picnic.

Per **i soggiorni benessere**, la Spa offre un'accurata esperienza di relax con trattamenti che combinano il meglio delle terapie antiche e moderne utilizzando le sostanze migliori e con un approccio olistico al benessere. Ed è la location perfetta per una **fuga romantica** e per matrimoni, tanto da essere stato scelto anche dal cinema come luogo dove ambientare le nozze in "Una notte da leoni 2".

Phulay Bay
A Ritz-Carlton Reserve

Phulay Bay è il primo resort del nuovo brand Ritz-Carlton Reserve, una serie di santuari del lusso dedicati ad una clientela estremamente esigente. La firma Ritz-Carlton Reserve identifica destinazioni speciali per viaggiatori speciali, atmosfere di grande serenità, in angoli di mondo dalla bellezza intatta. Ce ne sono soltanto tre: Dorado beach, a Portorico, Mandabo, a Ubud, Bali, e Phulay Bay.

Il mar delle Andamane punteggiato da scogli e isolotti calcarei, le foreste che nascondono limpidi corsi d'acqua e cascate, le spiagge bianchissime che coprono le baie e gli anfratti nascosti della costa capricciosa formano il quadro naturale per una vacanza intima e perfetta. "è anche importante sottolineare il valore della destinazione - sottolinea Maria Cristina Cesario, direttore marketing del Phulay Bay. "Krabi va promossa e conosciuta di più. Il soggiorno nel nostro resort è un doppio viaggio, il primo in terra thailandese e il secondo tra la esclusiva ospitalità con sfumature thainess di Phulay Bay, che si trova lungo le coste frastagliate, dove le montagne incontrano il mare delle Andamane, con splendide vedute sul calcare carsico". Tra i plus del resort in primis le attività per adulti e bambini e le esperienze proposte per vivere qualcosa di indimenticabile con uno stretto rapporto con il territorio circostante. "Si va dalle Lezioni di amore, ovvero massaggi per coppie in stile Thai alle lezioni di cucina thailandese , dalla esperienza della Thai Boxe a trekking sugli elefanti nella giungla, da sessioni di yoga personale in villa a pic nic "sull'erba" alla scoperta delle

bellezze dell'isola, e altro ancora. È prevista anche la figura del team Personal Explorer, per aiutare il cliente a scegliere l'escursione o l'esperienza "più giusta". Phulay Bay è anche ideale per il wedding con affitto completo del resort. È stato la location ufficiale per la scena del matrimonio nel film "The Hangover II" della Warners Brothers. Il resort è opera del famoso architetto thailandese Lek Bunnag, che ha trovato ispirazioni nei quattro elementi che costituiscono il nostro mondo: acqua, aria, terra, fuoco. E dunque molto spazio aperto, altezza, perché mente e pensiero possano elevarsi e meditare; mare e corsi d'acqua all'interno della proprietà; terra e dunque vegetazione, natura; fuoco, con duemila candele che ogni sera vengono accese per creare un sorprendente effetto romantico. Tutto è speciale al Phulay Bay. Anche il maggiordomo, che non soltanto soddisfa le richiesta, ma sa anticipare i desideri e magari suggerisce una purificatrice preghiera nel tempio. Speciali i cocktail, con una rielaborazione Thai del Moijto, con spezie locali al posto dell'erba buena, tamarindo, mango, lemon grass.

Le stanze hanno un'atmosfera particolare, che va oltre le comodità e gli arredi raffinati. Hanno una loro profonda intimità che riflette lo spiritus loci, come se davvero quella natura straordinaria non restasse fuori dalla camera, ma in qualche modo invisibile riuscisse a riempirla con una magia fatta di vibrazioni e profumi che rende questo posto unico. E poi la fuga, isolamento dall'isolamento, per scappare via da tutto un servizio-navetta di barche che porta gli ospiti all'isola di Hong con le sue spiagge bellissime. E nessuno intorno.

Phulay Bay
A Ritz-Carlton Reserve

GO TRAVEL FUTUR
Viaggi & Emozioni

amazing THAILAND

AMAZING THAILAND

golf CUP 2017

stay TUNED

sta per iniziare la
VII edizione del Torneo

AMAZING THAILAND GOLF CUP 2017

PADOVA — **23 APRILE**
GOLF CLUB MONTECCHIA

MILANO — **3 GIUGNO**
GOLF CLUB AMBROSIANO

TORINO — **22 LUGLIO**
GOLF CLUB MARGARA(ALESSANDRIA)

ROMA — **23 SETTEMBRE**
GOLF CLUB MARCO SIMONE

FINALE 15 OTTOBRE
ROMA
GOLF CLUB MARCO SIMONE

golf & turismo

A DUE PASSI DA **KRABI**

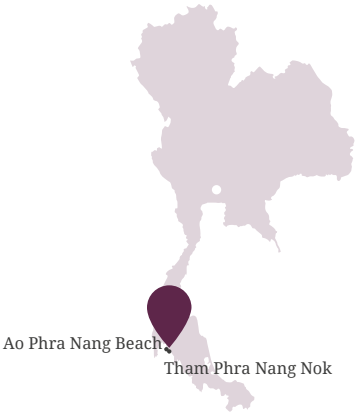
KOH KWANG, LA GIOIA SEMPLICE DEI RISTORANTINI SULLA SPIAGGIA

Quante volte, in tanti anni di vita a Krabi, mi sono sentito chiedere se c'erano dei ristoranti sulla spiaggia? E quante volte, al colmo della frustrazione ho dovuto rispondere mestamente che no, ristoranti fronte mare quanti ne volevano, ma con i tavoli direttamente sulla spiaggia purtroppo non ce n'erano.

Ora da qualche tempo, Krabi ha colmato questa lacuna e finalmente si è creato uno spazio dove sono sorti una decina di ristoranti locali, formati da semplici capanne in legno e bamboo. Ogni ristorante ha le sue specialità ma, in generale la proposta è molto simile: cucina thailandese, qualche piatto di cucina occidentale fra cui spiccano per lo più hamburgers o baguette ripiene di petti di pollo o di prosciutto cotto, pizza e spaghetti senza dubbio destinati ad un pubblico non italiano e, sopratutto, pesce fresco e frutti di mare, preparati ora alla brace, ora fritti, ora in stile Thai insaporiti dalle loro salse aromatiche. Ci troviamo ad una quindicina di minuti di macchina da Ao Nang, sulla spiaggia di **Koh Kwang**, proseguimento della più nota spiaggia di Klong Muang dalla quale è separata solo da un piccolo promontorio che, negli orari di bassa marea, collega comodamente le due baie. La situazione è panoramicamente idilliaca: la sabbia chiara dove granchi di varie dimensioni corrono in lungo e in largo come se giocassero a rimpiattino fra loro; il mare che ora conquista terreno ora lo concede sotto l'influenza dei capricci della luna; le barche tradizionali, le così dette "long tail boat" che, cullate dalla risacca, si lasciano andare ad un movimento ondulatorio costante e sonnolento, quasi al ritmo di una ninna nanna cantata dalle onde. Lo sfondo poi è mozzafiato: decine e decine di isole, alcune nitide in primo piano, altre sfumate sulla linea dell'orizzonte, fra le quali spicca la caratteristica sagoma di Koh Hong, col faraglione sulla parte sinistra, nota per essere una delle spiagge più belle della provincia e per la sua laguna di mangrovie che ti incanta a prima vista. Ma il meglio arriva al calar del sole quando i colori si attenuano ed infinite sfumature di rosso dipingono il cielo, quando dal mare si alza una brezza leggera che da sollievo dopo il caldo di tutta una giornata e il massimo del desiderio è quello di dissetarsi con un cocktail fresco

L'ora in cui qualche pescatore lancia la sua rete per assicurarsi un modesto guadagno e qualche bambino, da poco tornato da scuola, porta a termine la sua giornata gettandosi in mare. È in questo momento che la spiaggia sembra animarsi di una vita nuova. Luci di mille colori fra i ristorantini sulla sabbia, avventori che fino a qualche ora prima si godevano mare e sole, si muovono verso i tavoli preferiti o si avventurano ad esplorare nuovi gusti e nuovi sapori; da quel ristorante dove il pesce viene esposto su un apposito bancone, si cominciano ad alzare nuvole di fumo e gli odori della brace, e poco più in la è soltanto profumo di curry. Instancabile i camerieri portano Tom Yam, gli immancabili e nazionalissimi Pad Thai o i Som Tam dal gusto piccante e salato e un clima di vacanza e di relax si stende su questo piccolo angolo di Thailandia ed invita a lasciarsi andare al sogno.

Guglielmo Pluto Zanchi



IL RACCONTO

IL NAUFRAGIO DELLA PRINCIPESSA

Lo fa da un anno. E lo farà ancora per altri quattro. All'alba di ogni mattina, Emporn sale in barca, una di quelle canoe lunghe e strette con il motore che romba come un Formula Uno: non rinuncia neppure quando il mar delle Andamane è infuriato e scarica sulla spiaggia di Phra Nang la rabbia delle onde. Aveva promesso allo spirito della Principessa che se fosse riuscita ad avere un figlio, per cinque anni sarebbe andata a ringraziarla ogni mattina, a portarle pane fresco, un bicchiere di tamarindo e uno di menta. Oltre a intagliarle con la pazienza della fede uno di quei giganteschi lingam che piacciono a Shiva, un grande fallo di legno, tutto dorato e con la parte finale dipinta di rosso. Una volta pronto, lo avrebbe sistemato accanto alle altre centinaia di simboli della fertilità ammassati nella grotta: servono, così si dice, a tenere calmi gli spiriti agitati della nobile signora. Emporn non si fa domande: la Principessa è stata generosa e lei, con animo grato, ha portato la foto di sua figlia e l'ha sistemata accanto alla statua della sua protettrice, con lo sguardo rivolto verso il mare e i faraglioni, la meraviglia di questa terra lontana dagli affanni.

Krabi e il suo mare sono il rifugio di uomini che vivono ancora distanti dal Terzo millennio. Thailandia del sud, acque calme come una laguna separano queste baie da Phuket, settanta minuti di aereo e si arriva a Bangkok. Eppure qui non c'è traffico, non esiste inquinamento, le porte delle case restano aperte, tutti lavorano ma nessuno insegue con disperazione il miraggio di diventare ricco, buddisti e musulmani convivono con gioia. E la natura è lo specchio incantato di un vero paradiso ancora inalterato. Dicono sia lo spirito della Principessa a vegliare su Krabi e la sua gente. Da oltre duemila anni. Era il III secolo avanti Cristo quando una nave salpata dall'India, con a bordo Si Kunlathewi, si imbattè in una tempesta davanti alle coste del Siam. Fu un terribile naufragio, l'equipaggio venne inghiottito dalle acque ma la principessa riuscì a salvarsi e si rifugiò nella **grotta Tham Phra Nang Nok**. Un antro stretto e buio, trasformato in altare della venerazione. Perché la principessa del mare, così la ribattezzarono subito, venne considerata una dea, dotata di poteri straordinari che le consentirono di salvarsi e poi di aiutare la gente del villaggio garantendo in cambio di preghiere e affettuosa fedeltà, reti cariche di pesce e figli a volontà. Fece felice questo popolo, che ancora oggi la onora. Brava gente, rispettosa anche delle leggi non scritte: come quelle che

E LA GROTTA DELLA FERTILITÀ

impongono di non offendere la natura. A Krabi non si molesta neppure la sabbia e l'impegno morale è diventato un divieto che forse non ha precedenti al mondo: su queste spiagge non ci sono ombrelloni né sedie a sdraio. È una forma di ringraziamento per aver ricevuto quegli incanti che oggi si trasformano in ricchezza, offerti dall'industria turistica sul mercato della vacanza. Ma per non rovinarli, si fa attenzione al loro uso.

Krabi è davvero il trionfo della natura. Sono belli questi merletti di cime e faraglioni, questi promontori che si lanciano in abissi senza fine, queste isole che la fantasia ha disegnato imitando profili umani e animali e che si rincorrono in una fuga di luci e colori, in un gioco di ombre che incornicia la baia. L'incanto è lo stesso che ha stregato la Principessa e che oggi fa innamorare di Krabi gli ultimi puristi della vacanza. Si vendono le amache, lungo le strade, segno di un amore per il correre pigro del tempo. C'è invece chi arriva a Krabi per perdersi, per dimenticare affanni e impegni, per lasciarsi avvolgere dal profumo dei frangipane e magari misurarsi fra vette e abissi dove lo sguardo si tinge di blu, azzurro, violetto, celeste, verde, e il mare diventa come la tavolozza di un pittore che ama i pastelli. A volte, il colore manca del tutto. Come nella laguna che si apre all'improvviso tra Phi Phi, Mosquito e Bamboo island. Al centro di questo immaginario triangolo, le barche sprofondano nel nulla, un mare che all'improvviso è di un bianco assoluto. Smette di essere verde smeraldo e precipita nel vuoto liquido. Bisognerebbe avere il coraggio di scendere in acqua e dire ai marinai della barca di andare via. E se si facesse, sembrerebbe di far sparire il mondo e di tornare davvero, questa volta, in un grande e chiarissimo e protettivo grembo materno, capace di garantire la lontananza da ogni sofferenza. Immersi in questa meraviglia, si riconoscono in controluce la sagoma merlata di Mosquito island e i ciuffi degli alberi di Bamboo island. È un parco naturale, come tutto quello che c'è in questo tratto di mondo, dove i profili che emergono dal mar delle Andamane liberano la fantasia di chiunque e lasciano immaginare cespugli, cuscini, troni, tartarughe, panettoni. Un'isola è stata ribattezzata Chicken island, perché ha la forma di un pollo. Ma tutte hanno picchi, cime, orli seghettati e poi strapiombi che precipitano nei toni più belli che acque marine possano offrire.

La gente di Krabi sa accontentarsi di poco, per riempirsi di gioia. I Thailandesi della zona si ritrovano la domenica nella grande spiaggia di Napparat Thara: la bassa marea la trasforma in una piazza sterminata, dove si passeggia a piedi nudi tra i granchi, che possono anche diventare una divertente cena, i bambini cercano conchiglie, si arriva camminando alle prime isole, a guardare da vicino i miracoli del vento, le folate che da millenni colpiscono e scolpiscono la roccia. Il nome Nappharat Thara significa <spiaggia del torrente delle nove gemme>. Qui il mare accarezza la costa da 75 milioni di anni, un luogo che sembra destinato dalla storia a custodire la bellezza. Questa è Krabi.

Corrado Ruggeri

Scegliere ciò che si vuole, in una infinita gamma di possibilità. Prendere il sole su spiagge incontaminate, mangiare in ristoranti affacciati sul mare, ma anche dedicarsi alla salute del corpo e della mente, visitare musei. Scegliere itinerari avventurosi e sconosciuti oppure seguire uno dei percorsi consigliati dalle mappe. E poi divertirsi fra negozi, centri benessere, alberghi e ristoranti, tenendo ben presente che molti fra quelli elencati in questo libro offrono privilegi speciali per i titolari di carta MasterCard.

72 ORE AMAZING THAILAND DISCOVER THAINESS

UN PICCOLO MANUALE PER LA FELICITÀ

"Settantadue ore Amazing Thailand. Discover Thainess" è un piccolo manuale per la felicità che l'Ente del turismo thailandese ha voluto pubblicare, in collaborazione con MasterCard, per offrire ai turisti uno strumento utile per gioire appieno del viaggio. Perché in Thailandia la ricerca della felicità è un autentico comandamento, come suggeriscono espressioni tipiche della lingua Thai, quali "sanuk" ("diverti, goditi la vita") o "mai pen rai" ("non preoccuparti, sii felice") che indicano un preciso modo di essere nei confronti della vita. L'essenza di questi atteggiamenti, che sono parte della Thainess, si riflette nel caldo sorriso di ogni Thai, un comportamento semplice e profondo con cui le persone comunicano le proprie sensazioni e la propria gioia per condividerle con tutti. Chi visita il "paese del sorriso" può riuscire a fare proprie queste emozioni anche attraverso tutto quel che vive durante un viaggio in Thailandia, bellezze naturali, cultura, eventi, tradizioni, incontri con le persone. Questo volume, che si può anche consultare on line al sito *http://thailand72hrsamazing.com/discoverthainess/ebook/DiscoverThainess.pdf* è una breve ma utilissima raccolta di indicazioni e suggerimenti per vivere al meglio un'esperienza realmente thailandese. Per riscoprire l'Energia attraverso emozionanti avventure, il Divertimento condividendo le loro abitudini di vita, la Creatività attraverso l'arte tradizionale e quella contemporanea. E poi, l'Armonia collaborando a preservare tutto ciò che la Thailandia ha da salvaguardare, l'Eleganza di una cultura millenaria, e il Privilegio per poter assistere di persona alle realizzazioni dei progetti reali di Sua Maestà re Rama IX che promuovono l'economia e migliorano le condizioni di vita di tante famiglie. E sentire, come i Thai insegnano, la "pace della mente" grazie alla tranquillità dell'animo e alla contemplazione buddista. Così tanto, in così poche pagine.

amazing THAILAND

MasterCard

KRABI, UNA DREAM HOUSE
SULLA SPIAGGIA DI KOH KWANG

È quando cerchi una Thailandia turistica ma non troppo che scegli Krabi, è quando vuoi vivere una situazione più riposante e tranquilla che scegli la zona di Koh kwang ed è quando vuoi essere in una vacanza assoluta che scegli Klong Muang Dream House. Klong Muang Dream House è qualcosa a metà fra dei mini appartamenti e una guest house di ottimo livello, a circa venti minuti di taxi dal centro più movimentato di Ao Nang e a pochi passi (nel vero senso della parola) dalla bella e poco frequentata spiaggia di Koh Kwang. Con le sue nove mini suite composte da una camera da letto ed un salottino con divano letto, funzionalmente arredate e comode per ospitare fino a 3 adulti, il Klong Muang Dream House fonde la tradizionale ospitalità thailandese con la disponibilità e la professionalità della sua proprietaria, Ms. Alice Adisorn, in quella inimitabile cornice naturale fatta dal Mare delle Andamane e dalle isole che lo decorano. Sole, mare e Thailandia in un ambiente che fa davvero sentire in famiglia. E il resto del mondo passa in secondo piano.
Info: **klongmuangdream@gmail.com**

MATRIMONI
IN THAILANDIA VENGONO MEGLIO

La vocazione della Thailandia come destinazione per i viaggi di nozze è sempre più forte anche grazie al progetto **Thailand Wedding Destiny**, parte della campagna "Amazing Romance in Thailand" lanciata dalla Tourism Authority of Thailand in collaborazione con Bangkok Airways e i principali organizzatori di nozze del paese. L'iniziativa si pone l'obiettivo di mostrare al mondo l'enorme potenziale della Thailandia come destinazione di nozze di classe mondiale, con la possibilità di far celebrare cerimonie sia nella tradizione thailandese, sia in quella occidentale, a seconda del luogo che si sceglie per il matrimonio e dei desideri della coppia. La Thailandia è sempre stata una destinazione di rango per i matrimoni e dal 2 al 4 maggio 2017 ospiterà a Phuket la quarta edizione dell'Annual Destination Wedding Planners Congress 2017 (DWP Congress 2017). Si prevede di ospitare in quell'occasione 450 wedding planners da Asia, Africa, America, Australasia ed Europa.

VAI A VEDERE "SMETTO QUANDO VOGLIO"
E VINCI UN VIAGGIO IN THAILANDIA

La Thailandia è stata uno dei set scelti dalla produzione del film **Smetto quando voglio**. In particolare, il mercato delle spezie di Bangkok. In occasione del lancio del film, l'Ente Nazionale per il Turismo Thailandese e UCI Cinemas hanno studiato insieme una serie di iniziative di promozione, anche per celebrare il ritorno di una produzione italiana a Bangkok dopo dieci anni dall'ultimo set. Acquistando online il biglietto e caricando il codice SF, gli utenti riceveranno subito un ulteriore codice per la visione del primo capitolo del film da utilizzare sulla piattaforma CHILI. Tutti i biglietti registrati avranno diritto a partecipare all'estrazione di una vacanza a Bangkok. Stesso discorso per i biglietti acquistati nelle sale UCI Cinemas, online, tramite app o presso le casse degli UCI Cinemas, grazie ai quali gli utenti riceveranno un codice promo. Il premio finale dell'estrazione consiste in una vacanza di cinque notti e sei giorni a Bangkok.

Registrandosi al sito del concorso **https://smettoquandovoglio.ucicinemas.it/** si riceve subito uno sconto si 5 euro da utilizzare su una tratta Flixbus ed inoltre è possibile giocare a "Trova l'indiziato" e partecipare così all'estrazione finale di 3 voucher "Happy Card" da 100 euro da spendere su IBS.it per l'acquisto di qualsiasi prodotto.

I PROGETTI REALI

ROYAL AGRICULTURAL STATION INTHANON | DOI TUNG DEVELOPMENT PROJECT | PHETCHABUN HIGHLAND AGRICULTURAL DEVELOPMENT AND RESEARCH CENTRE

RE BHUMIBOL HA AVVIATO PIÙ DI 3 MILA PROGRAMMI PER MIGLIORARE LE CONDIZIONI DI VITA DEL SUO POPOLO

PAK PHANANG RIVER BASIN DEVELOPMENT PROJECT

Da nord a sud e da est a ovest, non c'è praticamente luogo nel Regno di Thailandia ove Sua Maestà Re Bhumibol Adulyadei non abbia messo piede. Il Re, insieme a Sua Maestà la Regina Sirikit ed i membri della Famiglia Reale, ha instancabilmente dedicato tempo e fatica per visitare praticamente tutto il paese. Le escursioni, in particolare nelle zone rurali più remote del Regno, hanno permesso al monarca di conoscere in prima persona i problemi che il suo popolo si trovava ad affrontare. Sua Maestà ha fatto sue queste problematiche ed ha lavorato incessantemente già a partire dalla fine degli anni '60 per risolverle progettando soluzioni a lungo termine per realizzare un modo di vita sostenibile in quelle aree.

Per contribuire a migliorare le condizioni esistenziali delle persone, il Re ha utilizzato le conoscenze e l'esperienza di valenti tecnici nell'approntamento di strategie e metodi di sviluppo in base ai fattori sociali ed ambientali di ciascuna area. I progetti avviati nel corso degli anni coprono un vasto ventaglio di ambiti compresa la salute e la medicina, l'educazione, la società, l'irrigazione, lo sviluppo del territorio, l'agricoltura, l'ambiente ed i trasporti.
Gli approcci di Sua Maestà nella ricerca di soluzioni pratiche necessitano oggi però del coinvolgimento attivo dalla sua gente: solo così potranno essere trasferite conoscenze e abilità essenziali per il sostegno della famiglia, per diventare autosufficienti, per preservare le risorse naturali e gettare le basi per un futuro sostenibile. Sulla scia delle iniziative reali, il governo lavora per effettuare attività di ricerca e sviluppo secondo le linee guida. The Office of the Royal Development Projects Board controlla le agenzie interessate ad assicurare che i progetti siano gestiti in linea con le iniziative del Re ed eseguiti per il bene e la felicità del popolo thailandese. I progetti reali sono davvero innumerevoli in tutto il Regno di Thailandia. Alcuni siti sono adatti anche come destinazione turistica. I visitatori possono farsi un'idea concreta delle attività agricole, immergersi nella bellezza della natura circostante e scoprire la cultura e lo stile di vita unico di ciascun sito. L'obiettivo dei progetti reali è essenzialmente lo sviluppo delle aree e la conservazione delle foreste nel nord della Thailandia; per migliorare il tenore di vita dei gruppi tribali che sono sulle montagne.
Le tribù di collina vengono introdotte alla coltivazione di nuove piantagioni e all'allevamento del bestiame in modo da sostituire la pratica agricola del "taglia e brucia", la coltivazione dell'oppio, la deforestazione, il disboscamento illegale ed il contrabbando. In segno di gratitudine per ciò che i reali hanno fatto per loro, le tribù chiamano il Re e la Regina "Madre Reale" e "Padre Reale", i progetti da loro realizzati sono poi chiamati "Royal Projects".

Le aree in oggetto non solo forniscono ai locali un tenore di vita migliore, ma si sono sviluppate per essere un'intrigante attrazione turistica ben dotata di servizi quali alloggi, campeggi e ristoranti. Questi siti sono come un museo vivente in cui i visitatori possono avere un contatto diretto con le iniziative reali. Le visite sono possibili tutto l'anno, ogni periodo promette esperienze completamente diverse a seconda del sito.

ROYAL AGRICULTURAL STATION INTHANON

DOI TUNG DEVELOPMENT PROJECT

PHETCHABUN HIGHLAND AGRICULTURAL DEVELOPMENT AND RESEARCH CENTRE

PAK PHANANG RIVER BASIN DEVELOPMENT PROJECT

ROYAL AGRICULTURAL STATION INTHANON

Il Parco Nazionale Doi Inthanon, in provincia di Chiang Mai, è conosciuto per il clima fresco, le foreste fertili, le montagne e l'abbondanza di incredibili attrazioni naturali. All'interno del parco nazionale si trova la **Royal Agricultural Station Inthanon**, un progetto avviato dal Re per promuovere l'agricoltura fra le montagne abitate dalle tribù dei Hmong, Karen e Paganyaw. Le attività della Stazione si concentrano sulla ricerca e sviluppo della pesca e dell'itticoltura in montagna, nonché la coltivazione di una grande varietà di piante, ortaggi e frutta. La Stazione Inthanon si propone di fornire agli abitanti dei villaggi di montagna più guadagni, una migliore qualità di vita e mezzi di sussistenza sostenibili, coadiuvandoli nella coltivazione di ortaggi biologici, frutta e caffè. Oltre ad agevolare le attività di conservazione della natura e di riforestazione, la stazione ha sviluppato l'area anche in modo da creare una destinazione turistica sostenibile, al fine di contribuire a rafforzare l'economia delle comunità locali e, perfettamente in linea con il concetto di vita autosufficiente perseguito dal Re. Doi Inthanon è un'area di grande bellezza naturale, straordinaria tra la fine della stagione delle piogge e l'inverno (ottobre-novembre), quando i visitatori possono godere della brezza fresca e della vista splendida di valli splendidamente in fiore. Oltre a rilassarsi in un ambiente naturale, i visitatori possono anche esplorare le numerose serre dove gli agronomi della Stazione conducono ricerche su nuove tecniche di coltivazione. Diverse ed interessanti le attrazioni intorno alla zona:

- **Siriphum Royal Garden**, che presenta flora variopinta lungo tutti i suoi 500 metri di lunghezza ed è anche un'ottima destinazione per il birdwatching;
- **Namtok Siriphum**, una suggestiva cascata a più livelli che si getta da una roccia maestosa.

I visitatori possono scoprire lo stile di vita esotico degli abitanti del villaggio collinare della tribù Hmong a Ban Khun Klang e partecipare a diversi tipi di attività come la produzione del tè, di frutta secca, miele selvatico, artigianato e accessori; da non perdere la visita presso il mercato tradizionale Hmong.

Periodo di viaggio:
Novembre/Febbraio

I meravigliosi giardini della Principessa Madre.
"Porterò nuovamente la foresta a Doi Tung" è quello che la regina madre, Sua Altezza Reale la Principessa Srinagarindra, affermò nel corso della sua prima visita a Doi Tung. Ispirata dagli sforzi di Sua Maestà il Re per risolvere i problemi delle popolazioni che vivono sulle montagne, la principessa ha fondato la Mae Fah Luang Foundation con lo scopo di migliorare la qualità di vita delle minoranze etniche. Attraverso il **Progetto di Sviluppo Doi Tung**, la fondazione svolge e supporta attività di sviluppo intorno alla zona per offrire alle persone in povertà e senza opportunità una migliore qualità di vita. Il Progetto di Sviluppo Doi Tung persegue lo sviluppo civile, dell'istruzione, dell'economia e dell'ambiente con un approccio olistico, per consentire alle persone di vivere una vita sostenibile e autosufficiente in perfetta armonia con la natura.
Doi Tung si trova in un'area dedicata essenzialmente alla conservazione delle risorse naturali e della cultura delle tribù di collina. L'abbondanza di meraviglie naturali e culturali in combinazione con il comodo accesso e il clima fresco tutto l'anno fanno del luogo una delle mete turistiche più importanti di Chiang Rai. Al giorno d'oggi il Doi Tung Development Project viene unanimemente riconosciuto come quello che produce prodotti di alta qualità richiesti sia dai mercati locali sia internazionali. Il progetto ha stabilito 4 diversi tipi di sviluppo di prodotti, tra cui il Caffè Doi Tung, l'artigianato, i prodotti agricoli ed i prodotti turistici. Un luogo importante e da non perdere durante la permanenza qui è il **Phrathat Doi Tung**, tempio dislocato proprio sulla cima del monte Doi Tung. È dotato di due chedi d'oro, alti 5 metri, ed è un noto luogo di pellegrinaggio. Situata nelle vicinanze la cima del Doi Chang Mup, la montagna dove si trova il **Mae Fah Luang Arboretum**. L'arboreto presenta una collezione di rare specie di flora nativa tra cui la magnifica Azalea. C'è anche un suggestivo e tortuoso percorso naturale per i visitatori lungo il pendio collinare. Disponibili un'area picnic, una zona per il relax e una terrazza dalla quale è possibile ammirare lo straordinario paesaggio al confine tra Thailandia, Myanmar e Laos.

Periodo di viaggio: tutto l'anno

DOI TUNG DEVELOPMENT PROJECT

PHETCHABUN HIGHLAND AGRICULTURAL DEVELOPMENT AND RESEARCH CENTRE

Nota come la Stazione Sperimentale Agricola dell'Altopiano di Khao Kho, il **Phetchabun Center** è stato istituito per volontà di Sua Maestà Re Rama IX per la pratica dell'agricoltura in zone temperate. Le attività sono prevalentemente concentrate sulla ricerca e lo sviluppo di numerose varietà di piante tra cui ortaggi, frutta, fiori ed erbe. Una volta che le colture hanno raggiunto rendimenti di alta qualità, il Centro gestisce la distribuzione di semi e piante presso gli agricoltori locali, in modo da migliorare la produzione e incrementare i guadagni. Originariamente il centro agricolo era concentrato solo sulla ricerca e lo sviluppo delle piante, successivamente si è applicato per la conversione di parte dell'area a fini turistici. **Khao Kho** si trova, infatti, ad un'altitudine di 800 metri sopra il livello del mare, con solo il 30% della superficie territoriale pianeggiante. Il paesaggio è mozzafiato e tutta la zona è circondata da dolci colline che, unite al clima piacevolmente fresco tutto l'anno, rendono Khao Kho una meta affascinante per i turisti. I visitatori possono anche esplorare le serre e le aree dimostrative del Centro per apprendere di più sulla coltivazione di fiori e piante ornamentali, erbe e frutti. Nei pressi di Khao Kho troviamo diverse, importanti ed interessanti attrazioni che vale la pena esplorare:

- il **Palazzo Reale di Khao Kho**;
- il **Monumento Sacrificale,** non lontano dal Centro Agricolo. Una scultura in marmo di forma triangolare ed alta circa 25 metri, costruita per onorare soldati, forze di polizia e civili che hanno combattuto per proteggere la zona, importante snodo di collegamento tra le province di Phitsanulok, Phetchabun e Loei;
- la **Namtok Si Dit**, una magnifica cascata a salto singolo che si getta in una invitante piscina naturale;
- il **Thung Salaeng Luang**, parco dotato di una straordinaria varietà di flora e fauna: tra la fine della stagione delle piogge e l'inizio dell'inverno le praterie sono tappezzate di fiori selvatici.

Periodo di viaggio: tutto l'anno

Il bacino del fiume Pak Phanang era un tempo ricco di risorse naturali. Col passare del tempo, la crescente popolazione e le mutate condizioni ambientali hanno causato diversi problemi alla zona che si sviluppa attorno al fiume. A parte le inondazioni, Pak Phanang si è trovata ad affrontare anche il peggioramento della qualità del suolo e degli ecosistemi acquatici. L'intrusione di acqua salata verso il fiume Pak Phanang e le acque reflue

PAK PHANANG RIVER BASIN DEVELOPMENT PROJECT

degli allevamenti di gamberetti hanno contaminato i corsi d'acqua rendendo l'acqua non potabile e inutilizzabile per le attività agricole danneggiando gravemente la popolazione locale. Il Re, che aveva verificato personalmente la ricchezza di risorse naturali presenti nel bacino del fiume in passato, ha avviato un progetto di sviluppo per ripristinare ciò che era stato perduto dando la possibilità ai locali di utilizzare in modo efficace e sostenibile le risorse. Alcune delle opere realizzate dal progetto comprendono lo sviluppo dei sistemi di preservazione e miglioramento del suolo e l'attuazione di nuovi sistemi di irrigazione. Il progetto introduce anche nuove tecnologie per lo sviluppo del territorio e delle tecniche agricole con lo scopo di rendere gli agricoltori parte attiva nella risoluzione dei problemi. Il progetto reale è anche un centro avanzato per la coltivazione di piante e riso.
L'area in cui scorre il fiume Pak Phanang è uno dei tanti luoghi in cui Sua Maestà il Re ha avviato progetti per aiutare a sviluppare una migliore qualità dell'esistenza attraverso una vita sostenibile e autosufficiente, in armonia con la natura e le risorse disponibili. Una visita qui permette ai visitatori di conoscere avanzati sistemi di irrigazione e di gestione delle acque oltre ad esplorare la zona del bacino. Pak Phanang è da sempre un importante centro commerciale ed economico. La sua topografia è costituita da un promontorio che si protende verso il mare e si collega con la foce del fiume in modo da formare una baia poco profonda. La baia intorno all'estuario è perfetta come porto per le navi da carico e la distribuzione delle merci in altre province del Regno. In passato, miriadi di giunche mercantili cinesi e altre navi di grandi dimensioni ormeggiavano regolarmente nel porto, rendendo Pak Phanang una fiorente stazione commerciale. Una visita in questi luoghi non sarebbe completa senza una crociera lungo il fiume per esplorare il tradizionale stile di vita locale. Le persone qui hanno vissuto per secoli in maniera semplice ed in simbiosi con il fiume; una breve crociera permetterà ai visitatori di osservare i pescatori al lavoro sulle loro barche, le case della popolazione e nasse per il pesce sparse ovunque. I visitatori potranno inoltre esplorare l'antica risaia, Uthokvibhajaprasid Sluice Gates, gli edifici che ospitano le rondini, Sadue Thale, (letteralmente, l'ombelico del mare), che si crede essere il luogo in cui risiede la dea della acque ed il Royal Resident Hall. La costa di Pak Phanang e Laem Talumphuk sono luoghi significativi anche per la loro storia. La costa è rappresentata da una lunga spiaggia mentre il Laem Talumphuk è un promontorio a forma di luna crescente che si estende verso il mare. Un famoso sito culturale è Wat Phra Mahathat Woramhawihan. Il tempio dispone del Phra Borommathat Chedi, sito altamente venerato dalla gente di Nakhon Si Thammarat e dai buddisti provenienti da tutto il paese.

Periodo di viaggio: tutto l'anno

DAMNOEN SADUAK & GLI ALTRI

L'ALLEGRO ARCOBALENO DEI MERCATI GALLEGGIANTI

Colori, colori, colori. Una tavolozza naturale di frutti e fiori, piccoli prodotti di artigianato, carni e zuppe che scivolano sull'acqua, nell'allegria di un ingorgo di barche, di volti sorridenti e rugosi di donne anziane che da sempre pagaiano su questi canali. È il fascino antico e immutabile di un mercato galleggiante. Decine, centinaia di barche che espongono le loro merci, che si trasformano in cucine mobili e raggiungono le case prima di confluire intorno ai klong dove maggiore è la richiesta e l'affollamento.
I tempi moderni hanno trasformato il mercato galleggiante di Damnoen Saduak in un frequentatissimo luogo per turisti, ma questo non ha tolto nulla alla piccola magia di un luogo che sembra ancora incantato, perché è così lontano dalle nostri abitudini e così vicino soltanto alla nostra immaginazione. Un piccolo regno delle favole, un gioco con le barchette-scontro, perché nei canali ormai si fa fatica a circolare e bisogna tenere le mani all'interne delle barche con cui si va in giro, per evitare di farsele schiacciare contro il bordo di un'altra "long tail", le canoe con la "lunga coda", quel motore fuoribordo potente e rumoroso che si alza e si abbassa a seconda di quanto siano profonde le acque.

Situato a 110 chilometri ad ovest di Bangkok, Damnoen Saduak è un posto davvero affascinante. Il canale venne realizzato nella seconda metà del 1800 durante il regno di Rama IV, quando gli abitanti delle provincie di Rajburi, Samutsakorn e Samutsongkram, aiutati dai militari, si misero all'opera per scavare questa via d'acqua necessaria per il trasporto e per irrigare i campi. Il canale Damnoen Sadauk permise di collegare i fiumi Ta Chin e Mae Klong favorendo così il trasporto su acqua delle merci; questo permise di sostenere e favorire la crescita economica della regione. Nel corso degli anni gli agricoltori si sono insediati lungo le sponde del canale e ancora oggi vivono in abitazioni costruite l'una accanto all'altra su entrambe le rive del fiume Damnoen Sadauk. Oltre a rappresentare un efficiente e rapido mezzo di trasporto, il canale fornisce l'acqua necessaria ad irrigare i campi in ogni periodo dell'anno grazie anche ai circa 200 piccoli canali che collegano Damnoen Sadauk ai numerosi terreni agricoli. E il mercato galleggiante, sviluppatosi naturalmente fra gli abitanti della zona, è poi diventato una grande attrazione.
Tour organizzati, con partenza piuttosto presto la mattina, sono proposti da alberghi e agenzie: si viaggia in pullmino e poi si prosegue in barca. Chi volesse organizzarsi per conto proprio può prendere un autobus dalla stazione Sud per la provincia di Ratchaburi, distante 80 chilometri da Bangkok. Dal capolinea del bus si può raggiungere il mercato camminando sul passaggio pedonale oppure utilizzando una barca dal porto. Anche perché l'arrivo al mercato vero e proprio è preceduto, per chi vuole, da un giro in barca per i canali di questa zona, dove si affacciano case tradizionali, palafitte dalle quali i bambini si tuffano per giocare in acqua. Divertente ed emozionante, anche perché spesso la velocità delle barche è tale da trasformare, ma soltanto in alcuni tratti, un navigare tranquillo in una gara di offshore. Finchè si arriva dove è stato costruito anche un mercato coperto, un punto di ristoro, e si cambia imbarcazione, si va nelle canoe dal fondo piatto per poche persone, che consentono di andare in mezzo alle altre barche. Damnoen Saduak è coloratissimo, rumoroso e turistico ma rappresenta un divertimento unico. E una irresistibile tentazione di shopping. Molto divertente provare qualche assaggio di zuppe e altre pietanze preparati e venduti direttamente sulle barche.
Orario di apertura: dalle 7.00 alle 11.00

TALING CHAN

Attraversando il fiume Chao Phraya per raggiungere l'altra parte di Bangkok, ossia Thonburi, si incontra un altro mercato galleggiante, situato davanti al Comune di Taling Chan. Questo mercato, non troppo distante dalla città di Bangkok, è l'ideale per una gita di fine settimana soprattutto per chi cerca una nuova esperienza dello shopping. È possibile fare un'escursione nei canali intorno al mercato affittando una barca, piccoli villaggi si ergono lungo le sponde dei canali. Sono anche disponibili in affitto case tipiche che offrono la possibilità di scoprire lo stile di vita tradizionale della gente del posto.

Orario di apertura:
dalle 9.00 alle 17.00 (solo nei weekend)

BANG KHU WIANG

Il modo migliore per raggiungere questo luogo è prendere a noleggio una barca dal porto Tah Chang (a Bangkok) e farsi portare al mercato Noi Klong Om – Bang Khu Wiang. Un'alternativa più economica è il traghetto, che impiega per Bang Kruai 45 minuti dal porto di Wat Chalo con partenze ogni 15 minuti dalle 05 di mattina alle 8 di sera. Da Bang Kruai si impiegano altri 10 minuti di viaggio in barca per arrivare al mercato. Come alternativa alle barche, taxi e tuk tuk sono sempre disponibili. Bang Khu Wiang è probabilmente la scelta migliore per chi vuole vivere l'esperienza di un mercato galleggiante tipico, lontano dalla ressa turistica. Di prima mattina, i monaci buddisti arrivano sulla barca per il "tak baat" giornaliero (con il contenitore rotondo). Ricevono il cibo e le offerte direttamente al mercato in quanto qui e possibile trovare una grande varietà di prodotti freschi provenienti direttamente dall' orto o dalla fattoria.

Orario di apertura:
dalle 04.00 alle 07.00 (tutti i giorni)

AMPHAWA

Una piccola magia, nella provincia di Samut Songkram. È un luogo delizioso e dal fascino unico in cui la vita dei locali e dei numerosi venditori ambulanti si svolge prevalentemente sulle barche che offrono bevande, prodotti freschi e piatti cucinati a base di pesce e frutti di mare. Le abitazioni sono di vari stili, antico e contemporaneo si fondono un piacevolissimo contesto sulle rive del canale. Molte case sono state trasformate in ristoranti e negozi sempre piuttosto affollati, soprattutto nel tardo pomeriggio. Al tramonto le botteghe illuminate dalle luci al neon colorate rendono questo luogo ancora più attraente. I turisti si lasciano incantare volentieri dall'atmosfera accogliente e dalla banda musicale dei membri della comunità.

Orario di apertura:
dalle 14.00 alle 21.00

IL TRENO A MAEKLONG

SUI BINARI DELLO SHOPPING

È davvero uno dei mercati più incredibili del mondo. Allestito intorno ai binari della ferrovia, viene smontato e poi rimontato ad ogni passaggio del treno. Ovvero, 8 volte al giorno. Talmente incredibile, che questo mercato sui binari di Maeklong è diventato un'attrazione turistica. Esiste da decenni ed è stato a lungo un mercato tranquillo, proprio come tutti gli altri: bancarelle e merce esposta, acquirenti abituali. Fino a quando è arrivato il treno. Non c'è stato alcun ordine di sgombero, proprio per non turbare l'economia locale e non creare problemi a chi intorno a quel piccolo mercato aveva costruito i propri guadagni. Ma certo, rotaie e vagoni hanno modificato la situazione. La grande adattabilità thailandese ha trovato la soluzione: non soltanto il mercato è rimasto, ma ha anche moltiplicato i propri affari perché è diventato un luogo da visitare.
Il risultato finale è che al passaggio del treno, succede ogni giorno della settimana per ben otto volte al dì, i venditori ritirano bancarelle e tende da sole, spostano la merce e gli acquirenti abbandonano per qualche minuto il binario dove si svolgono gli affari.
Immediatamente dopo il passaggio del treno, tutto viene risistemato nella loro posizione originale, le tende tornano a proteggere la gente e la merce dal calore del sole. I contenitori di pesce, frutta e verdura vengono rimessi in posizione e l'attività del mercato riprende come se nulla fosse successo. Il convoglio con il maggior numero di "spettatori" è quello che passa poco dopo le 11 del mattino: è l'ora più comoda per chi arriva da Bangkok, da dove partono anche numerose escursioni organizzate. E così si continua, giorno dopo giorno.

MAEKLONG RAILWAY MARKET

[Wellness: filosofia di vita che mette al centro il benessere della persona]

[Area Wellness: rivista interamente dedicata al Turismo del benessere]

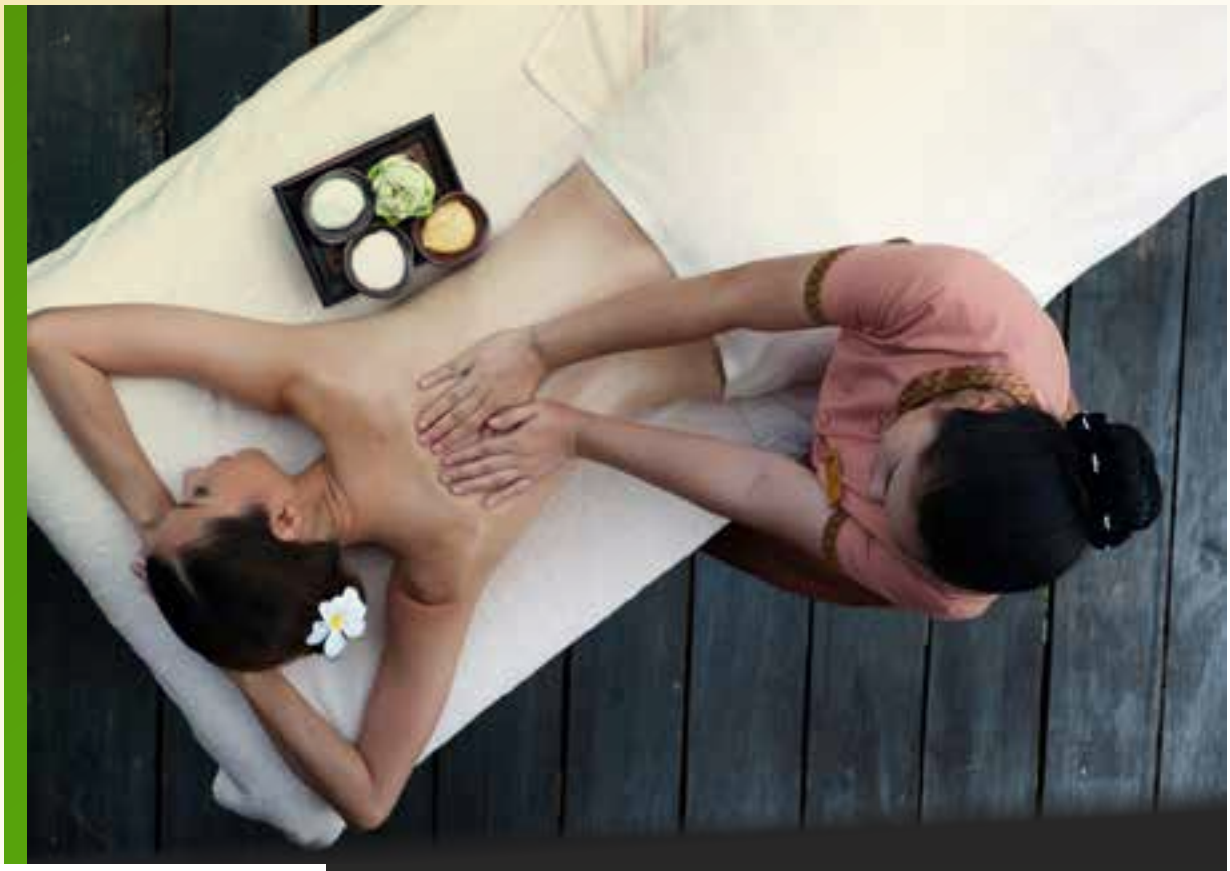
Area Wellness è un bimestrale edito da Headmaster International Srl
www.areawellness.it - info@areawellness.it
Via Carlo Botta 17, 00184 Roma - Tel. (+39) 06.77073275 - (+39) 06.77073160

Seguici su

Donne in viaggio, i segreti di bellezza thai

Un volume ricco di suggerimenti per le donne che viaggiano in Thailandia: dai trattamenti di bellezza allo shopping, dall'arte all'avventura. Si può trovare negli uffici dell'Ente del Turismo Thailandese, che lo ha pubblicato, o richiedere consultando www.tourismthailand.org

Con i loro capelli di seta nera, gli occhi a mandorla, la raffinatezza naturale, le donne thailandesi sono famose in tutto il mondo per la bellezza e l'eleganza. E forse questo spiega il motivo per cui così tante turiste affollano il regno, non solo per la cultura e l'avventura, il riposo e il relax, ma anche per imparare alcuni dei segreti della bellezza thai o per godere di trattamenti termali, in saloni e centri estetici presenti in ogni parte del paese.



Donne in viaggio

I segreti della bellezza thai

La bellezza delle donne thailandesi non è semplicemente una questione di genetica. Si tratta di secoli di saggezza e conoscenza di erbe locali, piante e frutti che, se preparate nel modo giusto, possono aiutare a combattere l'invecchiamento, migliorare il colorito della pelle e persino aumentare la salute. I segreti di bellezza thai si trovano in mercati, boschi e campi, e i thailandesi hanno sempre fatto affidamento sulla abbondanza naturale di frutta ed erbe aromatiche per trattamenti sorprendenti.

Quasi tutti i turisti in Thailandia hanno sperimentato il famoso massaggio tradizionale. Ma una vasta gamma di trattamenti termali ed estetici, scrub e cure per il viso rendono il regno una destinazione di salute e bellezza. Per chi si reca in Thailandia per godere dei benefici della saggezza, una visita a un centro termale dovrebbe essere la prima fermata. Quasi tutti i grandi alberghi e resort hanno saloni e centri benessere, e alcuni sono da vedere solo per l'architettura, le splendide camere e l'atmosfera. Ma per conoscere i veri segreti della bellezza thai è necessario dare uno sguardo più da vicino agli ingredienti di impacchi, trattamenti per il viso e creme.

Papaya

Questo frutto esotico ha alcune qualità sorprendenti quando si tratta di salute e bellezza. È spesso usato per fare una semplice maschera per il viso con un po' di limone fresco aggiunto. Agisce come anti-ossidante.

Citronella

Svolge un ruolo enorme nella bellezza thai e vanta qualità antibatteriche e antisettiche. È usata come schiarente della pelle e fondotinta. Il suo odore caratteristico la rende un buon ingrediente per deodoranti fatti in casa.

Curcuma

La curcuma è nota da tempo per avere benefici sulla salute, e in Thailandia viene usata in cucina e in medicina. Ma grazie alle sue proprietà antisettiche e curative, è anche un elemento vitale in molti dei più efficaci trattamenti per la pelle e la bellezza. Un impacco di curcuma o uno scrub può idratare la pelle mentre tratta le irritazioni della pelle e le punture di insetti.

Mango

Un frutto onnipresente in Thailandia. Gioca un ruolo importante nel settore termale. Il mango può ridurre le macchie scure sulla pelle e combattere l'acne e brufoli. Utilizzato nei trattamenti per capelli può agire come balsamo naturale e combattere la forfora.

Latte di cocco

Le noci di cocco crescono in tutta la Thailandia e vengono usate in molti piatti della tradizione. Il cocco è anche un trattamento di bellezza, agisce come una crema idratante per lucidare le unghie e ridurre al minimo le smagliature. Quando il cocco è usato come shampoo, porta lucentezza e brillantezza ai capelli. È comunemente usato negli scrub, nei trattamenti per il viso e i massaggi completi del corpo.

Tamarindo

Contiene vitamine B e C, così come potassio e magnesio, che possono contribuire a dare alla pelle un colorito sano e per questa ragione è presente in molti alimenti. In Thailandia, il tamarindo è spesso usato sul viso e sul corpo e si dice possa aiutare a combattere le linee sottili e le rughe.

Sale thai

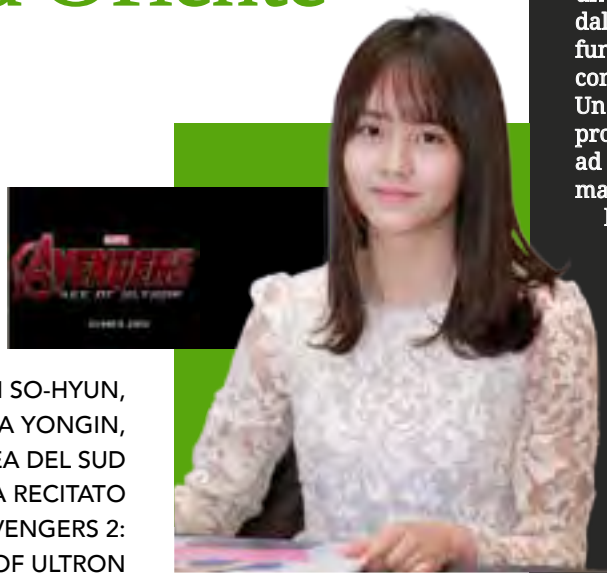
Per secoli, le pianure a sud di Bangkok hanno prodotto sale marino di alta qualità, e questi sali ricchi di minerali sono vitali per la bellezza. Più comunemente il sale è mescolato con altri ingredienti e utilizzato come scrub per il viso contribuendo a levigare la pelle ruvida. Il sale svolge la sua parte anche nel trattamento della forfora, nello sbiancamento dei denti e per migliorare l'aspetto delle unghie. Viene utilizzato nel corso del bagno per alleggerire i dolori muscolari e lenire l'irritazione della pelle.

CAPELLI DI SETA NERA, OCCHI A MANDORLA, RAFFINATEZZA NATURALE: LE DONNE THAILANDESI SONO FAMOSE IN TUTTO IL MONDO PER LA BELLEZZA E L'ELEGANZA. COME ANIPORN CHALERMBURANAWONG, NELLA FOTO, ATTRICE E MODELLA THAILANDESE

LA CINESE
FEI FEI SUN
QUATTORDICESIMA
NELLA CLASSIFICA
DELLE MODELLE
PIÙ PAGATE
DEL MONDO

Gli altri segreti d'Oriente

Fiale con la bava di lumaca. Alghe che trasformano la luce in energia per le cellule. Polvere di legno e fermenti lattici. La bellezza per le donne orientali è spesso legata a rimedi naturali, con scelte che influenzano anche l'Occidente. Non solo in Thailandia, ma anche in Malesia, Cina, India, le donne hanno quasi un'ossessione per la pelle candida e perfetta. Ogni cultura ha le proprie tradizioni e le proprie ricette, anche le più strane, con una convinzione comune: se le donne orientali dimostrano sempre molti anni in meno di quelli che realmente hanno, i loro segreti funzionano bene.
Le giapponesi, ad esempio, hanno la scuola delle geishe, con i volti bianchi. Questo ha scatenato una grande attenzione per mantenere una carnagione liscia e soda come il mochi, il cremoso dolce di riso. Il rituale quotidiano sarebbe lunghissimo e pare che ad avere un benefico effetto – oltre alla quantità di prodotti cosmetici che usano – sia la bava di lumaca.
Le cinesi, invece, amano disperatamente il pallore, anche se sono bravissime nell'illuminare il viso con sapienti tocchi di highliner. Il segreto restano comunque le ciprie molto chiare da applicare con un pennello largo a setole morbide. La musa ispiratrice sembra essere Fei Fei Sun, quattordicesima nella classifica delle 20 modelle più pagate del mondo. Le coreane adorano apparire come spietate conquistatrici e dunque si affidano senza esitazioni alla chirurgia estetica. Viso piccolo con mento a forma di "v", occhioni e naso all'insù sono simbolo di bellezza e femminilità. E poi lo "sguardo Manga", ottenuto con un piccolo intervento per avere la "doppia palpebra". Il modello è Kim So-hyun, vista in Avengers 2: Age of Ultron.
La tradizione è ancora molto forte in Birmania, dove la Thanaka, polvere ricavata dal legno di un albero molto simile al sandalo è molto usata dalle donne. Diventa un fondotinta invisibile con funzione protettiva oppure una specie di crema con cui disegnare eleganti arabeschi sul volto. Un cosmetico con diverse funzionalità, perché protegge anche dal sole ed elimina i brufoli. Guai ad abbronzarsi, per le malesi, che indossano, mascherine e guanti. Per ottenere lo stesso effetto luminoso sul volto e sul corpo, le filippine usano aloe vera, olio di mandorle o di cocco, maschere di resina con caviale. Il risultato è che negli ultimi anni, una dozzina di ragazze filippine sono arrivate alle finali di concorsi di bellezza in tutto il mondo. Lo stile Bollywood detta legge in India, dove l'attenzione al make-up è esasperata. Sarà anche per questo che fra le donne asiatiche sono quelle che dedicano maggior cura alle unghie, decorate con piccole opere d'arte.



KIM SO-HYUN,
NATA A YONGIN,
IN COREA DEL SUD
NEL 1999 HA RECITATO
IN AVENGERS 2:
AGE OF ULTRON

UNA COMPAGNIA GIOVANE, EFFICIENTE, PLURIPREMIATA

"INSIEME ANDREMO LONTANO"

Ha appena 20 anni. Giovane, giovanissima, ma già affermata nei cieli di tutto il mondo. Al punto che è stata votata nel 2011, 2012 e 2015 come "Migliore compagnia aerea dell'anno" nella prestigiosa classifica Skytrax. **Qatar Airways**, compagnia di bandiera del Qatar, raggiunge oltre 150 destinazioni nei 5 continenti con una flotta di 192 aerei. Una crescita impetuosa in pochi anni. E nessun'intenzione di fermarsi. La Qatar Airways ha strategie di marketing prestigiose - dalla stagione calcistica 2013/2014 è lo sponsor del FC Barcellona, una delle squadre più famose al mondo – ed è in attesa della consegna di 300 nuovi aeromobili già ordinati.

UNA CRESCITA IMPETUOSA: OLTRE 150 DESTINAZIONI NEI 5 CONTINENTI CON UNA FLOTTA DI 192 AEREI

La filosofia della compagnia è molto chiara: “Viaggiare in aereo è ormai un fatto scontato in molte parti del mondo – spiega l’amministratore delegato Akbar Al Baker - Considerando il numero sempre più grande di passeggeri e di opzioni di volo disponibili, le compagnie aeree intenzionate a mantenere o accrescere la loro posizione nel mercato devono fornire un servizio di alta qualità con un’efficienza sempre crescente”.
In un ambiente così competitivo, Qatar Airways, che è membro dell’alleanza Oneworld, ha ottenuto enormi successi aumentando le sue rotte (in media del 30% in più ogni anno) grazie anche a una delle più moderne flotte oggi disponibili. “Sono lieto di poter affermare – ha sempre voluto sottolineare Akbar Al Baker - che Qatar Airways ha raggiunto il suo principale obiettivo: essere la migliore compagnia aerea al mondo e posizionarsi ai vertici del settore grazie ai suoi eccezionali servizi in volo, agli ottimi prodotti a bordo e all’eccellenza tecnica. Tutto ciò rappresenta una fonte di orgoglio per me, per tutti coloro che lavorano con Qatar Airways e per il mio paese”.
Un successo dopo l’altro, un traguardo dopo l’altro. “Going Places Together” è la più recente campagna di Qatar Airways fondata su un concetto ambizioso: raggiungere grandi traguardi insieme, che si tratti di lavoro, famiglia o avventura, e incoraggiare i passeggeri a viaggiare per realizzare i loro sogni e soddisfare le loro ambizioni. “Il concetto di viaggio è cambiato – ha affermato Sua Eccellenza Akbar Al Baker - è diventato un percorso di arricchimento, di crescita personale, un insieme di momenti capaci di cambiare la vita e di suggerire nuove ambizioni. Speriamo di invogliare sempre più persone a viaggiare, esplorando nuovi luoghi e opportunità insieme ad amici, familiari e colleghi”.
Qatar Airways sa distinguersi anche per l’impegno sociale, con una serie di campagne per la sensibilizzazione verso l’autismo, a favore

UN PONTE DI LUSSO VERSO

di bambini affetti da tumore al cervello, “Best Buddies” il programma internazionale che aiuta le persone con disabilità intellettive a raggiungere il loro massimo potenziale, beneficienza per l’Asia, investimenti nello sviluppo giovanile in Cina. Anche l’impegno ambientale ha un’importanza fondamentale per la compagnia: nella considerazione che sarà proprio l’aviazione a dare un contributo significativo alla risposta globale al cambiamento climatico, Qatar Airways intende contribuire allo sviluppo di soluzioni nazionali e internazionali. La compagnia è attivamente impegnata insieme alle varie organizzazioni di categoria per lo sviluppo di una politica globale per il monitoraggio delle emissioni di gas a effetto serra da parte dell’aviazione e sta implementando l’efficienza del viaggio aereo attraverso un programma di ottimizzazione dei consumi. Questo include la sperimentazione e l’attuazione di nuovi modi per risparmiare carburante e ridurre le emissioni di anidride carbonica, inclusi l’identificazione di opportunità per ridurre il peso del velivolo e il consumo di carburante, l’ottimizzazione dell'efficienza degli itinerari di volo e il riesame dell’utilizzo dell'energia durante le fasi di rullaggio in pista.
“Il nostro obiettivo – dice Akbar Al Baker, imprenditore di successo a Doha da più di 25 anni e titolare di un brevetto da pilota privato - è eccellere in tutto ciò che facciamo. Essere considerati i migliori al mondo è un grande traguardo per una compagnia relativamente giovane come Qatar Airways”.

QATAR AIRWAYS القطرية

DA DOHA VOLO DIRETTO ANCHE PER KRABI

LA THAILANDIA

Qatar Airways vola direttamente da Doha a Krabi. Ha lanciato questa nuova rotta sulla Thailandia, che va ad aggiungersi alle rotte già esistenti del suo ampio network: Bangkok e Phuket. Krabi è la destinazione del sud della Thailandia che più di ogni altra offre un concentrato di meraviglie naturali tutte da scoprire con uno scenario marino unico nel suo genere. Associata al turismo di qualità, Krabi vanta una buona offerta alberghiera ma, soprattutto, un contesto di totale serenità e pace rispetto alla più sfruttata Phuket. Nel corso del 2017, inoltre, Qatar Airways aprirà un'ulteriore rotta sulla Thailandia, Chiang Mai, nel nord del paese, in modo da avere un'offerta completa su tutte le destinazioni di maggior richiamo turistico della Thailandia. La compagnia aerea dall'Italia con 42 voli settimanali dai suoi quattro gateways: Milano, Roma, Venezia e Pisa collega i passeggeri italiani, che tramite l'Hamad International Airport, il suo hub a Doha, potranno raggiungere la Thailandia. I passeggeri di Qatar Airways hanno quindi la possibilità di volare su Bangkok grazie alle 4 frequenze giornaliere operate dall' Airbus A380 e dal Boeing 777; su Phuket con un una frequenza giornaliera operata dal Boeing 777 e su Krabi con 4 frequenze giornaliere operate dall'Airbus A330.

Non solo, grazie all'accordo di code-share con Bangkok Airways, Qatar Airways mette a disposizione dei suoi passeggeri la possibilità di visitare ulteriori località della Thailandia: Koh Samui, Chiang Mai, Trat, Chiang Rai, Sukhothai, Lampang.

TUTTI I COLLEGAMENTI

Doha – Krabi
4 voli a settimana

Krabi – Doha
4 voli a settimana

Doha – Bangkok
4 voli giornalieri

Bangkok – Doha
4 voli giornalieri

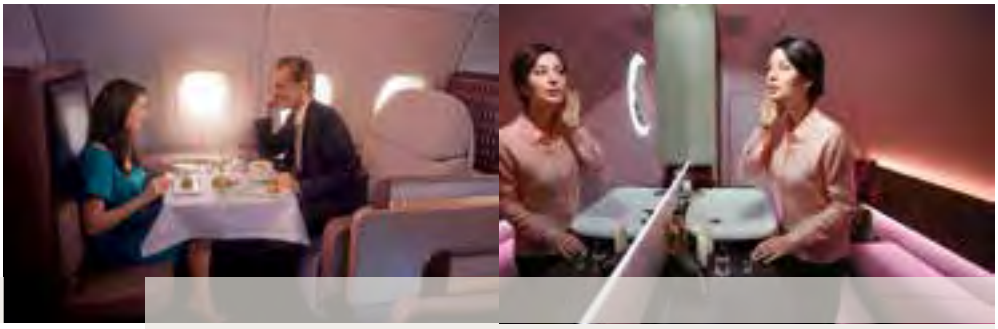
Doha – Phuket
2 voli giornalieri (mattino e sera)

Phuket – Doha
2 voli giornalieri (mattino e sera)

ELEGANZA, COMFORT, LE ESIGENZE DEL PASSEGGERO AL CENTRO DELLA PROPRIA STRATEGIA: COSI' QATAR AIRWAYS È DIVENTATA LA PRIMA COMPAGNIA AL MONDO

IL PIACERE DI VOLARE QATAR AIRWAYS
TANTA CLASSE IN OGNI CLASSE

BIANCHERIA DA NOTTE DI LINO, CHEF DI FAMA INTERNAZIONALE: COSÌ IL VIAGGIO IN FIRST DIVENTA UN PIACEVOLE E COMODO RELAX

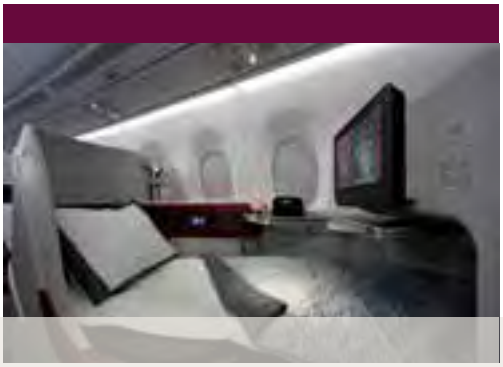


FIRST CLASS

Un rifugio privato fra le nuvole. Un volo deliziato da eleganti spazi a disposizione, da piatti d'autore firmati da chef di fama internazionale, coccolati dai kit della linea BRICS e Castello Monte Vibiano Vecchio e da un lussuoso corredo di biancheria da notte. La First Class di Qatar Airways è stata progettata per garantire il massimo relax e per consentire ai passeggeri di arrivare a destinazione freschi e riposati. Oltre che soddisfatti per aver fatto una splendida esperienza di volo. Anche grazie alla poltrona, completamente reclinabile, che diventa un confortevole letto nel quale rilassarsi e dormire avvolti da un lussuoso corredo di biancheria da notte in lino firmato "Frette" per avere davvero un sonno sereno.

Voli deliziati dalla cucina di chef di fama internazionale che in esclusiva con Qatar Airways creano menù unici e diversificati, con un servizio di menù on-demand che permette di assaporare prelibatezze dolci o salate in qualsiasi momento. Sapori unici, sapientemente presentati, raffinata biancheria da tavola ed esclusive porcellane cinesi soddisferanno tutti i cinque sensi. Non solo. Durante il volo, viene offerta una vasta selezione di bevande alcoliche e non alcoliche, un'allettante selezione di bevande fruttate o speziate e cocktail creati appositamente. Oppure un cappuccino, un espresso, una tazza di caffè appena preparato o del tè servito in un elegante servizio di porcellana.

IN BUSINESS IL MONDO È A PORTATA DI MANO CON LA TECNOLOGIA PER LA COMUNICAZIONE D'AVANGUARDIA



BUSINESS CLASS

Sentirsi davvero in cima al mondo, durante un volo Qatar Airways. La Business Class unisce il lusso, il comfort e un servizio raffinato con la tecnologia più avanzata. Non per niente Qatar Airways ha ricevuto nel corso del 2016, il premio come Migliore Business Class al mondo da Skytrax.
La spaziosa cabina offre un ambiente dove potersi rilassare o lavorare nella massima comodità e riservatezza, mentre l'equipaggio resta sempre a disposizione dei passeggeri. C'è un ampio spazio per riporre gli oggetti personali e averli sempre a portata di mano e una sofisticata illuminazione a LED facilita l'adattamento ai fusi orari per riuscire ad arrivare a destinazione freschi e riposati.
Negli aerei Qatar viene sempre offerta la possibilità di adattare lo spazio personale alle esigenze di ogni singolo passeggero, per recuperare le ore di sonno perdute oppure per rendere produttivo il tempo del volo grazie anche ad un'ampia superficie di lavoro. C'è davvero il mondo a portata di mano con la tecnologia per la comunicazione d'avanguardia a bordo di Qatar Airways. Si può rimanere connessi grazie al servizio di telefonia mobile OnAir, l'alimentazione per computer e le porte USB. A bordo degli A380, A350, B787, A319 e di alcuni aeromobili A330, A320 e A321 selezionati puoi usufruire di una connessione Wi-Fi per rimanere connesso. Non solo. Il sistema d'intrattenimento all'avanguardia Oryx One con tecnologia touch-screen permette di accedere rapidamente alla vasta gamma di film, giochi e musica per tutti i gusti. Grazie all'esclusiva interfaccia con doppio schermo a bordo dei nostri aeromobili A350, A380 e B787 si può anche giocare una partita sul portatile o sul palmare nell'attesa che il film si carichi sullo schermo. Gusta piatti d'autore creati in esclusiva per Qatar Airways, con un servizio di ristorazione su richiesta che consente di gustare prelibatezze dolci o salate in qualsiasi momento. Sapori unici, una raffinata presentazione dei piatti, lussuosa biancheria da tavola di lino e posate dal design moderno per soddisfare davvero tutti i sensi.
E ancora. Una scelta delle fragranze più raffinate della linea BRICS e Castello Monte Vibiano Vecchio per potersi rinfrescare e un lussuoso corredo di biancheria da notte in lino firmato "Frette" per un sonno sereno.

QATAR AIRWAYS OFFRE UNA DELLE MIGLIORI ECONOMY CLASS: CABINE AMPIE E LUMINOSE, PIÙ SPAZIO PER LE GAMBE

Amenity kit

ECONOMY

Qatar Airways offre una delle migliori Economy Class al mondo: cabine ampie e luminose, più spazio per le gambe, maggiore spazio personale. Un impareggiabile livello di comodità e una calorosa ospitalità rendono i voli Qatar Airways un vero piacere. Non sorprende, infatti, che il personale di bordo Qatar Airways sia stato votato per 7 anni consecutivi Migliore nel Medio Oriente. Si viaggia comodi ma il tempo vola, grazie anche alle oltre 3.000 opzioni di intrattenimento. L'innovativo sistema di bordo consente infatti di scegliere facilmente tra film di successo, videogiochi, documentari, cartoons, musica di tutti i generi. E anche durante il volo, per chi lo desidera, si possono portare avanti i propri affari. A disposizione prese per computer portatile, porte USB, telefono personale, accesso live alle notizie e quotidiani da tutto il mondo.

Alcuni aerei forniscono anche il nuovo servizio OnAir, che ti consentirà di usare lo smartphone anche in volo. Grande attenzione anche a pasti e dessert, preparati con particolare cura alla qualità e alla freschezza. Particolare non trascurabile: si può caricare in stiva gratuitamente un bagaglio di 30 chili.

HAMAD INTERNATIONAL AIRPORT

UN FANTASTICO HUB

Efficienza, comfort, praticità e ampia scelta di servizi. Questi sono gli aspetti che contano di più per il viaggiatore odierno e che rappresentano il cuore dell'**Hamad International Airport**, il moderno hub di Qatar Airways, una struttura dagli elevati standard internazionali, progettata assegnando ogni priorità alle esigenze dei passeggeri.
Il concetto di ospitalità è alla base di ogni dettaglio: ampi spazi per il check-in, corsie prioritarie dei controlli di sicurezza, numerosi service desk, passeggini per bambini. Tutto è concepito per offrire ai passeggeri un'esperienza all'insegna dell'esclusività e dello spazio, della raffinatezza e dell'eleganza. Gli alti soffitti e gli ampi atri regalano un senso di grandezza, mentre i tocchi di design e le installazioni d'arte creano un ambiente assolutamente anticonvenzionale. Insieme ad un'ampia selezione gastronomica, la struttura presenta una delle aree dedicate allo shopping duty free più grandi al mondo, dove eleganti boutique e negozi offrono una scelta veramente molto vasta. Inoltre, i passeggeri possono rinfrescarsi, rilassarsi e ricaricarsi in attesa del proprio volo. L'innovazione e l'attenzione ai dettagli caratterizzano gli originali punti di intrattenimento e le postazioni di elevata qualità in tutto l'aeroporto. Ad esempio, vi sono stanze riservate al relax dove riposare su confortevoli poltrone reclinabili in un ambiente tranquillo e bagni con doccia per potersi rinfrescare in attesa del proprio volo, computer incassati in raffinate postazioni e sculture che rappresentano delle zone indimenticabili per i bambini.

UN AEROPORTO RICCO DI SERVIZI E UN HOTEL PER RICARICARSI FRA UN VOLO E L'ALTRO

Non solo. L'Hamad International Airport offre un hotel con 100 camere, The Airport Hotel. Accogliente e comodo, The Airport Hotel ha strutture e servizi per rilassarsi, ricaricarsi e rivitalizzarsi fra un volo e l'altro. Che si tratti di un viaggio di lavoro o di piacere, in famiglia o da soli, The Airport Hotel è stato progettato per soddisfare tutte le esigenze e le camere possono essere prenotate per un minimo di cinque ore. L'hotel è situato nell'ala sud del complesso del terminal passeggeri e dispone di 100 camere dal design contemporaneo, tutte dotate di TV a schermo piatto 42 pollici, connessione Wi-Fi gratuita, cassaforte. Trattamenti rilassanti e rivitalizzanti sono disponibili, a pagamento, nel centro benessere, mentre sono a disposizione degli ospiti una piscina di 25 metri, vasche per l'idroterapia, palestra attrezzata con macchinari per il cardiofitness.

VISITARE DOHA E IL QATAR VISTO GRATUITO DI 96 ORE

Approfittare dello scalo a Doha per scoprire le attrazioni e la scena culturale della città e vivere una nuova esperienza insieme ai compagni di viaggio, che siano gli amici o la famiglia. Ora è possibile ottenere gratuitamente il nuovo visto di transito per godere al meglio di un breve stopover (di almeno 5 ore fino a un massimo di 96 ore) a Doha, senza alcun costo aggiuntivo. Basta utilizzare l'opzione di prenotazione "Multitratta" per includere una sosta a Doha al momento dell'acquisto del volo su qatarairways.it, oppure chiamando il Contact Center o rivolgendosi ad una agenzia di viaggi.

ORYX LOUNGE

La Oryx offre un ambiente confortevole per sedersi, rilassarsi e godersi l'ospitalità di qualità superiore fornita dal personale di sala Oryx. Il salone offre cibo e bevande servizi, una sala fumatori, business center, armadietti, zona tranquilla, collegamento ad Internet e una sala giochi per i bambini. La sala è accessibile gratuitamente per i passeggeri Premium. I passeggeri di Economy potranno invece ottenere l'accesso con una tassa nominale di QAR 200 (USD 55).

AL MOURJAN BUSINESS LOUNGE

Una lounge di autentico lusso, in grado di competere con qualsiasi boutique hotel a cinque stelle. La Qatar Airways Al Mourjan Business Lounge ridefinisce lo standard mondiale nelle esperienze delle lounge aeroportuali. Attenzione ai dettagli, al servizio, agli arredi, alla cultura araba. E alla gastronomia, naturalmente, con un ricco buffet. L'accesso Lounge è per il Qatar Airways First e Business Class i passeggeri e si trova al livello 3 dell'aeroporto.

AL SAFWA LOUNGE

Tutto è stato progettato e realizzato per creare l'esperienza più lussuosa per una Lounge. L'obiettivo è di rendere unico e perfetto ogni momento in modo che ogni istante del viaggio sia accompagnato dalla massima attenzione, a cominciare dall'attesa del volo. L'Al Safwa First Lounge è un esempio brillante di eleganza araba ed esclusività in un ambiente raffinato. È progettato per coloro che amano le cose belle della vita e desiderano ottenere il massimo in ogni istante. L'Al Safwa First Lounge si trova al livello 3 con un ingresso dedicato subito dopo il Controllo di sicurezza / zona di immigrazione.

AL MAHA LOUNGES

L'Al Maha lounge offre servizi Premium per i passeggeri in arrivo, in trasferimento e in partenza. I servizi includono accesso illimitato ad alta velocità Wi-Fi, docce, sale conferenze, sale fumatori, camere per famiglie, un centro business.

LOUNGE

FIRST CLASS LOUNGE

La First Class Lounge si trova sul Concourse A, livello 2 e offre servizi che includono accesso ad alta velocità Wi-Fi, docce, sale conferenze, camere per i fumatori, camere per famiglie, un centro business. Anche i membri dell'alleanza Oneworld possono accedere a questa struttura.

BUSINESS CLASS LOUNGE

Questa lounge, accessibile ai passeggeri di First o Business, di QR Privilege Club e membri dell'alleanza Oneworld, si trova sulla Concourse A, livello 2: offre servizi che includono accesso ad alta velocità Wi-Fi, doccia , sale conferenze, sale fumatori, camere per famiglie, un centro business.

FIRST E BUSINESS CLASS LOUNGE ARRIVI

I passeggeri First e Business Class Qatar Airways possono accedere a queste sale al momento dell'arrivo in aeroporto. Si trovano sia prima che dopo l'immigrazione. I servizi includono accesso ad alta velocità Wi-Fi, un business center, doccia e camere per fumatori.

MINORI NON ACCOMPAGNATI LOUNGE

Una esclusività Qatar Airways, questa lounge riservata ai minori non accompagnati, un ambiente sicuro e accogliente per i bambini di tutte le età. Offre una varietà di servizi, tra cui televisori e videogiochi, aree giochi, giocattoli e puzzle, snack e bevande. I minori non accompagnati vengono scortati alla Lounge dal personale della compagnia e di nuovo scortati dalla sala fino a bordo dell'aereo. Sono scortati alla sala mentre aspettano per il loro trasferimento o i voli in partenza. Quando inizia l'imbarco, vengono scortati dalla sala all'aeromobile. Per garantire la massima sicurezza, solo il personale delle compagnie aeree interessate con le quali volano i minori può accedere alla sala; nessun altro personale o passeggero è autorizzato. All'interno del salone, il team Qatar Airways di assistenti addestrati si occupa dei bambini.

ASSISTENZA SPECIALE TRAVELLERS LOUNGE

Una lounge è dedicata anche a chi ha bisogno di assistenza speciale in attesa della partenza o durante il transito. Offre comodi posti a sedere, televisori e un assistente qualificato. Servizi igienici adeguati si trovano nelle vicinanze.

UN AMBIENTE SU MISURA PER LE ESIGENZE DI OGNI VIAGGIATORE

DEEPAK CHOPRA

A BORDO COL GURU

Disidratazione, senso di spossatezza, un po' di stress, qualche indolenzimento muscolare: alcuni disagi durante un volo, soprattutto se lungo, sono sempre possibili. Ma con qualche accortezza si possono evitare, o almeno ridurre. Qatar Airways e il **medico e scrittore indiano Deepak Chopra**, cofondatore del **Centro Chopra per il Benessere**, hanno preparato una guida di **tecniche ayurvediche** da utilizzare durante il volo (ma pure a casa) per sentirsi più equilibrati e rilassati anche al termine di un lungo volo. **Ayurveda** è una parola sanscrita che significa *scienza della vita* e si fonda sul principio che lo stare bene è un sistema integrato di equilibrio fra mente, corpo e spirito.

COSÌ SI EVITANO I FASTIDI IN QUOTA

DISIDRATAZIONE

Volare disidrata profondamente il corpo, provocando maggior stanchezza e irritabilità, è dunque importante bere molta acqua. Chopra propone questa formula: considerare il proprio peso e assumerne circa il 3 per cento in termini di liquidi. Per una persona di 63 chili, ad esempio, il giusto quantitativo è 2 litri. Evitare però gli alcolici, ad alta quota disidratano ancora di più e anche troppo caffè è sconsigliato.

ALIMENTAZIONE

Cercare di mangiare in maniera leggera, per non appesantire la digestione. Dopo ogni pasto sarebbe buona usanza alzarsi e camminare per qualche minuto, proprio per avviare e aiutare il processo digestivo.

JET LAG

I fastidi derivanti dal cambiamento di fuso orario, specie se di molte ore, possono portare a sfasamenti che richiedono alcuni giorni per essere superati. Un piccolo trucco è cambiare l'orario al proprio orologio da polso man mano che si procede durante il viaggio, un'ora alla volta, invece che impostarlo dall'inizio con l'orario della destinazione d'arrivo. In questo modo il corpo e la mente hanno la possibilità di prendere le misure del cambiamento poco alla volta, con un impatto minore.

AUTOMASSAGGIO

C'è una versione da viaggio, abbreviata e semplificata, dell'automassaggio, chiamato "Abyhanga", che l'Ayurveda consiglia per fortificare il sistema immunitario e rallentare il processo di invecchiamento: leggere pressioni circolari su fronte, tempie, collo e orecchie. Sempre con pressioni circolari, stavolta con più vigore, massaggiare le braccia. Massaggiare poi i palmi delle mani e ogni singolo dito. Infine scuotere le mani per rilasciare al tensione accumulata da polsi, braccia e articolazioni.

ESERCIZI YOGA

Una versione da "sedile" del Saluto al Sole, importante perché aiuta a allungare e distendere la colonna vertebrale, migliora la circolazione sanguigna e allevia i dolori muscolari.

MAL D'AEREO

Se lo spostamento dell'aereo è causa di nausea o malessere, un suggerimento è quello di fissare durante il volo un punto fermo, davanti al passeggero, all'interno della cabina. Questo dovrebbe aiutare ad attenuare il disturbo.

MEDITAZIONE

Due semplici tecniche adatte a tutti, anche ai principianti. La prima è consigliata a chi cerca relax e tranquillità o sente un eccessivo carico di ansia. 1) Sedersi comodamente e ascoltare per alcuni minuti il proprio respiro calmo 2) Inspirare profondamente pensando la parola "So" 3) Espirare lentamente sempre dal naso tenendo a mente la parola "Hum". Ripetere per circa 20 o 30 minuti. La seconda tecnica è utile specie a chi soffre di insonnia. 1) Chiudere con il pollice destro la narice destra e inspirare lentamente solo con la sinistra 2) Nel massimo momento dell'inspirazione, chiudere la narice sinistra con il medio e l'anulare destri, ed espirare attraverso la narice destra. Una volta espirato fino in fondo, ricominciare dal principio. Ripetere per alcuni minuti, concentrandosi solo sul proprio respiro.

IRREQUIETEZZA

Far passare molte ore nello stesso angusto spazio può essere dura, anche per i passeggeri più pazienti. Un buon modo per rilassarsi è scrivere i propri pensieri su un foglio.

PRESSURIZZAZIONE DELLA CABINA

I fastidi legati alla pressurizzazione della cabina, all'interno della quale si cerca di ricreare il più possibile le condizioni terrestri, sono noti. Una sensazione di occlusione e fastidio alle orecchie, specie durante la fase di discesa, è il sintomo più comune. Masticare, inghiottire e sbadigliare sono le azioni più utili in questi casi.

DOLORI MUSCOLARI E CIRCOLAZIONE

Se si rimane seduti molto a lungo è importante dedicare qualche minuto ogni ora ad alcuni esercizi in grado di riattivare la circolazione. L'ideale sarebbe a questi abbinare anche brevi camminate all'interno dell'aereo.

MILLE AIUTI

PER VIAGGIARE CON I BAMBINI

QATAR AIRWAYS RENDE COMODO E PIACEVOLE ANCHE IL VIAGGIO DEI PIÙ PICCOLI E DEI LORO GENITORI

Viaggiare con i bambini può essere impegnativo, ma grazie ai suoi servizi di bordo Qatar Airways sa rendere comodo e piacevole anche il viaggio dei più piccoli e dei loro genitori. Comfort e spazio sono molto importanti, ma ancor di più, soprattutto durante voli lunghi, lo sono alcune scelte di intrattenimento che aiutano a far passare il tempo. E allora Qatar Airways offre un mondo pieno di magia che consente di vivere lo spirito della giungla o di fare un giro su una zucca magica con le intramontabili storie come Cenerentola e Tarzan. E poi un canale dedicato proprio a viaggiatori più giovani.
Un innovativo sistema di intrattenimento di bordo offre una vasta scelta di musica, videogiochi e programmi educativi pensati per ragazzi e bambini. La prima interfaccia a doppio schermo al mondo, a bordo degli aeromobili A350, A380 e B787, permette il multi-tasking: ad esempio è possibile allo stesso tempo giocare col telecomando multimediale e vedere un film sullo schermo personale.I genitori potranno richiedere il posto a sedere con la culla per il bambino, ma dovranno farlo al momento dell'acquisto del biglietto, perchè la disponibilità potrebbe essere limitata. In aggiunta, avranno anche l'imbarco prioritario e il kit di prodotti per bambini che include pannolini, omogeneizzati, peluche e tutto il necessario per i piccoli viaggiatori.
I nostri piccoli artisti incontreranno Mr. Potato e tutti gli amici del mondo Hasbro. Il divertimento è assicurato con i kit creativi per bambini che includono pastelli, adesivi e un libro di attività pieno di enigmi, curiosità, pagine da colorare e tante altre sorprese. I neonati riceveranno un soffice peluche di Mr. Potato che terrà loro compagnia durante il sonno e li divertirà con il gioco del cucù interattivo, oltre a un morbido libro peluche.
Cosa c'è di più divertente che mangiare ad alta quota? Mangiare insieme a Mr. Potato e ai suoi amici, naturalmente! Il cestino del pranzo, di Mr. Potato o di Monopoli in base all'età, contiene cibo fresco e gustoso, succo di frutta e dolce che sapranno soddisfare tutti i gusti. Ma non è tutto! I bambini potranno tenere il cestino del pranzo e rendere ogni pasto divertente e sfizioso.

LA CAMPAGNA EDUCA UN BAMBINO

Qatar Airways continua ad essere una fiera sostenitrice del programma "Educa Un Bambino", lanciato nel 2012 da Sua Altezza Sheikha Moza bint Nasser come programma globale della Fondazione "Education Above All" con l'intento di ridurre in modo significativo il numero dei bambini nel mondo a cui viene negato il diritto all'istruzione. "Educa Un Bambino" collabora con altre organizzazioni partner per ottenere dei progressi significativi nell'offrire ai bambini non scolarizzati (a causa dell'estrema povertà, delle barriere culturali o di situazioni di conflitto) un'opportunità per accedere all'istruzione primaria.
Nel 2013 Qatar Airways ha collaborato con "Educa Un Bambino" per aiutare l'organizzazione a raggiungere l'obiettivo di offrire un'istruzione primaria di qualità a milioni di bambini non scolarizzati. Grazie all'ampia gamma di piattaforme di comunicazione di Qatar Airways, capace di raggiungere milioni di passeggeri in tutto il mondo, l'iniziativa viene promossa attraverso il sistema di intrattenimento a bordo, le riviste di bordo, il sito web e i canali social media della linea aerea a 5 stelle.
Sono due i modi per sostenere il programma. Con donazioni on-line che i passeggeri possono effettuare sul sito web qatarairways.com, utilizzando la pagina di pagamento durante il processo di prenotazione on-line del volo. È possibile effettuare donazioni fino ad un massimo di 50 USD per prenotazione. Oppure le donazioni si possono fare direttamente a bordo degli aeromobili Qatar Airways, utilizzando le apposite buste situate negli schienali delle poltrone degli aerei.

LA MIA THAILANDIA

RACCONTI IN DIRETTA E RICORDI IN DIFFERITA DA UN PAESE STRAORDINARIO

di **SERGIO MÚÑIZ**

La carezza a un elefantino. Il sorriso sincero di chi incontri al mercato. I colori della natura, i profumi, il cibo. E poi il mare, bello e con una temperatura sempre intorno ai 29 gradi. Formidabile. Per me che sono un patito del surf, la Thailandia è davvero un paese eccitante. Non ci sono moltissime spiagge adatte, ma quelle che ci sono, penso a Kalim, a Phuket, sono straordinarie. Perché non è soltanto l'attesa dell'onda, l'adrenalina che ti scatena aspettare quella giusta e poi il momento in cui scegli, sali e vai, è anche – e forse soprattutto – il contorno naturale, quei panorami meravigliosi, la vegetazione, le rocce che scendono a picco sul mare, le isole, le distese di sabbia. Diciamola tutta. Io non ho mai amato lo sport al chiuso, non dedico alla palestra neanche un minuto, e da giovane mi facevo i muscoli caricando e scaricando cassette di frutta dal negozio dei miei genitori: faccio surf perché mi piace, è all'aria all'aperta, a contatto con la natura. Però c'è pure una parte di me a cui piace la pigrizia. Ma anche questa può essere una ragione per amare la Thailandia, un paese perfetto per rilassarsi.

> **“Adoro la Thailandia perché è capace di combinare in sé gli aspetti più piacevoli della cultura orientale: gentilezza, ottimismo, ospitalità”**

Adoro la Thailandia perché è capace di combinare in sé gli aspetti più piacevoli della cultura orientale: gentilezza, ottimismo, ospitalità. C'è un modo di vedere la vita, di affrontare la quotidianità, che è completamente diverso dal nostro: noi corriamo inseguendo falsi miti, loro sanno camminare godendo della strada che fanno. Ho imparato

Sergio Múñiz è un modello, attore e cantante spagnolo. Nel 2004 ha vinto la seconda edizione dell'Isola dei Famosi

tanto da questo atteggiamento, che sento molto vicino al mio carattere, al mio più vero, profondo, autentico modo di essere. Sono per natura riservato, odio la mondanità, nonostante il lavoro che faccio. Mi piacciono ambienti e situazioni che danno calore, detesto la finzione. Forse anche per questo sono riuscito a vincere "L'Isola dei Famosi", la seconda edizione, perché il pubblico ha colto e apprezzato la mia spontaneità. È stata un'esperienza che non rimpiango né rinnego. L'Isola mi ha dato molta popolarità e ho cercato di fare buon uso di quel bagno di successo per arrivare ad altro. A me interessava fare l'attore, l'Isola è stato un ottimo trampolino di lancio. E confesso che mi sono anche divertito. Certo, fosse stata ambientata qui, sarebbe stato davvero splendido.

Di bello c'è pure che in Thailandia è possibile fare un turismo ecologico: per esempio alcune isole sono raggiungibili soltanto con le barche e questo ha frenato un po' l'invasione lasciando intatti molti luoghi. E comunque è un territorio così vasto che non c'è stata fortunatamente una eccessiva cementificazione. In più bisogna dire che tengono molto alla pulizia e all'ordine perciò è difficile incontrare posti degradati, l'aspetto di qualunque luogo è sempre molto gradevole. Sono attenti ai dettagli, al modo in cui trattare i turisti. Ricordo di aver partecipato a una specie di corso di cucina, così, per divertirmi. La cuoca era simpatica, allegra, comunicativa: parlava inglese perfettamente e più che entrare in una scuola sembrava di stare a casa di un'amica.

Mi piace la cucina thai, non è mai uno sforzo assaggiare il loro cibo, anche se, bisogna ammettere, all'inizio bisogna essere prudenti, cominciare con piccole dosi: non si può mica mangiare sempre come fanno loro, un occidentale rischia di non resistere perché è davvero piccante e serve un po' di tempo per abituarsi. Nei ristoranti comunque chiedono sempre quanto "spicy" si vogliono le pietanze, quanto devono essere piccanti, poco, così così o come i thai. È un'alimentazione diversa, molto varia ed elaborata, vorrei dire anche più sana, perché è povera di grassi con molto pesce, verdure, frutta e poca carne. E davvero gustosa.

La cucina ha una sua ritualità e in questo può sembrare molto vicina allo stile di vita italiano: la gioia della tavola, della condivisione, dello stare insieme. Quel che davvero colpisce di questo popolo è la loro straordinaria capacità di accoglienza. Non solo nell'industria turistica, perché sarebbe soltanto questione di professionalità, sono così spontaneamente, nella vita privata. Ho viaggiato molto in giro per il mondo e mi è sempre capitato, ovunque, che quando ti metti a scattare fotografie c'è chi si ritrae, chi non vuole lasciarsi riprendere: in Thailandia non è mai successo che qualcuno si sia sottratto all'obiettivo o abbia voltato la testa dall'altra parte. È veramente il "Paese del sorriso". Prendi Bangkok, ad esempio. Con tutto il traffico che c'è, ed è veramente micidiale, nessuno suona il clacson, mai un segno di nervosismo, tutto scorre nel più caotico dei modi ma senza alcuna aggressività. Sei in una metropoli eppure ti senti sicuro; i thai non sono d'indole violenta, non so se è perchè sono buddisti, ma sicuramente hanno una gentilezza innata. Io, che odio le città, a Bangkok mi sento bene, tranquillo, sereno e, quel che più conta, accolto. Nella capitale e in tutto il resto della Thailandia.

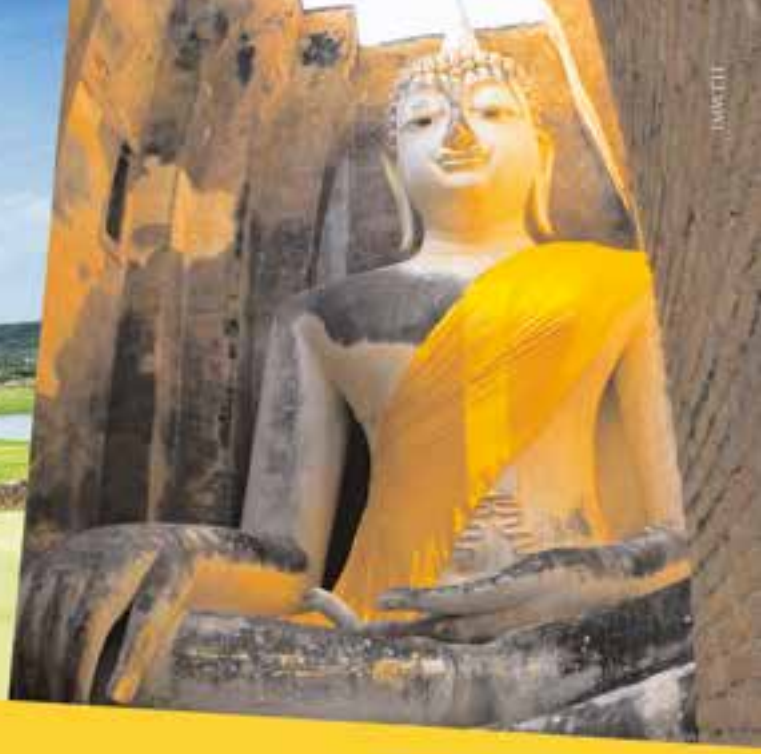
"Se l'*Isola dei Famosi* fosse stata ambientata qui, sarebbe stato davvero splendido"

"È veramente il "Paese del sorriso". Prendi Bangkok, ad esempio. Con tutto il traffico che c'è, ed è veramente micidiale, nessuno suona il clacson, mai un segno di nervosismo, tutto scorre nel più caotico dei modi ma senza alcuna aggressività"

20 BUONI MOTIVI PER SCEGLIERE LA THAILANDIA

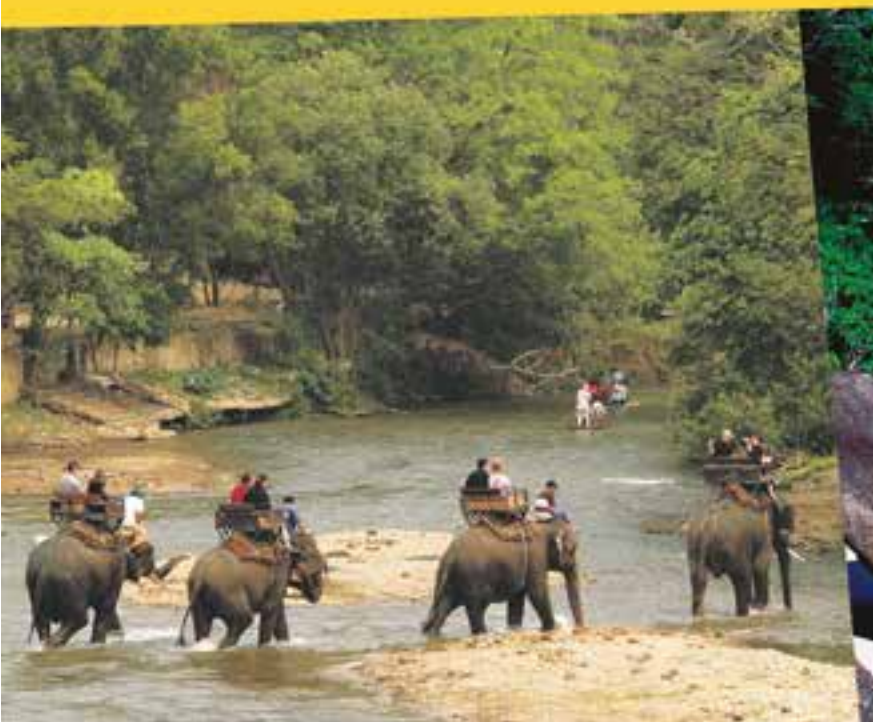
amazing THAILAND

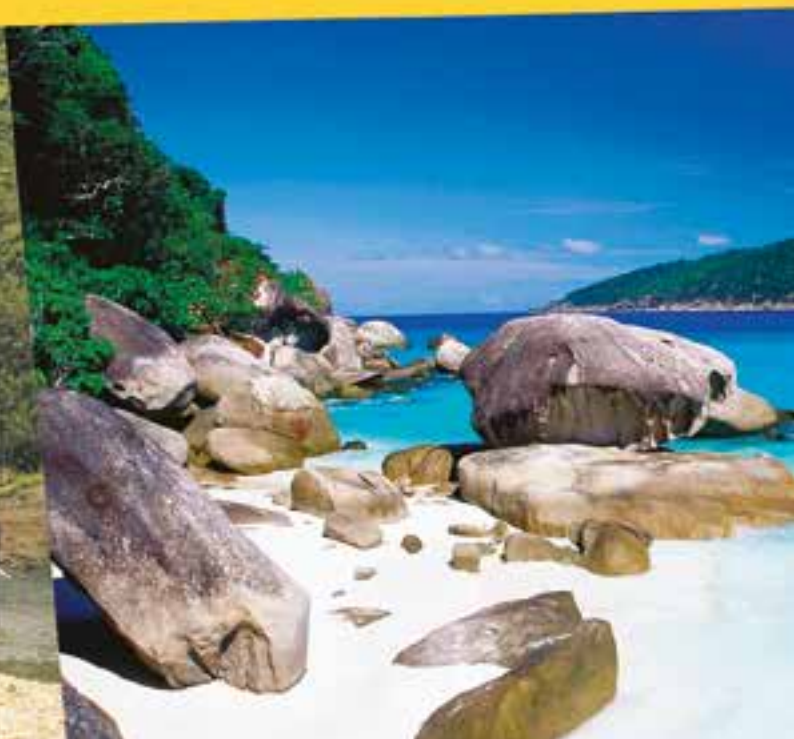
www.turismothailandese.it



1) Sole e mare tutto l'anno
2) Il paese del sorriso
3) Rapporto qualità/prezzo
4) Alberghi 5 stelle: lusso accessibile
5) Mare caldo e cristallino
6) Immersioni fantastiche
7) Spiagge bianche
8) Shopping
9) Wellness e benessere
10) Best Asian food
11) Cultura
12) Golf e sport
13) Turismo medico
14) Turismo ecosostenibile
15) Il paradiso per gli honeymooners
16) Night life
17) Attività all'aria aperta
18) Bangkok: affascinante porta d'oriente
19) Ottimi collegamenti aerei dall'Italia

20) THAILANDIA, la destinazione orientale più amata dagli italiani!





6 IMMERSIONI FANTASTICHE

Benedetta da chiare acque di mare color turchese, magnifiche barriere coralline e da un'eccezionale varietà di vita marina, la Thailandia è spesso considerata come un paradiso per i subacquei. I sub hanno a disposizione qui circa 350.000 chilometri quadrati di mare e diversi siti di immersione di fama mondiale nel Golfo di Thailandia come nel Mar delle Andamane.

La penisola che si estende nel sud della Thailandia funge da linea di confine: ad oriente il Golfo di Thailandia che si fonde con l'Oceano Pacifico ed a occidente il Mar delle Andamane, che fa parte dell 'Oceano Indiano.
Questa particolarità geografica permette di offrire una grande varietà di attrazioni su entrambi i lati della penisola: dalle isole ai pinnacoli sommersi, dalle splendide baie alle distese di soffice sabbia bianca.
L'acqua è limpida con una temperatura perfetta, i fondali ricchissimi di biodiversità. Il regno sottomarino del Paese attira subacquei provenienti da tutto il mondo con i suoi coralli i coloratissimi anemoni di mare ed una varietà strabiliante di piccoli abitanti della barriera corallina fra i quali pesci pagliaccio, cavallucci marini e nudibranchi. Non mancano i grandi pesci pelagici come delfini, squali balena e mante.
I siti di immersione in Thailandia sono fruibili pressappoco tutto l'anno, divisi in due zone distinte. Sulla costa occidentale troviamo il **Mar delle Andamane**, che gode di ottime condizioni climatiche per le immersioni da novembre alla fine di aprile.

Esempi di siti memorabili sono il **Parco Nazionale di Muko Similan** ed il **Parco Nazionale Muko Surin**, nella provincia di Phang-nga. E poi, **Muko Ha** nella provincia di Krabi e Shark Point in provincia di Phuket. La costa orientale è rappresentata dal **Golfo di Thailandia**: l'acqua calma e particolarmente calda è adatta per il diving da gennaio fino alla fine di settembre. Alcuni dei più popolari siti di immersione della costa est includono **Chumphon Pinnacle**, **Koh Tao**, **Koh Nang Yuan** e **Koh Samui**, nella provincia di Surat Thani. E poi, **Losin** nella provincia di Pattani, **Koh Chang** a Trat e **Pattaya** in provincia di Chon Buri.

La Thailandia offre una vasta gamma di siti di immersione perfettamente in grado di soddisfare sia i principianti che i più esperti. I programmi di immersione sono svariati. Dalle uscite giornaliere alle crociere su barche dotate di tutti i migliori standard di comfort e sicurezza. Per godere appieno di tanta bellezza e varietà i subacquei sono tenuti a praticare sempre le competenze fondamentali ed a seguire scrupolosamente le linee guida fornite dai responsabili in loco. Un altro aspetto importante è rappresentato dallo standard degli istruttori professionisti e delle attrezzature subacquee.
La Thailandia è dotata di **scuole di immersione internazionali** con istruttori subacquei certificati **PADI**, **NAUI** e **SSI**. I corsi di certificazione offerti presso i diving professionali vanno dai corsi open water agli advanced.

LA RICETTA

GAENG MASSAMAN GAI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE SBUCCIATE E TAGLIATE A PEZZETTI, 2
LATTE DI COCCO (MESCOLARE 1 TAZZA DI CREMA DI COCCO INSIEME AL 1 TAZZA DI ACQUA), 2 TAZZE
SOVRACOSCIA DI POLLO, 500 GR
CREMA DI COCCO, 1 TAZZA
CIPOLLE, 2 TAGLIATE IN 4
ARACHIDI SGUSCIATE E TOSTATE, 2 CUCCHIAI
ZUCCHERO DI PALMA, 3 CUCCHIAI
SALSA DI PESCE, 2 CUCCHIAI
SUCCO DI TAMARINDO, 3 CUCCHIAI
FOGLIE DI CARDAMOMO, 3
SEMI DI CARDAMOMO TOSTATI, 5
CORTECCIA DI CANNELLA TOSTATA, 1

INGREDIENTI PER LA PASTA DI CURRY MASSAMAN:

PEPERONCINI SECCHI GRANDI, 5 SENZA SEMI E AMMORBIDITI IN ACQUA
SALE, 1 CUCCHIAINO
RADICE DI GALANGA SMINUZZATA, 1 CUCCHIAINO
CITRONELLA AFFETTATA SOTTILE, 1 CUCCHIAINO
BUCCIA DI LIMETTA KAFFIR SMINUZZATA, ½ CUCCHIAIO
RADICE DI CORIANDOLO SIMUZZATA, 1 CUCCHIAINO
SPICCHI D'AGLIO, 10 AFFETTATI SOTTILI
SCALOGNI AFFETTATI SOTTILI, 5
SEMI DI CORIANDOLO TOSTATI, 2 CUCCHIAINI
SEMI DI CUMINO TOSTATI, 1 CUCCHIAINO
PEPE MACINATO, ½ CUCCHIAINO
CHIODI DI GAROFANO, 5
PASTA DI GAMBERI GRIGLIATA, 1 CUCCHIAINO

PREPARAZIONE

1. **Preparazione della pasta di curry Massaman:** macinare i peperoncini secchi insieme al sale usando un mortaio o un frullatore. Amalgamato il tutto, aggiungere la radice di galanga, la citronella, la buccia di limetta kaffir, la radice di coriandolo e pestarli o frullarli. Aggiungere l'aglio e gli scalogni e continuare a pestare. Infine aggiungere i semi di coriandolo, i semi di cumino, il pepe, i chiodi di garofano e la pasta di gamberi e continuare a pestare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Bollire le patate in una pentola a fuoco medio fino a cottura. Per verificare la cottura si possono infilzare le patate con uno stuzzicadenti. Scolare le patate e assicurarsi di aver eliminato tutta l'acqua di cottura.

3. Cuocere il latte di cocco in una pentola a fuoco moderato. Quando il latte di cocco caldo, aggiungere il olio e cuocere a fuoco lento. Nel frattempo in un'altra padella cuocere la meta di crema di cocco insieme al curry Massaman fino a che comincia a emanare il caratteristico profumo. Aggiungere un po' alla volta la restante di crema di cocco. Continuare a cuocere fino a quando il liquido diventa rosso e l'olio contenuto nel latte di cocco si inizia a separare. Versare il contenuto della padella dentro la pentola del olio. Aggiungere le cipolle tagliate in 4 e le arachidi tostate. Quando il olio diventerà morbido insaporire il tutto con 10 zucchero di palma, la salsa di pesce e il succo di tamarindo. Infine aggiungere le foglie e i semi di cardamomo e la corteccia di cannella tostata e mescolare il tutto. Aggiungere le patate e lasciare cuocere fino a che il sugo non si sia ristretto. II sapore finale dovrebbe avere un buon equilibrio tra dolce, salato e aspro. Inoltre dovrebbe spiccare il profumo della pasta di curry.

4. Versare il tutto in una zuppiera e servire.

TAXI
THAILAND
MITSUBISHI

IL BRIVIDO MA NON IL RISCHIO SU UN'APE MASCHERATA DA FERRARI

AVVENTURE IN TUK TUK

TUK TUK

Il brivido, ma non il rischio. Quello che regalano i tuk tuk per le strade di Bangkok, e non solo, è davvero il brivido dell'emozione di una corsa che appare sfrenata, annunciata dal ruggito potente del motore, proposta dallo svicolare audace fra le auto, dagli itinerari alternativi fra strette stradine invece che lungo i viali. Un viaggio a Bangkok e in tutta la Thailandia, non può dirsi completo se non si sale su un tuk tuk. Ma non prima di aver contrattato, anche selvaggiamente: un guidatore chiede in genere il doppio del reale costo di una corsa, soprattutto se si trova davanti degli occidentali. Siate crudeli, si fa per dire. Una conclusione intorno ai 3/5 del prezzo può dirsi accettabile. Queste agili macchinette motorizzate a tre ruote note come tuk tuk sono i simboli non ufficiali della Thailandia e si possono facilmente identificare non solo dall'aspetto, ma anche dal rumore che producono. Sono infatti diventati un suono familiare fra coloro che hanno bisogno di un trasporto rapido e conveniente. Dai turisti viene considerato un pittoresco mezzo di trasporto, ma talvolta è di essenziale importanza per gli spostamenti locali di persone e perfino di materiali. È comune vedere 4 o 5 persone in tuk tuk come studenti al ritorno dalla scuola, impiegati o anche casalinghe al rientro a casa dopo la spesa al mercato. Il tuk tuk è la versione indocinese di un veicolo conosciuto altrove con il nome di risciò, biciclette a tre ruote con una sede per i passeggeri dietro il guidatore. Anche se i risciò sono stati utilizzati in molte parti del mondo per secoli, il nome deriva dal jinrikisha giapponese e si traduce letteralmente "veicolo a propulsione umana". Non sorprende, quindi, che i

I TUK TUK SONO UN SIMBOLO, NON UFFICIALE, DELLA THAILANDIA

giapponesi siano stati i primi a sperimentare i risciò a motore ed infatti i primi tuk-tuk thailandesi sono stati acquistati in Giappone negli anni '30 del secolo scorso. Ormai è una forma molto diffusa di trasporto urbano in Thailandia, così come in altri paesi del sud-est asiatico e dell'Asia meridionale.

HANNO DECORAZIONI VARIOPINTE, GHIRLANDE DI FIORI, IMMAGINI DI BUDDHA, LUCI PSICHEDELICHE

I tuk tuk non sono completamente sconosciuti in Europa: sono stati da pochi anni introdotti a Brighton, in Inghilterra. Dal luglio 2006, una flotta di dodici mezzi opera, usando come propellente gas naturale, tra la Marina di Brighton e Hove.

Il tuk tuk può avere un corpo di lamiera (acciaio verniciato) o una struttura aperta con tetto in tela che

scende sui lati del veicolo. Tutti sono variamente decorati - rivettature a tubi tondi, piccole sculture, tappezzeria variopinta, immagini del Buddha, ghirlande di fiori - oltre a possedere sponde ribaltabili per affrontare meglio la stagione delle piogge. Il veicolo poggia su tre piccole ruote (una davanti, due sul lato posteriore); presenta una piccola cabina per il conducente nella parte anteriore e sedili adatti ad ospitare con sufficiente comfort quattro viaggiatori nella parte posteriore. Sono incredibilmente maneggevoli e permettono di aggirare facilmente un'intera corsia in caso di traffico troppo intenso.
I tuk tuk sono generalmente dotati di un impianto di raffreddamento ad acqua e di un semplice motore a due tempi. Non posseggono un vero volante, ma un manubrio e ciò li rende ancora più simili ad un triciclo piuttosto che ad una macchina. Prendono il nome dal caratteristico suono che il motore a due tempi fa quando si è al minimo.

Potrebbe sembrare l'evoluzione di un'automobile di marca Daihatsu piuttosto simile in uso in Giappone negli anni '50 ma è invece chiara la derivazione dal frontale dalla Vespa Piaggio e dall'assale posteriore dall'Ape Piaggio, originariamente con motore da 175cc.
In principio, come cassone, venivano impiegati pezzi di piccoli camion o di pick-up in disuso. Più tardi si è cominciato a produrre il corpo comprensivo del tetto. L'ottima capacità di carico (fino a una tonnellata), le dimensioni relativamente ridotte, il tipico, lieve raggio di sterzata e l'aumento della cilindrata fino a 500cc. hanno ampliato le possibilità di utilizzo e conferito maggiore leggerezza al mezzo rendendolo agile e veloce, perfetto quindi in mezzo al traffico. Non c'è tassametro. E la contrattazione è parte del divertimento.

Mario Degl'Innocenti

VANG VIENG

LUNGO IL NAM SONG, IL FIUME DELLA

PREGHIERA E DELLA TRASGRESSIONE

LAOS, UN LUOGO PER RITROVARE I RITMI UMANI DEL VIVERE SENZA STRESS

C'è un posto per perdersi in questo Laos che tutti, o quasi, immaginano come un luogo incantato per ritrovare i ritmi umani del vivere senza stress. Questo posto ha un nome curioso, che fa simpatia, **Vang Vieng**. Fa ripensare al va-e-vieni, un movimento interminabile, senza sosta. E infatti è così. Ad andare e venire sono soprattutto giovani viaggiatori, che arrivano fin qui attratti non tanto dai panorami straordinari, quanto da un'anarchia di vita dove sembra che tutto sia possibile e concesso, senza frontiere visibili tra lecito e illecito, fra quel che fa vivere divertendo e quel che rischia di trasformarsi in sofferenza.
La passione per Vang Vieng si è diffusa da qualche tempo fra le comitive che cercavano un altro luogo che somigliasse un po' alla Goa degli anni Settanta o ai villaggi del triangolo d'Oro degli anni Ottanta. Lo hanno trovato qui sulle colline del Laos e perfino il Guardian, giornale inglese attento a mode e tendenze, vigile nello scoprire i nuovi palcoscenici del mondo che cambia, si è occupato di questa cittadina. Così Vang Vieng è diventata sempre più popolare e il pullman che ogni giorno parte da Vientiane è carico di passeggeri di ogni dove: i biglietti non costano niente e semmai c'è una specie di bagarinaggio in alta stagione, con una vendita a prezzi maggiorati che ha per teatro le stradine centrali della capitale.

Il rincaro riguarda soprattutto i posti sugli autobus con aria condizionata, o almeno con i ventilatori: sugli altri si soffoca. C'è chi guadagna qualche decina di dollari al mese con questo stratagemma, che a Vientiane possono diventare una sommetta interessante.
Ci vogliono tre o quattro ore per arrivare fin quassù, 160 chilometri da Vientiane, e il capolinea è vicino alla vecchia pista d'atterraggio dell'Air America, la compagnia sotto la quale si nascondevano le azioni "segrete", c'è chi dice illegali, della Cia, traffico di droga compreso: una specie di cattiva fama che per i più superstiziosi avvolge tutto quel che accade qui in una luce sinistra, quasi fosse una maledizione antica o una vendetta degli spiriti del luogo.
Su queste montagne, una tradizione millenaria fa considerare, per la gente del posto, l'uso dell'oppio un'abitudine casalinga, famigliare. Tanto che le donne maltrattate o picchiate dai mariti, perfino alcune vedove che si sentono abbandonate, fino a qualche decennio fa potevano decidere di liberarsi di tutti i problemi seguendo un antico rituale: una bella fumata d'oppio, per dimenticare e addolcire il passaggio finale, provocato da un succo di lime. La combinazione di oppio e lime – secondo i locali - può uccidere e da strumento di onorevole suicidio è diventato per gli scriteriati che vengono qui a sfinirsi, una specie di roulette russa, una

INTORNO A VANG VIENG, UN TERRITORIO DI STRUGGENTE BELLEZZA, FRA ROCCE E FIUMI

sfida insensata e micidiale. Anche se non sembra che a chi è senza gli occhi a mandorla possa scatenare conseguenze terribili. Ma come nel film “Il cacciatore”, giovanotti e ragazze si sfidano offrendo il proprio corpo all’aggressione di una chimica naturale che si scatena nella combinazione di oppio e lime: non è il proiettile che capita nella canna della pistola, ma un sovraccarico delle coronarie. Certo, molto dipende ma come si compone il mix. Di overdose di lime non è mai morto nessuno, con un eccesso di oppio non si scherza.
È il volto proibito di Vang Vieng, il lato oscuro di un Laos che sa essere terra tranquilla ma come tutti i paesi del mondo ha oasi avvelenate.
Vang Vieng, comunque, oltre all’affollamento giovanile, che si concentra in alcune zone, offre un autentico contatto con la natura e attrazioni che si sposano con un territorio di struggente bellezza, fra rocce e fiumi: e dunque arrampicate su pareti rocciose, tubing, visite

speleologiche, bunj jumping. Molte di queste attività hanno per teatro e palcoscenico un fiume, il Nam Song, che ha anche una sua poesia. A volte si può discendere al buio, nelle notti di luna piena, per provare la magia fata di questi luoghi.
Ma oltre Vang Vieng, oltre Vientiane e Luang Prabang, il Laos è profondo nord e profondo sud, villaggi etnici, tribù, solitudini. Grandi Fiumi. Da Paksé ci si imbarca per attraversare il Mekong e dirigersi a Champassak dove si possono ammirare le rovine dell'antico tempio khmer Wat Pou, il più vasto complesso khmer fuori dalla Cambogia, e le cascate di Phapheng, le più grandi d'Asia e quelle con il fronte d'acqua più largo del mondo. Ancora barca, magari per raggiungere il Lodge La Folie, nell'isola di Don Daeng, una porzione di mondo dimenticata al centro del Mekong: otto villaggi, splendide risaie, piantagioni di the e caffè, in giro soprattutto biciclette, qualche motorino, rari trattori. Un'oasi di pace, un piccolo giardino incantato. Questa è la zona delle 4.000 isole, dove il fiume si allarga a dismisura in un intrico di piccole terre emerse, isolette e rapide che ne dividono il corso in due parti, impedendo la risalita a qualsiasi imbarcazione. Si passeggia a dorso di elefante, sul fiume si va alla ricerca dei delfini del Mekong, che vivono nelle acque al confine cambogiano.
Il paesaggio è idilliaco, specie sulle isole maggiori, dove si possono visitare i villaggi e smarrirsi, per qualche ora o qualche giorno, nella loro magica atmosfera. Scegliere di visitare giungla o risaie a dorso di elefante o solcare quelle vie d'acqua con i loro piccoli battelli. Ruscelli e poi il Mekong, il grande fiume con le sorgenti in Tibet e il delta nel mar cinese meridionale, che può diventare il filo conduttore di una viaggio in Laos, magari facendo una crociera, verso sud o verso nord, poco importa. Perché il Laos, aveva proprio ragione Tiziano Terzani, "non è un luogo, ma uno stato d'animo".

Corrado Ruggeri

COMODO, RAPIDO E SENZA CAMBI

FIUMICINOEXPRESS.COM

DAL CENTRO DI NAPOLI E DI FIRENZE
DIRETTAMENTE ALL'AEROPORTO DI FIUMICINO

FIRENZE — ROMA — NAPOLI

Aeroporto di Fiumicino

- **12 collegamenti al giorno**
- **prezzi low cost e pullman di lusso**
- **poltrone ergonomiche**
- **a bordo wifi e prese elettriche per smartphone e tablet**

A PARTIRE DA 5 €

www.fiumicinoexpress.com

fiumicinoexpress

Il viaggio in Thailandia di un gruppo di studenti dello IED

Il nostro incredibile film: tessuti, arti ed emozioni

di **LORENZO VIGNOLO**

Lorenzo Vignolo è regista e coordinatore di Video Design presso l'Istituto Europeo di Design Roma

Nel corridoio della sede di **IED Roma**, c'è un monitor appeso in cui scorrono in loop le coloratissime immagini del documentario che l'estate scorsa girai in Thailandia con un gruppo di studenti diplomati. Un'esperienza fantastica i cui frammenti si manifestano ancora sotto i mie occhi ogni volta che entro nel laboratorio video dell'Istituto. Immagini in movimento, un'ossessione per chi come me di professione è regista; da qualche anno affianco la mia attività occupandomi del coordinamento del corso triennale di video design, un lavoro bellissimo che mi permette di stare a contatto quotidianamente con giovani che studiano e praticano cinema, di tenermi aggiornato e di ampliare sempre più le mie conoscenze tecniche e relazionali. Da un'idea del direttore di IED Roma Nerina Di Nunzio e l'Ente Nazionale del Turismo Thailandese di Roma, è nata questa proposta di viaggio, che mi svoltò l'estate. Si trattava di comporre una squadra di filmmakers per documentare l'esperienza di un gruppo di neodiplomate IED Roma Moda alla scoperta delle tradizioni tessili del paese.

Le regioni visitate sarebbero state quelle di Chang Mai, Lamphun, Khon Kean e Krabi. I tessuti scelti durante i vari incontri tra le aziende sarebbero stati trasformati in bellissimi vestiti ed esposti in serate dedicate a Roma e Bologna poche settimane dopo il nostro rientro. Il reparto video aveva il compito di documentare questa esperienza attraverso, foto, filmati e post sui social network. Noi di IED Roma eravamo in dieci, poi si sono aggiunti al viaggio un paio di giornalisti, due straordinari artisti turchi che lavorano col tessuto e le operatrici dell'ente nazionale del turismo thailandese con i tour operator. Personalmente non facevo un viaggio così lontano da anni, non ero mai stato in Asia in vita mia e devo dire che sono stato molto fortunato a debuttare in Thailandia, perchè davvero è come si dice il paese del sorriso. Sapevo che avrei preso 8 voli e visitato almeno 5 regioni della Thailandia, eppure la valigia l'ho fatta all'ultimo momento, e avevo ragione nel pensare che il necessario sarebbe potuto stare tutto in un trolley da cabina.

Il programma di viaggio era ambiziosissimo e dettagliato e dico solo che il primo giorno a Bangkok, che in verità è durato 48 ore, dopo aver girato per la città come palline di un coloratissimo flipper, mi sono ritrovato la notte su un ring a premiare il vincitore di un torneo di Muay Thai. La mia foto postata su Facebook fece qualche centinaia di iLike, il viaggio era appena cominciato. Le giornate erano scandite in questo modo: una parte dedicata alla visita ai templi buddisti, una sorta di benvenuto in ogni luogo che siamo andati a visitare, tra questi mi è rimasto impresso il Wat Phrathat Doi Suthep di Chang Mai, con la sua lunghissima scalinata, i colori e la contemplazione all'interno del tempio.

È stato sorprendente vedere il Wat Benchamabophit di Bangkok, detto anche "il tempio di marmo", tutte le pietre bianchissime furono fatte arrivare per ordine dell'imperatore Rama V via nave direttamente dalle cave di Carrara.

Ci recavamo poi nelle aziende tessili, lavoratori appassionati e sempre sorridenti che ci hanno raccontato, ognuno col loro stile (ricordo una presentazione con gli occhialini 3d ad Haripunchiai, Lamphun), le tradizioni tessili e fatto provare alle neodiplomate di moda dello IED Roma i macchinari che lavorano seta e cotone. Io stesso ricordo di aver provato a tingere una camicia nella comunità Ban Don Kha nella regione di Khon Kean, la colorazione del tessuto prevedeva varie fasi e strati da far poi asciugare al sole, alla fine optai per una fantasia in stile Pollock. Anche se venne un piccolo disastro ora porto la camicia quando voglio star comodo a casa a ricordo di quel bel momento. Tra i capitoli più belli da inquadrare anche la lavorazione in stile Batik a Kho Klang, comunità musulmana nella regione di Krabi, con i tessuti stesi sotto gli alberi.

Io e i diplomati filmmaker, documentavamo tutto il giorno con fotografie, riprese in movimento e suoni; durante gli spostamenti in un pullman dedicato selezionavamo le foto e montavamo i filmati; alla sera, ma spesso anche di notte si postavano le foto selezionate e i filmati sul sito facebook dell'ente thailandese del turismo in Roma e dello IED Roma, programmando almeno tre notizie al giorno. Eravamo tutti connessi, in tutti i sensi e durante i trasferimenti potevamo già goderci le foto pubblicate dei giorni precedenti. Non è stata una tipica vacanza, ma un vero e proprio viaggio, nel senso più bello del termine. Le persone che incontri sono il tuo viaggio, e noi eravamo un bellissimo gruppo. I 'miei' ragazzi avevano indubbiamente un'attitudine mediterranea e il confronto caratteriale con lo staff,

LASCIATEVI COCCOLARE
DA UN SERVIZIO DI PRIMA CLASSE
UN VIAGGIO FIRMAMENTO GOLDEN EXPERIENCE

Thailandia | Cambogia | Laos | Vietnam | Maldive | Malesia
Indonesia | Sri Lanka | Seychelles | Myanmar | Emirati Arabi

Firmamento

www.firmamento.biz | 06.6523323 | booking@firmamento.biz

accomunati dal sorriso, era uno dei motivi divertenti del viaggio.

Una parte importante del programma erano le cosiddette "esperienze", che mi hanno permesso di fare cose per me inimmaginabili fino a pochi giorni prima. Ci siamo buttati coi cavi tra una collina e l'altra nella foresta di Chang Mai sotto lo sguardo beffardo delle scimmiette, dipinto elefanti e ombrellini in miniatura nel villaggio di Bo Sang a Lamphun, praticato il Ma Kha Klong, tipico tiro alla fionda a Khon Kean, remato in kajak sotto le impressionanti grotte di Phe Hua Tho, presso Krabi. Ho provato la magnifica esperienza di bagni termali e massaggi thai sulla montagna di Krabi, esperienza una volta tanto non documentata proprio perchè era da vivere senza materiale tecnico appresso. Abbiamo provato ogni delizia di cibo e assistito a spettacoli tradizionali e balli. Pazienza se si dormiva pochissime ore a notte; rimarranno nella nostra memoria luoghi bellissimi come le verdi risaie di Ban Pa Pong Peang, morbide colline dal colore intenso dove abbiamo girato alcune sequenze per i nostri instant short. La bellezza di girare piccoli cortometraggi in luoghi simili è impagabile, penso agli inseguimenti in Tuk Tuk per le strade notturne di Bangkok, alla ricerca dei passaggi migliori. Ricordo grandi movimenti di camera a Phra Bat Huay Tom, nella provincia di Lamphun, il villaggio è tenuto da monaci buddisti vegetariani, nel completo rispetto della vita degli animali, dove le persone appaiono molto serene e accoglienti, poco abituati a ricevere visite dai turisti. A Baan Tong Fai, una bellissima donna continua la tradizione nella produzione di fermagli di ottone, la casa in legno e i numerosi quadri appesi avevano una luce perfetta per favorire una lavorazione in armonia, ottima anche per i nostri obbiettivi. Non c'era persona che non sorridesse immediatamente alla richiesta di scattare una foto insieme.

Vedere i diplomati IED lavorare bene in questo contesto mi ha riempito il cuore. So che dopo questa esperienza si è avviato un programma chiamato **IED Travel University** che porterà i ragazzi in giro per il mondo. Vorrei tornare in Thailandia per la tipica vacanza da "riposo assoluto", ma potrò non portarmi una macchina da presa in un luogo talmente incantevole?

Lorenzo Vignolo

GIAN LUCA, VITA DA BLOGGER

KANCHANABURI E IL FIUME KWAI

GIAN LUCA SGAGGERO

Classe '79, animo nomade e desideroso di scoprire il mondo! I viaggi sono la mia vita e dal 2010 li racconto sul mio blog Viaggia e Scopri. La mia voglia di vivere ogni destinazione cogliendone a fondo l'essenza mi ha spinto a viaggiare zain in spalla, la conoscenza del mondo e di altre culture mi ha aperto la mente e oggi, forse incoscentemente, nutro fiducia negli altri, nel mondo, nel cibo e nelle culture locali e questo mi porta a vivere esperienze uniche. Di professione travel blogger sono amante della vita, curioso come un bambino e allegro, quasi sempre instancabile.
Poco incline alle costrizioni (sia di abiti che di idee) amo la semplicità, e cerco di cogliere di ogni luogo gli aspetti più autentici.

Accogliente, vivace e culturalmente stimolante, **Kanchanaburi** è una città che mostra un volto diverso della Thailandia. Un volto lontano dai classici ideali fatti di spiagge e di templi a cui normalmente associamo questo paese. Un volto sicuramente interessante da vivere e da scoprire.
La città di Kanchanaburi è diversa dalle province più periferiche, molto ordinata e frequentata da turisti provenienti da ogni dove, e si distingue per alcuni luoghi d'interesse significativi legati alla Seconda Guerra Mondiale. Chi non ha visto il film o letto il romanzo 'Il ponte sul fiume Kwai'? Beh, se qualcuno non lo ha visto consiglio proprio di rimediare, almeno per comprendere meglio gli eventi che hanno reso famosa questa località.
La celebre ferrovia della morte è solo una delle attrazioni di questa città e ogni giorno parecchie persone si radunano nei pressi del ponte sul fiume per scattare fotografie o in attesa di veder passare il treno che percorre ancora un tratto dell'antico percorso. Distribuiti un po' in tutta la città ci sono diversi siti d'interesse da visitare. Proprio nei pressi del ponte si trova ad esempio il museo dedicato alla guerra, dove si può ripercorrere la storia passata con tanto di riproposizione delle condizioni di lavoro imposte ai lavoratori che in gran numero persero la vita proprio nella costruzione del ponte.
Di certo scoprire questi luoghi suscita un carico di emozioni molto intense, soprattutto perché viene spontaneo considerare la guerra in base alla storia che noi conosciamo, quella che ci viene insegnata in occidente.

È molto bello quindi scoprire un punto di vista alternativo sugli eventi che hanno condizionato il mondo.
Il museo sulla guerra non è l'unico in città, vi sono altri musei tutti piuttosto interessanti, come il Jeath War Museum o il Thailand-Burma Railway Centre, anche se ritengo che questo sia quello più completo e meglio conservato.
In ogni caso la visita della città si svolge lentamente alternando i musei con i cimiteri di guerra, campi molto vasti e disseminati di lapidi disposte con ordine e suddivise in base alla provenienza dei combattenti.
Se poi sentirai la mancanza di un tempio per respirarne l'atmosfera di spiritualità, proprio lungo il fiume, sul quale tra l'altro si godono vedute molto suggestive, si trova il Wat Thewa Sangkharam, il principale tempio di Kanchanaburi. Esso non è certamente paragonabile ai monumentali templi della capitale, tuttavia è un piacevole luogo di visita adatto anche a osservare un po' la gente che qui si reca a pregare, passeggiare o allontanarsi dal rumore del centro.
Il volto di Kanchanaburi poi cambia notevolmente con l'avvicinarsi del crepuscolo. Dopo le cinque del pomeriggio nella zona centrale della città cominciano a comparire numerose bancarelle, alcune vendono abbigliamento, altre oggettistica o souvenir, ma la stragrande maggioranza è coloratissima e colma di cibo.

Questo è il momento di assaggiare lo streetfood locale, come sempre un'esperienza sensoriale che varia di zona in zona viaggiando in Thailandia. Noodles saltati al momento, spiedini di polpette o di pollo e tanta tanta frutta fresca. Il menù di strada offre l'imbarazzo della scelta e scoprire accostamenti di sapore insoliti è divertente oltre che gustoso, un esempio è lo zucchero al peperoncino da usare per addolcire la frutta.
Più tardi in serata la vita nei locali si anima, molti sono i ristoranti, i pub e i club che si affacciano lungo la grande via centrale della città. Una birra ascoltando musica dal vivo è il modo ideale per conoscere nuovi amici e fare due chiacchiere prima di andare a letto.
Se ti fermi qui per due giorni o più avrai modo di scoprire anche i dintorni di Kanchanaburi. La maggior parte delle escursioni si sposta verso il confine con il Myanmar, lungo quella strada, a circa 60 Km di distanza, si trova il Parco Nazionale di

http://www.facebook.com/viaggiaescopri
http://www.twitter.com/viaggiaescopri
http://www.instagram.com/viaggiaescopri
https://www.youtube.com/user/sphimmstrip/videos

http://www.viaggiaescopri.it/

"Questa Kanchanaburi è stata proprio una bella scoperta, anche grazie alla cortesia dei suoi abitanti"

Erawan, famoso per le cascate e le piscine naturali che si trovano lungo il corso d'acqua.
Poco distante da qui si trova l'Hellfire Pass, un tratto molto suggestivo lungo il percorso della ferrovia della morte.
Restando più vicino alla città si può andare alla scoperta di luoghi singolari come il Giant Rain Tree, un enorme albero della pioggia situato in campagna. Oppure, a circa 12 Km dalla città, salire qualche centinaio di gradini per visitare il Wat Tham Khao Noi, eccezionale esempio di architettura thai e cinese assieme. Questo è anche un luogo molto importante per il pellegrinaggio dei fedeli buddhisti che vengono a pregare al cospetto di un'imponente statua del Buddha ricoperto da un mosaico d'oro.
Molto meno imponente, ma per certi versi più suggestivo, è il Wat Ban Tham, dove la lunga scalinata si addentra tra le fauci spalancate di un drago, sale lungo le sue viscere per sbucare in un caratteristico tempio rupestre e poi prosegue fino alla cima del picco roccioso. Qui si trova un piccolo tempio modesto eppure spettacolare, passeggiando tra i suoi stupa si può ammirare il sensazionale panorama sulla cittadina poco distante.
Insomma questa Kanchanaburi è stata proprio una bella scoperta, soprattutto perché i suoi abitanti si sono rivelati molto cordiali, accoglienti e disponibili ad aiutarti nel caso ti serva qualcosa. È stato così da subito, quando sceso dal bus mi sono incamminato verso il mio hotel e dopo solo 200 metri un ragazzo mi si è avvicinato chiedendomi dove stessi andando. In Italia forse non avrei risposto in modo molto cortese, ma Martin, sorridendo mi ha porto la mano e mi ha offerto un passaggio con il suo scooter.
Ma questa è un'altra storia.

Gian Luca Sgaggero

Taste Of Thailand

nel prossimo numero

Luoghi magici

SUI SENTIERI DI OVERLAND
NELLA THAILANDIA SCONOSCIUTA

Tradizioni

LA FRUTTA INTAGLIATA,
OPERE D'ARTE IN TAVOLA

Oltre confine

ANGKOR WAT, LA CAMBOGIA
DEI MISTERI E DELLA FEDE

Novità

CI TROVI IN TUTTE
LE EDICOLE DI LAZIO
E LOMBARDIA, A BORDO
DI FIUMICINOEXPRESS
E NELLE MIGLIORI
AGENZIE DI VIAGGIO

Smile

ALESSIO DI MAURO
disegnatore e giornalista, dirige il nuovo Candido,
la storica testata di Giovannino Guareschi rieditata nel 2014

A MEMBER OF SMALL LUXURY HOTELS OF THE WORLD

Pimalai
RESORT & SPA

SECRET **SANCTUARY**

Seek refuge in Koh Lanta's best kept secret sanctuary

Do you remember the first time you fell in love with nature?
The first time you felt soft, warm sand between your toes or discovered that intoxicating scent of luscious greenery.

Amidst 100 acres of tropical vegetation, direct access to over 900 meters of pristine sandy beach, lose yourself in the sights and sounds of nature, with buzzing cicadas, birds and eagles hovering majestically above, and mischievous squirrels and monkeys on the trees surrounding you. With 121 accommodation units comprising of serene villas, elegant suites and quaint rooms, this unique resort surrounded by famous snorkeling and diving spots takes you closer to nature than you could ever imagine.

Are you ready to uncover Koh Lanta's best kept secret?

PIMALAI RESORT & SPA · KOH LANTA · KRABI · THAILAND

www.pimalai.com

PaesiOnLine

valica
tourism marketing company

WWW.PAESIONLINE.IT