Anno 2 - Numero 1 - Febbraio 2016

ERIOS

Taste Of Thailand

GIULIA MICHELINI

“KOH LANTA E PIMALAI, UNA GIOIOSA ARMONIA”

Pimalai
RESORT & SPA
KOH LANTA, KRABI, THAILAND

Rivista ufficiale
dell’Ente del Turismo Thailandese in Italia

amazing THAILAND

Scopri le meraviglie

dell'Asia con Bangkok Airways - ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE

Sperimenta l'esclusivo servizio per cui Bangkok Airways è riconosciuta, come le lounge private in aeroporto e i pasti "gourmet" a bordo. Vincitrice di diversi premi Skytrax per l'eccellenza del servizio, Bangkok Airways è unica.

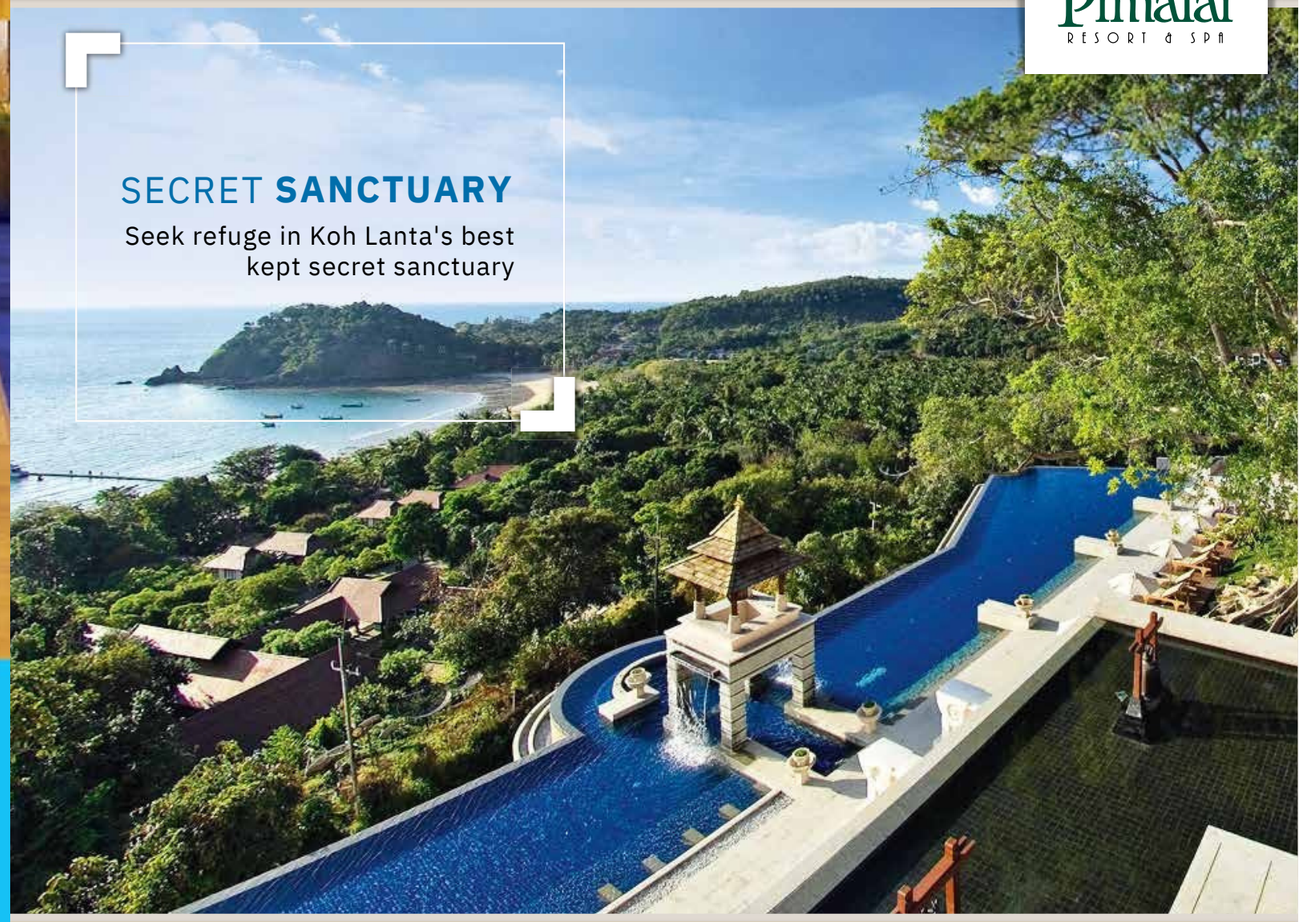
Fly Boutique.
Feel Unique.

Rappresentante per l'Italia **SPAZIO Srl**
Viale Castro Pretorio,
116 00185 Roma Tel. 06.4985616
E-mail: bangkokair@spazio.aero
www.bangkokair.com

Bangkok Airways
ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE

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.

PIMALAI RESORT & SPA ·KOH LANTA·KRABI·THAILAND

www.pimalai.com

editoriale

IL VIAGGIO DEL SORRISO

Kobkarn Wattanavrangkul
MINISTRO DEL TURISMO E DELLO SPORT

Nel 2014 la Thailandia ha affrontato molte sfide, da quelle della politica alla crisi che sembra non avere più fine, con l'Europa coinvolta in una stagnazione economica ancora difficile. Siamo orgogliosi di vedere che per il sesto anno consecutivo gli italiani che hanno deciso di trascorrere le proprie vacanze nel "Paese del sorriso" sono sempre di più. Il 2014 è stato un anno record per il turismo proveniente dall'Italia: per la prima volta abbiamo superato il traguardo dei 200.000 arrivi, per l'esattezza gli italiani che sono arrivati in Thailandia lo scorso anno sono stati circa 206.500 con un incremento del 5% sull'anno precedente. Anche per il 2015 ci aspettiamo grandi soddisfazioni dal mercato italiano, a partire da nicchie importanti come i viaggi di nozze ed il golf, un turismo di qualità in forte aumento che permette all'Italia di crescere non solo nel numero di arrivi ma anche nel costo medio di spesa giornaliero.
Continuano a crescere anche i numeri del turismo culturale, una prova che il mercato italiano ha cominciato a riconoscere la Thailandia non solo come luogo di una vacanza dedicata al mare ma anche come una destinazione culturale: sono sempre di più i visitatori che decidono di allungare il numero dei giorni trascorsi in Thailandia per andare a visitare siti storici come le ex capitali di Ayutthaya e Sukhothai.
Il 2015 sarà poi un anno molto importante, sia per la partenza dell'AEC, la nuova comunità economica asiatica che vedrà la Thailandia recitare un ruolo fondamentale per la riuscita di questo impegno economico così importante per l'economia del Sud Est Asiatico, sia per il lancio della campagna "Discover Thainess 2015" che ha l'obiettivo di sottolineare i tesori inestimabili della Thailandia che sono il suo popolo, la cultura, i valori della società. Questo, agli stranieri che visitano il nostro Paese, offre la possibilità di apprezzare l'essenza profonda della "Thainess", che in italiano potremmo definire la "Thailandesità", quell'insieme magnetico di stile di vita e cultura Thai.
Buona lettura e buon viaggio nel Paese del sorriso.

Mrs. Kobkarn Wattanavrangkul
Ministro del Turismo e dello Sport

LA QUARESIMA BUDDISTA

A luglio si festeggia in Thailandia la Quaresima buddista, in thai Khao Phansa. La festa religiosa cade ogni anni nel primo giorno dopo la luna piena dell'ottavo mese. La leggenda narra che quando Buddha si metteva in viaggio per diffondere i suoi insegnamenti era tradizione per gli asceti ritirarsi in preghiera durante la stagione delle piogge. Particolari celebrazioni si svolgono durante l'**International Wax Candle Festival e Wax Candle Procession**, a Thung Si Mueang, Ubon Ratchathani con spettacolari sfilate di castelli di cera. Durante il **Nakhon Phanom Candle Festival** nel Wat Phra That Phanom si può assistere a una coloratissima processione di candele di cera intagliate artigianalmente, oltre al concorso Miss Candle Beauty e spettacoli di danza tradizionale. Affascinante la **Candle Procession e Elephant Back Merit Making**, al Monumento di Phaya Surin Phakdi Sri Narong Changwang, con cento elefanti insieme ai più autorevoli monaci Surin. Il **Korat Candle Procession Festival**, al Monumento Tao Suranaree, Nakhon Ratchasima, è un'esposizione di meravigliose candele lavorate, mentre il **Tak Bat Dok Mai e Royal Candle Festival** al Wat Phra Phutthabat, di Saraburi è un festival unico in cui i Buddisti regalano il *Dok Khao Phansa* – tradizionale fiore con boccioli gialli e bianchi – ai monaci che salgono al tempio. Il **Suphan Buri Candle Festival,** al Wat Pa Lelai Woravihara, è una sfilata di candele colorate accompagnata da performance folk di gruppi etnici.

IL TEATRO DELLE OMBRE
AL WAT KHANON DI RATCHABURI

Il teatro delle ombre ha una lunga tradizione in molti paesi ma è soprattutto in Thailandia che è divenuto una vera arte. Ci sono molti generi legati a questa particolare tecnica di espressione artistica. Come il Nang Talung, molto amato dalla popolazione in cui le marionette raccontano barzellette. Il vero e proprio Nang Yai, ossia lo spettacolo delle ombre thai che precede probabilmente il periodo di Ayutthaya, era però riservato solamente alla famiglia reale. Fino a poco tempo fa, il Nang Yai era un'arte in via di estinzione, ma ora le sue tradizioni vengono conservate e promosse al Wat Khanon di Ratchaburi. Il tempio non solo preserva l'arte Nang Yai, ma alleva una nuova generazione di burattinai in grado di mettere in scena spettacoli elaborati ed affascinanti.

Atmosfere d'altri tempi in questo ristorante situato accanto alla casa museo di Jim Thompson in Soi Kasemsan 2 , Rama 1 Road, di fronte al National Stadium. Cucina thai, grandi vini in canyina, anche servizio di golf cart gratuito per accogliere gli ospiti che arrivano con lo Skytrain e riportarli alla stazione dopo. Il nuovo servizio cena amplia offerta di ospitalità di Jim Thompson, con ristoranti in Tailandia, Giappone e Singapore, un'estensione della filosofia di Jim Thompson di portare il meglio della cultura tailandese per il mondo.

A CENA DA JIM THOMPSON

MOTO E BENEFICIENZA
REAL TURTLES

Real Turtles MCC bike club è un club di motociclisti fondato lo scorso aprile a Phuket. Questi bikers vogliono condividere la loro esperienza con altri amici provenienti da altri stati per meglio scoprire il Paese del Sorriso. Offrono supporto per alberghi, moto di grande cilindrata in affitto, Harley comprese, un catamarano a vela, itinerari di viaggio. Per entrare in contatto con il club e visionare le news si può visitare la pagina Facebook: Real Turtles MCC. Su YouTube alcuni loro video di viaggio. Il Club fa attività di beneficenza ed è fra i sostenitori di un orfanotrofio a Kathu.

Mail: oldbatton@gmail.com Tel.: +66 878944737

UN MUSEO CONTRO LA CORRUZIONE

Corruzione, tangenti e bustarelle, chi è senza peccato scagli la prima pietra. La Thailandia, in controtendenza rispetto alle interessate ipocrisie internazionali, ha deciso di inaugurare un museo dedicato alla corruzione. Statue a grandezza naturale di avidi funzionari coinvolti negli scandali più recenti, sacchi traboccanti di soldi, immagini di corrotti e corruttori dietro le sbarre. Questo il messaggio di benvenuto al centro del "Museo della corruzione thailandese" di Bangkok.UPS 02.00. "Abbiamo voluto organizzare il museo per denunciare l'immoralità - spiega Mana Nimitmongkol, curatore della mostra - e per ricordare a tutti che tali azioni resteranno per sempre registrate nella storia della Thailandia". Gli organizzatori della mostra hanno detto di avere voluto proporre una sorta di elettrochoc nel pubblico contro questa piaga endemica. In sintonia con la giunta che ha preso il potere nel 2014 e ha messo all'ordine del giorno della sua agenda la lotta contro la corruzione.

BANGKOK AYUTTHAYA
IN MEKHALA

In crociera da Bangkok ad Ayutthaya, due giorni e una notte davvero speciali tra panorami mozzafiato lungo il fiume Chao Praya e diverse visite ai templi lungo il percorso, una cena a bordo dell'imbarcazione durante il tramonto. La crociera è una delle novità degli ultimi anni ed è indicata per coloro che amano scoprire le bellezze della Thailandia in maniera alternativa e sicuramente meno stressante. La Mekhala (il nome della barca) è una chiatta utilizzata in passato per il trasporto del riso lungo il fiume. Elegantemente restaurata e con ottimo livello di comfort, offre solo sei camere doppie con aria condizionata e bagno privato. Durante il viaggio, che inizia nel primo pomeriggio da Bangkok, si effettueranno alcune escursioni come la visita guidata al Bang Pa In Palace (Palazzo d'Estate) e presso i parchi storici di Ayutthaya, in bicicletta o a piedi.

Per informazioni: *www.**mekhala**.com*

Sommario

Thai News 02

7. Director's Travel Tip
8. Koh Lanta
   SULLA ROTTA DELLE MERAVIGLIE

Thai News 22

24. Wat Doi Shutep
    VIAGGIO NELLA STORIA
28. Tutti i segreti del massaggio
    L'ARTE DELLO STAR BENE
37. Un tuffo nel mondo blu
    LO SPETTACOLO SOTTOMARINO
42. Angels in Bangkok
    STORIE STRAORDINARIE
48. Etihad
    IN VOLO
58. La mia Thailandia
    I MIEI VIAGGI
60. Thainess
63. L'Unesco premia le delizie gastronomiche di Phuket
64. Color Fruit
    SAPORI NATURALI
70. Vientiane uno stato d'animo
    OLTRE CONFINE
76. Blogger
    SOGNANDO LA THAILANDIA

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

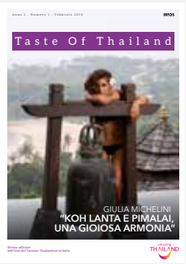
Consulenza Editoriale
Corrado Ruggeri

Stampa
Edizioni Ponte Sisto - 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



22 Wat Doi Shutep

Laos

VIENTIANE

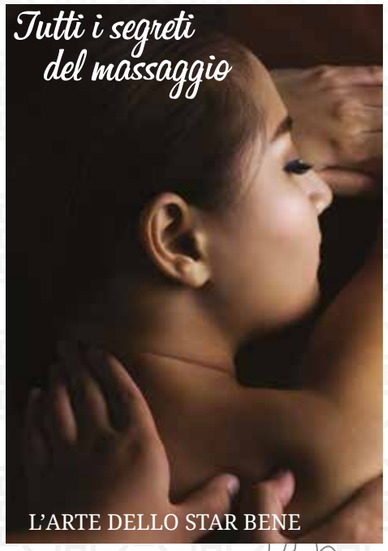
70 OLTRE CONFINE

Thailandia

BANGKOK

10 Giulia Michelini

"LA THAILANDIA HA UN'ANIMA DELICATA, PROPRIO COME ME"



35

58

64

Paradee

Lussuoso e lontano dal mondo

Il Paradee di Koh Samet è una fuga perfetta nel paradiso tropicale. Paradee, il Sesto Cielo, è stato pensato per coppie o famiglie che amano la privacy e la tranquillità. La sua atmosfera romantica, lontana da ogni rumore è un autentico paradiso per chi si ama. Al Paradee si può godere l'alba da una spiaggia mozzafiato e aspettare il tramonto in un'incantevole insenatura rocciosa.

World Luxury Hotel Awards
NOMINEE 2015

Sales & Reservation Office
361 Soi Charoen Nakhon 14/2, Krungthonburi Road, Klongsan, Bangkok 10600 Thailand
Tel: +66 (0) 2438 9771-2 Fax: +66 (0) 2439 0352, 2861 1017
Email: rsvn@samedresorts.com, sales@samedresorts.com
www.paradeeresort.com, www.samedresorts.com

Director's Travel Tips

Rung Kanjanaviroj
Direttrice Ente per il turismo Thailandese in Italia

1 L'importanza del riso, soprattutto in Thailandia, è qualcosa di mistico e rispettato con religioso rispetto. Ancora oggi, quando due Thai si incontrano, si salutano chiedendosi: "hai mangiato il tuo riso oggi?", a indicare proprio che in caso di risposta affermativa non c'è proprio nulla di cui preoccuparsi. Da noi si accompagna sempre il cibo con il riso. Provate a sentirne il profumo ed assaporarne il gusto masticandolo lentamente e ricordate che il periodo tra Maggio ed Ottobre è il migliore per osservare il tradizionale stile di vita degli agricoltori al lavoro nelle risaie.

2 La tessitura della seta in Thailandia è praticata da secoli. Uno dei prodotti tipici che vale la pena acquistare qui è infatti la pregiata seta thailandese. Ne esistono varie qualità: la seta "mudmee", i cui caratteristici motivi geometrici sono ottenuti mediante un particolare procedimento di tintura del filato, le sete trasparenti e velate e quelle per abiti o per tappeti. Un modo semplice per mantenere inalterate le caratteristiche della seta thai è lavarla non troppo spesso, solo con sapone, avendo cura di farla asciugare al chiuso.

3 Un sorriso è fondamentale in Thailandia. Tutti sorridono nella stessa lingua, sorridete quindi e ci troveremo subito d'accordo! Sorriso può significare accoglienza, perdono e addirittura scuse. Ma il reale ingrediente che fa la differenza è prendere la vita con umorismo. Non si tratta solo di ridere, l'importante è avere compagnia, essere contenti e guardare il mondo in modo positivo. Questo è il modo in cui i thailandesi intendono la vita.

KOH Lanta

L'ISOLA DELL'ARMONIA

INVIAGGIO CON GIULIA MICHELINI

Entusiasmante. Koh Lanta è una delle isole più affascinanti delle Andamane, vicina a Phuket ed a Phi Phi Island ed a solo un'ora di tragitto (due in traghetto) dalla costa di Krabi. In realtà fa parte di un arcipelago in cui le isole maggiori si chiamano Koh Lanta Noi e Koh Lanta Yai (ovvero piccola e grande isola di Lanta). Si trova nella provincia di Krabi, costellata di perle balneari e sicuramente il luogo di mare thailandese con il più impressionante impatto visivo. È una provincia che sembra non appartenere a questa terra con un labirinto di arcipelaghi, dove le isole sembrano scagliarsi verticalmente fuori dal mare e appartate spiagge sono accessibili solo con le caratteristiche barche dalla lunga coda. La provincia ha miriadi di baie e insenature che sono state per secoli rifugio di pirati, mercanti e zingari del mare. Lanta è un'isola davvero meravigliosa. Il clima è quello tipico della zona: da maggio ad ottobre sotto l'influenza del monsone estivo mentre il restante periodo dell'anno il sole splende praticamente sempre.

L'isola di **Koh Lanta** è sottile e lunga e presenta un territorio relativamente pianeggiante rispetto a quello caratterizzato dalle aspre formazioni carsiche della costa di Krabi e delle isole vicine. Un breve giro è sufficiente a rivelare il pittoresco crogiolo di culture dell'isola, con bancarelle che vendono pollo fritto all'ombra di esili minareti, semplici villaggi di pescatori e piccoli wat (templi) nascosti nel verde intenso della vegetazione. L'approdo principale dei traghetti in arrivo dalle Phi Phi Island, Krabi e Phuket è a nord e si chiama *Saladan*. Il viaggio sull'isola comincia proprio da *Baan SalaDan*, un tipico villaggio thailandese di pescatori. Facile noleggiare barche per recarsi a fare snorkeling o semplicemente tuffarsi nelle acque limpide. Molti i diving centers e punti per noleggiare scooter e moto. Da Baan Saladan, per arrivare all'estremità sud dell'isola occorre guidare per circa 30 km (un'ora circa di tragitto). Il percorso terminerà di fronte all'ufficio marino del *Parco Nazionale di Lanta*, ove sorge il faro dell'isola. La strada è asfaltata solo in un senso di marcia e la guida richiede una certa attenzione: ma da entrambe i lati la vista è talvolta sbalorditiva!

Koh Lanta è un paradiso della natura e offre diverse ed interessanti attrazioni sia dal punto di vista strettamente balneare che naturalistico e geologico. Oltre alle spiagge, infatti, la foresta pluviale che occupa il centro dell'isola con le sue grotte carsiche o l'esperienza culturale presso il villaggio dei *Sea Gypsies* sono in grado di garantire intense emozioni. Le piantagioni di caucciù, l'oceano con i suoi colori e fondali e l'incredibile offerta di pesce e crostacei rendono davvero unico un soggiorno su questa gemma del Mar di Andaman.

Giulia Michelini

"LA THAILANDIA HA UN'ANIMA DELICATA, PROPRIO COME ME"

Bangkok è stato il suo esordio orientale. *"Bella, bellissima. E poi, finalmente, un posto dove posso non sentirmi irrimediabilmente bassa. Con il mio metro e 62 in Thailandia sono quasi una stanga!"*. Giulia Michelini ha l'entusiasmo della debuttante in Oriente e la simpatia straripante di chi sa ridersi addosso: *"Autoironia, la chiamano. È una delle mie migliori qualità: aiuta a vivere meglio"*.

Dice che forse in Thailandia non ce ne sarebbe nemmeno bisogno: *"Perché qui funziona tutto in modo umano, la gente è aperta, cordiale, sorride. Ecco, la capacità di sorridere è spettacolare, anche perché non è soltanto un muovere la faccia, qui ti mettono a disposizione il cuore"*.

Giulia è nata a Roma, ma la sua famiglia è originaria di Napoli: *"Con le dovute differenze – dice – ho trovato un po' di umanità napoletana catapultata dall'altra parte del mondo. Sia nei piccoli centri, nei porticcioli, come quello di Koh Lanta dove la gente traffica, vende, compra, che nelle grandi città, come Bangkok. Prendi le bancarelle del cibo, lo street food, un po' come le arancine nostre, oppure il mercato dei fiori, un'oasi incantata dove preparano decorazioni incredibili, per i vivi e per i morti, dove tutto si mischia, colori, profumi, e la gente lavora mentre chiacchiera, mangia, si racconta i fatti propri. Bellissimo"*.

Bangkok sa affascinare, e ha colpito anche Giulia: *"Un mondo a parte, mi piace da morire. È smisurata, caotica, confusa, c'è un boato di gente ma ci sono anche angoli di pace e tranquillità e tutti sembrano convivere con serenità, ricchi e poveri, uniti forse da una spiritualità gigantesca, dal rispetto reciproco, dalla figura del re, così amato. Sembrano stare tutti in un'altra dimensione, assolutamente migliore di quella dell'Occidente, come se la loro esistenza qui fosse un universo di infinite possibilità.*

Certo, il Buddismo è una chiave d'accesso per una vita diversa dalla nostra, forse migliore, e qui ho sentito di nuovo tutta la sua forza interiore. Per un periodo mi ero avvicinata anch'io a questa religione, ma poi la mia incostanza, chiamiamola anche incoerenza, mi ha fatto smarrire di nuovo".

Trent'anni, un figlio avuto da giovanissima, il successo televisivo – è stata la Rosy Abate della fortunata serie di Canale 5 "Squadra Antimafia" – poi il cinema, il teatro, i premi. "E pensare che tutto è cominciato per caso – racconta – una sera mentre uscivo dalla palestra, mi ferma un tizio. *"Faresti un provino per un film?"*. *"Perché no?"*. Era Muccino, il regista. Per quel film mi hanno scartata, era <L'ultimo bacio>, ma poi mi hanno chiamata per altre cose".

Da allora non si è più fermata. Perché le riconoscono una grande sensibilità professionale, la capacità di saper davvero sentire il personaggio da interpretare.

"Sai qual è la verità? Ho un'anima delicata e reattiva. Proprio qui in Thailandia ne ho avuto l'ennesima prova. Eravamo a Koh Lanta, un posto stupendo, mare fantastico, spiagge meravigliose. Il cielo si incupisce all'improvviso, come capita a queste latitudini. E piove. Io mi siedo sul letto, le gambe rannicchiate verso il petto, le stringo con le braccia, guardo il mare. E piango, piango disperatamente. Era tutto talmente bello da farmi stare male, e pensavo che forse non meritiamo questo mondo così meraviglioso, che lo stiamo trattando senza rispetto e non ascoltiamo come dovremmo una natura che urla la sua disperazione. Poi la pioggia è finita, il sole è tornato, ho smesso di piangere".

E sei andata a fare il bagno.

"Già, anche se è divertente farlo pure con la pioggia. Mi piacciono i Tropici quando piove, mi diverto a camminare e ballare fra i goccioloni. Ma adoro anche quel caldo umido, che a molti dà fastidio: mi fa sentire abbracciata, quasi protetta. E poi c'è un'altra cosa che mi piace da morire e che in questo viaggio thailandese ho potuto fare sempre, quasi sempre, tranne che a Bangkok: girare scalza. Non c'è maggiore sensazione di libertà che camminare a piedi nudi, sentire la terra sotto di te, eliminare ogni barriera che può separare dalla natura, scarpe comprese. È un modo anche per migliorare il rapporto con se stessi, oltre che con gli altri e con gli animali".

È già diventata leggenda la storia del tuo rapporto con le scimmie di Ko Lanta.

"Ce ne sono tante, simpatiche, amichevoli. Sì, qualcuna è un po' più prepotente, ma se la fai ragionare tutto si sistema".

Ovvero?

"Bhè una sera ce n'era una che mi bloccava la strada, era proprio davanti a me, ovunque cercassi di passare mi si parava davanti".

Spaventata?

"Io no, non so la scimmia. Comunque le ho parlato, l'ho guardata negli occhi, lei mi ha ascoltato e poi se ne è andata, lasciandomi proseguire. Semplice, no?".

Se lo dici tu.

"La natura è amica, in ogni sua manifestazione. C'è anche una filosofia, il barefoot, che incoraggia a vivere a piedi nudi per sviluppare meglio il contatto con il mondo che ci circonda: pensa come sarebbe drammatico indossare sempre i guanti".

Ci sono donne che li portano, in Oriente, per evitare di abbronzarsi: ritengono che la pelle candida sia uno strumento di seduzione.

"Culture diverse. Noi inseguiamo l'abbronzatura, anche a me piace, starei ore al mare. E poi, con questo mare. Da Kho Lanta siamo andati in un'isola che sembra inventata per quanto è bella, si chiama Ko Ha. "Lasciatemi qui" ho detto a Sandro Botticelli che mi accompagnava, con il fotografo Riccaro Ghilardi e il mio agente e amico Valeriano Colucci <Non portatemi più via> li ho scongiurati. Che posto! C'eravamo noi, due cani pacifici e simpatici, un tronco, la sabbia e il mare".

I tuoi ammiratori ti descrivono come la versione compatta di una ragazza sexy.

"Tutto è relativo. Sempre grata per i complimenti, ma non sono certo una bombastica. E non sono affatto esuberante, anzi, tendo a evitare gli eccessi. Anche con i colori, che pure amo, ho qualche difficoltà, i miei costumi sono neri, mai sgargianti: rosa e fucsia, per esempio, mi creano imbarazzo".

E con il cibo thailandese, come va?

<Ero preoccupata, perché sapevo che avrei trovato pietanze molto piccanti. E invece è fantastico, mi bruciava ovunque, dalla lingua alla gola allo stomaco, ma insistevo perché è buonissimo. I profumi, le spezie, i colori. Sai che c'è? A questa Thailandia non sono riuscita a trovare manco un difetto. Incredibile, ma vero".

Corrado Ruggeri

COME ARRIVARE

Arrivare a Koh Lanta è facile, anche per chi vi si reca per la prima volta.

- Il modo *più veloce* per arrivare è l'abbinamento **minibus** e **motoscafo**. Un trasferimento privato diretto, una volta arrivati all'aeroporto di Krabi, Trang o Phuket.
  Gli imbarcaderi sono essenzialmente due: uno si trova 3 Km a sud-ovest del centro di Krabi ed è conosciuto come Klong Jilard Pier (a volte si trova scritto Klong Jiraad ed anche Klong Chilat Pier). L'altro imbarcadero si trova sulla spiaggia di Nopphara Thara anche se viene comunemente indicato come Ao Nang. Attenzione a non confonderlo con la spiaggia di Ao Nang (priva di pontile) da dove partono le longtail per Railay Beach e le isole immediatamente prospicenti la costa.
- **Voli** provenienti dall'Italia atterrano a Bangkok o Phuket. Dalla Capitale è semplice trovare un volo di collegamento su Krabi, l'aeroporto più vicino a Koh Lanta. Seconda scelta è Trang e terza scelta è, appunto, Phuket.
- Il collegamento *più economico* tra Koh Lanta, Krabi, Phi Phi Island, Lipe e Phuket è il **traghetto pubblico** che opera tra novembre e maggio.

Il Parco Nazionale

All'interno del parco – situato all'estremità sud dell'isola - troviamo due spiagge: *Hin Ngam* e *Tanod*. La strada è piuttosto stretta, non asfaltata e piena di curve taglienti, ma lo spettacolo che si ammira dall'alto è davvero entusiasmante. Intorno, una natura ricca di flora e fauna, in mare riserva integrale.

Koh Ha: i grandi squali pelagici e gli squali balena sono spesso avvistati qui. Koh Ha è sotto la giurisdizione del Parco Marino e consta di 5 isolotti disabitati. Bellissimo il reef con coralli, caverne e tantissimi pesci colorati.

Koh Rok Nok: Koh Rok, situata a circa 40 minuti di navigazione da capo Tanoad a Koh Lanta Yai, è un vero paradiso tropicale ed una delle isole più belle di tutta la Thailandia. I colori del mare sono strepitosi, così come la bianchissima ed impalpabile sabbia bianca, mentre l'interno è completamente invaso da giungla tropicale.

Le isole

Le isole attorno a Koh Lanta forniscono incredibili paesaggi in grado di ispirare scrittori e produttori cinematografici. Ci sono pochi posti migliori di questo sulla Terra per vivere le sensazioni di un naufrago o di un intrepido esploratore della Jungla, anche se solo per una giornata! Ognuna delle isole ha qualcosa di unico da offrire: spiagge appartate, snorkeling, superbe immersioni subacquee, speleologia ed avventura. Ci sono foreste di mangrovie vergini da esplorare, lagune nascoste usate in passato dai pirati per nascondere i loro tesori, caverne sottomarine e di superficie.

ISOLE ORIENTALI

Le isole orientali sono caratterizzate dalla presenza delle comunità di pescatori locali. Il ritmo vitale qui è praticamente rimasto invariato per centinaia di anni e questi luoghi sono fuori dai percorsi turistici tradizionali: isole aspre e spesso disabitate, foreste di mangrovie e fiumi. Un mondo in cui le persone vivono quasi esclusivamente basandosi sulle loro competenze, aiutandosi a vicenda. Le isole orientali si trovano più vicine alla Lanta Old Town (sulla costa orientale). Sono ben protette dal mare possono essere visitate per gran parte dell'anno.

Koh Por - sede di una comunità di pescatori musulmana è un perfetto esempio di realtà locale incontaminata.

Koh BuBu - sembra davvero l'isola di Robinson Crusoe. Fitta vegetazione, spiagge favolose. Da godersi sdraiati su un'amaca all'ombra delle palme.

Koh Talabeng - è caratterizzata da scogliere a picco che hanno generato spettacolari grotte marine. Ottima per l'esplorazione in kayak è la casa di una nutrita comunità di scimmie.

Koh Kam - totalmente deserta, disabitata - perfetta per un barbecue sulla spiaggia o una tranquilla battuta di pesca.

Koh Nui - altra piccola isola disabitata. Un ambiente da vero naufrago, da ammirare in silenzio.

ISOLE MERIDIONALI

Le isole del sud sono il più turistico dei gruppi di isole intorno a Koh Lanta. Alcune di queste sono meta di escursioni giornaliere e tour: il più popolare è conosciuto come il 4-Island Tour. Un assoluto "must see" è la Tam Morakot (la Grotta di Smeraldo) a Koh Mook .

Koh Ngai - isola piuttosto estesa, belle spiagge ed ottimi spot per lo snorkeling. Buoni resort affacciano direttamente sulla spiaggia principale.

Koh Mook - un'isola calcarea da non perdere assolutamente ove troverete la meravigliosa Emerald Cove una grotta nascosta e separata dal mare aperto da una galleria di 80 metri. Era l'antico forziere dei pirati che imperversavano in queste acque fino al secolo scorso.

Koh Cheuak, **Koh Waen** e **Koh Maa** - 3 piccole isole oceaniche che offrono riparo a tantissime specie di uccelli che qui nidificano.

Koh Kradan - nota per avere alcune tra le più belle spiagge della Thailandia. Acqua cristallina e mare caldo invogliano allo snorkeling ed alle immersioni.

Le spiagge

Koh Lanta è ricca di spiagge meravigliose e permette ai suoi visitatori di bagnarsi in acque calde e cristalline. Le spiagge migliori si trovano lungo il puntello occidentale dell'isola di Lanta Yai, ognuna con una propria peculiarità ma tutte in grado di offrire eccellenti tramonti. A ridosso del litorale orientale troviamo le montagne completamente ricoperte da foresta tropicale, ricchissima di biodiversità. Sono nove le spiagge principali, tutte sul litorale ovest di Lanta.

Kaw Kwang: tranquillità, acque basse e sabbia fine. Il luogo invoglia a rilassarsi e la spiaggia, non grande, ha una forma piacevolmente morbida ed intima.

Khlong Dao: è una lunga striscia di sabbia bianca lunga tre chilometri. È stata la prima spiaggia a diventare famosa per i suoi tramonti spettacolari e per la sabbia particolarmente bianca. È ideale per nuotare e per le famiglie con bambini, non è mai affollata perché molto estesa ed è facile trovare spazi tranquilli ove rilassarsi.

Phra Ae o Long Beach, a sud di Klong Dao, è la spiaggia più famosa di Koh Lanta e si estende per cinque chilometri: una lunga lingua di sabbia bagnata da un mare incontaminato. Su questa spiaggia si affacciano numerosi resort ma non è mai affollata. Ci sono molti ristoranti dove gustare pesce freschissimo a prezzi decisamente contenuti.

Khlong Nin: non lontano dal Parco Nazionale Marino è lunga 3 km circa ed è dotata di un'acqua trasparente di colore verde smeraldo. È la spiaggia adatta a coloro che sono in cerca di un vero, rilassante paradiso nascosto. Non è il luogo adatto per le attività in mare, la tranquillità regna sovrana a Klong Nin. La spiaggia è orlata di alberi tropicali: dalla noce di cocco al pino mentre nell' entroterra dominano tutte le sfumature del verde della foresta tropicale.

Klong Khong: un poco più a sud di Long Beach troviamo Klong Khong, Questa piccola spiaggia offre un'atmosfera estremamente pacifica. Con la bassa marea affiorano dall'acqua le rocce, il reef è molto vicino e da qui è possibile effettuare dell'ottimo snorkeling ed anche immersioni.

Klong Jark: siamo nei pressi del Parco Nazionale, all'estremità sud dell'isola. La spiaggia è spesso deserta e la strada per arrivare non è in buone condizioni. Bella la visita alla cascata raggiungibile a piedi attraverso una pista di trekking, a dorso d'elefante oppure in jeep.

Kan Tiang: una spettacolare combinazione sabbia bianca-acqua iridescente. La baia – larga non più di un chilometro - è circondata dalle montagne del Parco Nazionale ed offre possibilità di snorkeling eccellente. È sicuramente uno degli spot più suggestivi dell'isola.

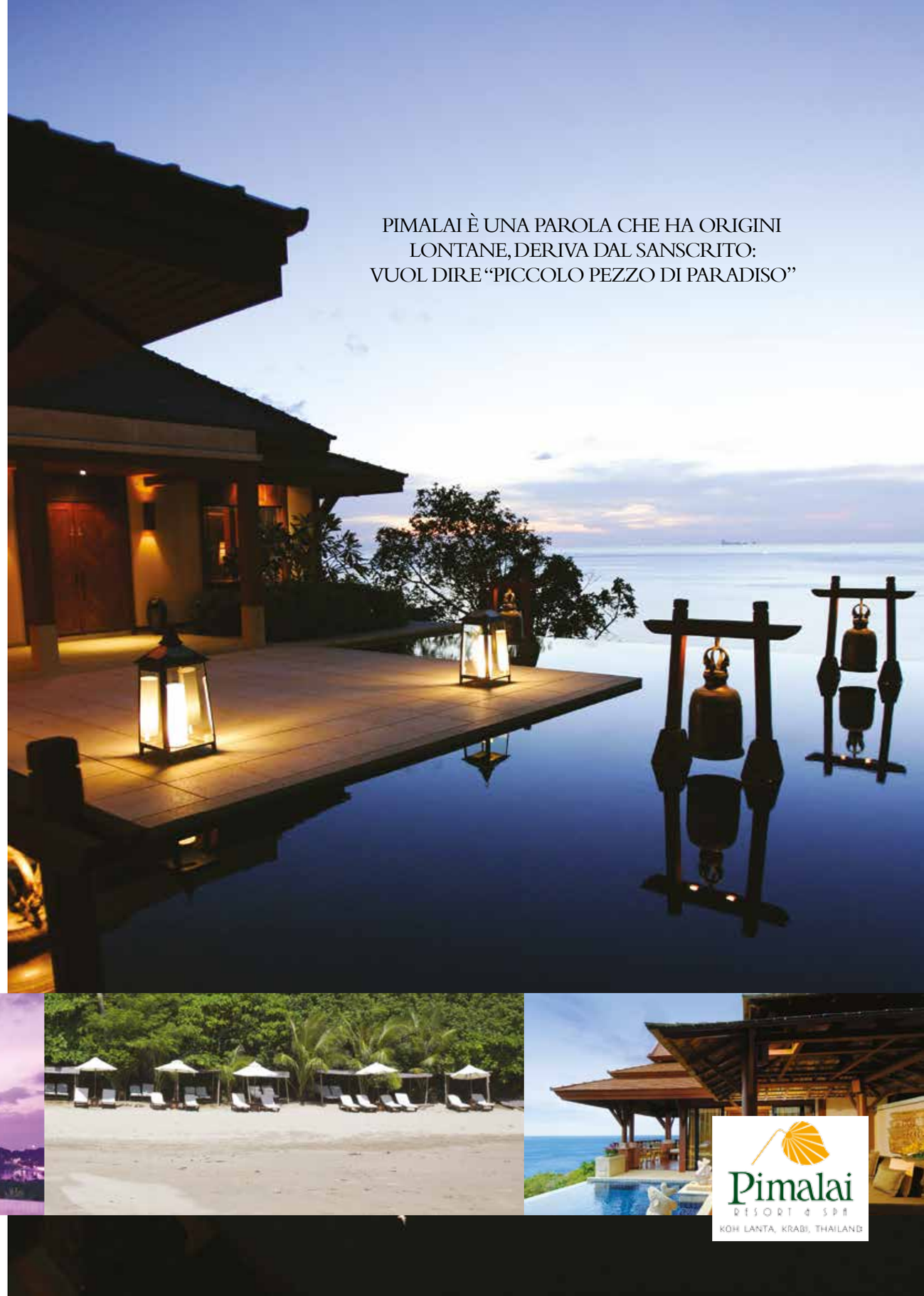
A sud, ci sono poi alcune spiagge tutte molto piccole, riparate e spesso deserte come **Ao Nui** e Ao **Mai Pai** (spiaggia di bambù). Entrambe circondate da montagne coperte di foresta pluviale che le tagliano fuori dal mondo esterno.

Pimalai

TRA CIELO E MARE
L'AUTENTICO TESORO DI KOH LANTA

L'eco del mondo arriva attutito, smorzato, soffice. Quasi spento. E non te lo aspetteresti nemmeno, a pochi chilometri dalla costa thailandese di Krabi. Koh Lanta è lontana appena un braccio di mare, ma la distanza sembra infinita quando si arriva in questo eremo felice, il Pimalai.

È un resort dall'eleganza ricercata e dall'architettura felice, avvolta da una natura travolgente, perché oltre la spiaggia ci sono 100 acri di foresta tropicale che veste di meraviglia queste colline, ci sono il volo imperiale delle aquile e la simpatica malizia degli scoiattoli. E ovunque, richiami all'Oriente che regalano serenità all'animo: la gioia dell'acqua che attraversa la foresta sotto forma di cascate e torrenti, le campane che sono diventate il simbolo del Pimalai e ne costituiscono l'elegante emblema, la cortesia del personale che si ferma, saluta e sorride ogni volta che incontra un ospite. Questo non è un semplice hotel, è una residenza gioiosa che sa illuminare una vacanza. Anche quella della papille gustative di ciascun viaggiatore, impegnate a seguire i ritmi eclettici e raffinati di una cucina che è un infinito concerto di curry e spezie, avventure esotiche o anche, per chi preferisce, tentazioni mediterranee.



PIMALAI È UNA PAROLA CHE HA ORIGINI LONTANE, DERIVA DAL SANSCRITO: VUOL DIRE "PICCOLO PEZZO DI PARADISO"

Pimalai
RESORT & SPA
KOH LANTA, KRABI, THAILAND

Pimalai è una parola che ha origini lontane, deriva dal Sanscrito, una lingua indiana considerata la più antica del mondo: vuol dire "piccolo pezzo di Paradiso". Un nome appropriato. Il dio che ha creato tutto questo ha trovato rispettosi custodi negli architetti che hanno voluto salvaguardare ambiente e natura e realizzato ville, stanze e residenze in stile thai, 121 rifugi perfettamente armonizzati nella natura.

Il legame con l'isola e la sua gente è fondamentale, tanto che il 50 per cento del personale è nato a Koh Lanta e ha seguito corsi di formazione molto intensi prima di essere ammesso a far parte dello staff dell'albergo. Pimalai è parte del gruppo Small Luxury Hotel, una prestigiosa catena di alberghi indipendenti che fanno della qualità del servizio il loto tratto distintivo. Ha vinto numerosi Award, fra i quali l'"ASEAN Green Hotel Awards" nel 2010 e l'"Asia responsible Enterprenur Awards" nel 2012.

Il Pimalai ha grande rispetto per l'ambiente e incoraggia gli ospiti a collaborare con l'albergo nel tentativo di risparmiare acqua ed energia per il bene del pianeta. Offre tre ristoranti, diversi bar, una splendida Spa, 2 spettacolari piscine infinity, palestra, sport center, campi da tennis, libreria con ampia scelta di libri in diverse lingue, un'ampia scelta di DVD e Cd a disposizione, Wifi gratuito in tutta l'area, spiaggia compresa. Nelle stanze pavimenti di tek, tende di rattan, grandi balconi, ville con piscina privata. Fuori dal mondo, in una atmosfera di romantica esclusività. Dove non ci si stanca mai. Anche di non far niente, di oziare e basta in una delle spiagge più suggestive della Thailandia e non solo. Un chilometro di sabbia dorata, silenzio, la leggera brezza della costa, profumi della natura, le voci degli uccelli della giungla. Dal mare, cristallino, arriva la carezza sonora di quelle piccole onde che si rovesciano, come una carezza, appunto, sul bagnasciuga. La baia è spettacolare, con sullo sfondo il profilo frastagliato di Koh Ha, cornice naturale, ogni sera, del sole al tramonto, un dente di roccia e sabbia che spunta così, per caso, nel mar delle Andamane. Chi vuole può afferrare un kayak e andare a pagaiare, o cimentarsi con il paddle o nuotare, giocare a pallavolo. Posto incredibile, baciato dalla natura e reso indimenticabile dalla sapiente mano dell'uomo.

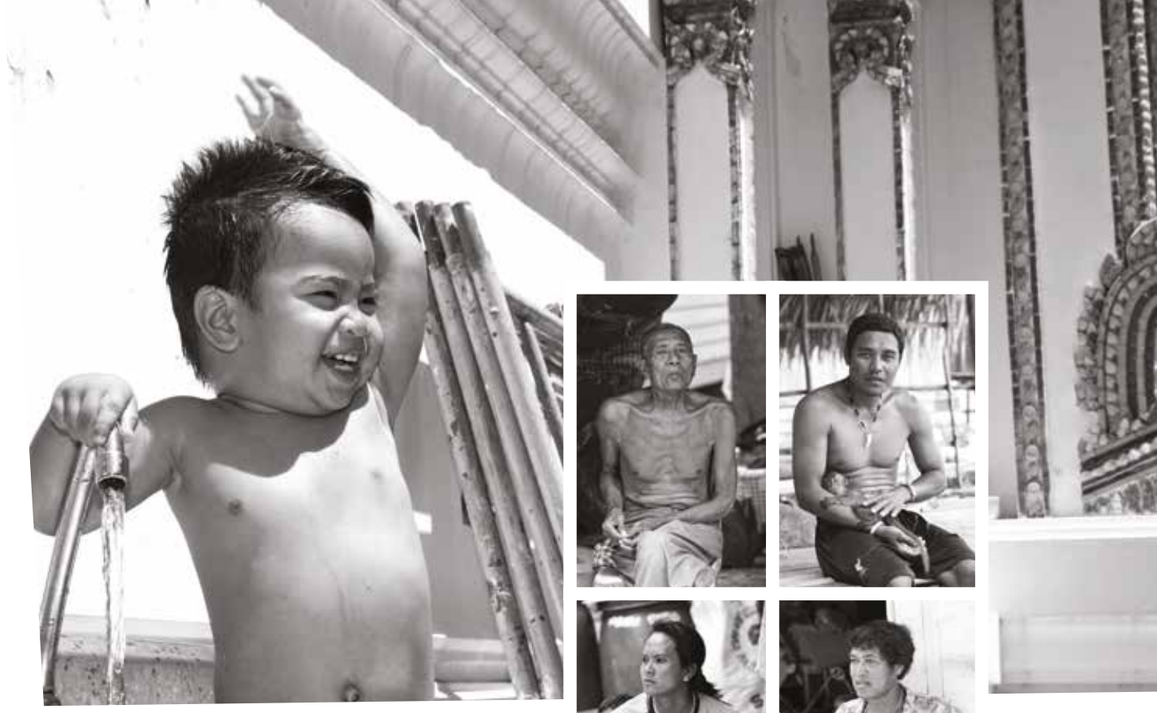
Lanta Old Town
LA CITTÀ ANTICA

La magia di **Lanta Old Town** riesce davvero a far fare un viaggio indietro nel tempo. Non ci sono molti posti al mondo ove trovare un alloggio che è letteralmente "sul mare" e provare la sensazione delle onde che lambiscono i pavimenti in legno di teak delle case su palafitta.

Nella vecchia città si gira a piedi. La maggioranza della popolazione pratica la pesca ed i piccoli ristoranti locali vengono riforniti quotidianamente di pesce e crostacei freschissimi. È questo un luogo per gli amanti del pesce: quasi tutti i ristoranti in centro storico soddisfano principalmente le esigenze della gente del posto, aspettatevi, quindi, sapori autentici!

Lanta Old Town si trova all'interno di un perfetto porto naturale che in passato offriva riparo ai mercantili arabi e cinesi in viaggio tra Singapore, Penang e Phuket. È il cuore commerciale dell'isola, il che significa che ci sono anche tante cose da fare a portata di mano: snorkeling, immersioni, pesca, escursioni in kayak da un'isola all'altra. Alcune delle graziose abitazioni e botteghe su palafitta che si vedono nella zona hanno oltre un secolo di vita e lo shopping in centro storico è un'esperienza unica: quasi ogni casa sulla strada principale è anche un negozio. Se le porte sono aperte e si può vedere qualcosa di interessante, non abbiate paura di entrare: sarete sempre i benvenuti. Da non perdere il mercato settimanale del week-end.

Bello il tour in long tail boat fra la foresta di mangrovie che si trova tra Lanta Yai e Lanta Noi. Le mangrovie svolgono un ruolo fondamentale negli ecosistemi degli oceani del mondo: molte specie marine ed uccelli allevano e proteggono qui i loro piccoli. Spostarsi di isola in isola è un ottimo modo per scoprire ed ammirare la bellezza del luogo: siamo in un parco nazionale marino che offre possibilità di snorkeling ed immersioni di classe mondiale. L'isola di Koh Haa, ad esempio, possiede una bellissima zona lagunare poco profonda, perfetta per tentare i primi respiri sott'acqua.



Sea Gypsies
GLI ZINGARI DEL MARE

Il villaggio di *Sang-ga-u* nell'angolo a sud est di Koh Lanta è sede di un unico gruppo di persone conosciute come gli zingari del mare o "Chao Leh" (gente di mare, in thailandese). Questi individui, che nel passato hanno adottato uno stile di vita semi-nomade nel Mare delle Andamane, sono marinai di origine indo-malese e sono stati anche i primi coloni dell'isola circa 500 anni fa.

Le vere origini degli Urak Lawoi, che sono il più grande dei tre gruppi di Chao Leh che comprendono anche i clan Moken e Moklen, sono poco chiare. La loro lingua è solo parlata e non esistono testimonianze scritte per risalire alle loro origini: si possono ascoltare solo le loro leggende e gli aneddoti storici per farsi un'idea del loro passato. La versione più accreditata afferma che siano affiliati o imparentati in qualche modo con il gruppo Moken stanziale attualmente sull'isola di Surin a Phang Nga. Entrambe i gruppi si sono mossi dalla costa di quello che oggi è conosciuto come lo stato di Kedah, in Malesia per poi separarsi in distinti insediamenti su varie isole del Mare delle Andamane. È quindi accertato che etnicamente appartengano al gruppo malese, anche se molti studiosi ritengono che siano venuti dall'India. Come indica il loro nome, Urak Lawoi significa popolo del mare, hanno incentrato la loro esistenza sull'utilizzo delle risorse marine e costiere ed hanno un legame fortissimo con l'oceano. Sono dei fantastici marinai, esperti pescatori ed ottimi subacquei in grado di muoversi liberamente e comodamente sott'acqua, oltre a rimanerci a lungo in apnea. Non usano nessun tipo di materiale ad eccezione di un piccolo paio di occhiali su misura in legno intagliato e vetro. Le barche sono la parte più essenziale della cultura materiale Urak Lawoi. Ogni famiglia dispone di una barca di circa 3 metri di lunghezza, dotata di una piccola vela. La loro stretta relazione con le barche è ben riflessa nella tradizionale festa del Loy Rua (barca galleggiante), che si svolge per 3 giorni e 3 notti durante la luna piena nel sesto ed undicesimo mese del calendario lunare.

Usano l'occasione per rendere omaggio ai loro antenati ed agli spiriti facendo scivolare via la cattiva sorte con una piccola barca cerimoniale. Sono persone semplici che vivono in simbiosi con la natura. La tradizione animistica del culto è forte nella comunità e colora molte delle loro tradizioni. Per gli Urak Lawoi, il naturale e soprannaturale non sono nettamente distinti: alcuni indossano un talismano per allontanare gli spiriti maligni e la sfortuna, altri credono che le malattie possano essere trattate con l'intervento di un medium. In termini di rappresentazioni artistiche, Rammana e Rong Ngeng sono le uniche forme praticate ancora oggi. Rammana è una musica fatta di percussioni e canto, di solito eseguita come parte di una cerimonia. Rong Ngeng è invece uno spettacolo di danza accompagnata da canti, tamburi e violini.

Al giorno d'oggi alla maggior parte degli zingari del mare sono stati concessi terreni, cognomi e la cittadinanza thailandese. Mantengono stretti rapporti con altri villaggi e tendono a fondersi di più con la popolazione locale. Essi conservano ancora la loro lingua che appartiene alla famiglia linguistica malese-indonesiana ed è ancora presente in molti nomi geografici. Un esempio? Il nome "Pulau", che significa isola, e "Piapi" che è invece il nome di un albero che cresce nelle paludi di mangrovie, nel corso dei secoli, è cambiato in Phi Phi, il nome dell'arcipelago thailandese più famoso del mondo.

Filippo Del Gallo

GLI OMBRELLI sono onnipresenti in Thailandia e questo non dovrebbe sorprendere in una nazione dove il sole picchia senza pietà per mesi prima che il cielo cominci a rilasciare le tanto attese piogge monsoniche. Gli ombrelli offrono protezione dal sole e dalla pioggia, ma possono svolgere anche un ruolo culturale oltre che pratico. In Thailandia sono un simbolo di regalità: i sovrani Thai siedono su troni sotto "ombrelloni" di nove livelli mentre nel buddismo, l'ombrello rappresenta la protezione dalla sofferenza e dal male. Ombrelli e ombrelloni hanno una storia antichissima: sono stati raffigurati su antiche sculture egiziane a Tebe e anche nell'antica capitale persiana, Persepoli. In Cina circa 2.000 anni fa nascevano gli ombrelli con bande di supporto in tessuto. In Thailandia la leggenda narra di un monaco che aveva viaggiato in Birmania ed aveva osservato persone costruire ombrelli con la corteccia di gelso. Impressionato, il monaco raccolse alcuni esempi e tornato nella sua casa di Bor Sang - villaggio poco distante dalla città di Chiang Mai – insegnò alla gente del posto come realizzarli. In seguito, artigiani di talento aggiunsero motivi floreali e bellissimi disegni sulla copertura tanto da rendere il villaggio e le sue produzioni molto famoso in tutto il Paese. Bor Sang rimane il principale centro di produzione di ombrelli thailandesi completamente fatti "a mano" e in una grande varietà di formati.

GLI OMBRELLINI DI BOR SANG

CENTRAL PLAZA

500 NEGOZI, FOOD CENTRE DI 23 MILA METRI

Il Central Plaza West Gate di Bangkok, super mall d'Asia da 14 miliardi di Baht, è un enorme complesso dedicato allo shopping: 500 mila metri quadrati con un Central Department Store, il WestGate Cineplex, 10 mila metri quadrati dedicati all'intrattenimento e al divertimento con 3 mila posti nelle 12 sale cinema digitali (di cui la Kid Cinema, dedicata esclusivamente ai bambini); SB Design Square; Virgin Active Clubs e il Doraemon Comic World che punta a diventare una attrazione mondiale. Il CentralPlaza WestGate sarà anche la casa dei più importanti brand thailandesi e internazionali con oltre 500 negozi, e un food centre di oltre 23 mila metri con cibo da ogni parte del mondo.

IL MOCA

Il Moca è il Museo di Arte Contemporanea di Bangkok, il più importante della città, con una ricca collezione di dipinti e sculture moderne di tutta la Thailandia all'interno di una spettacolare e suggestiva galleria.

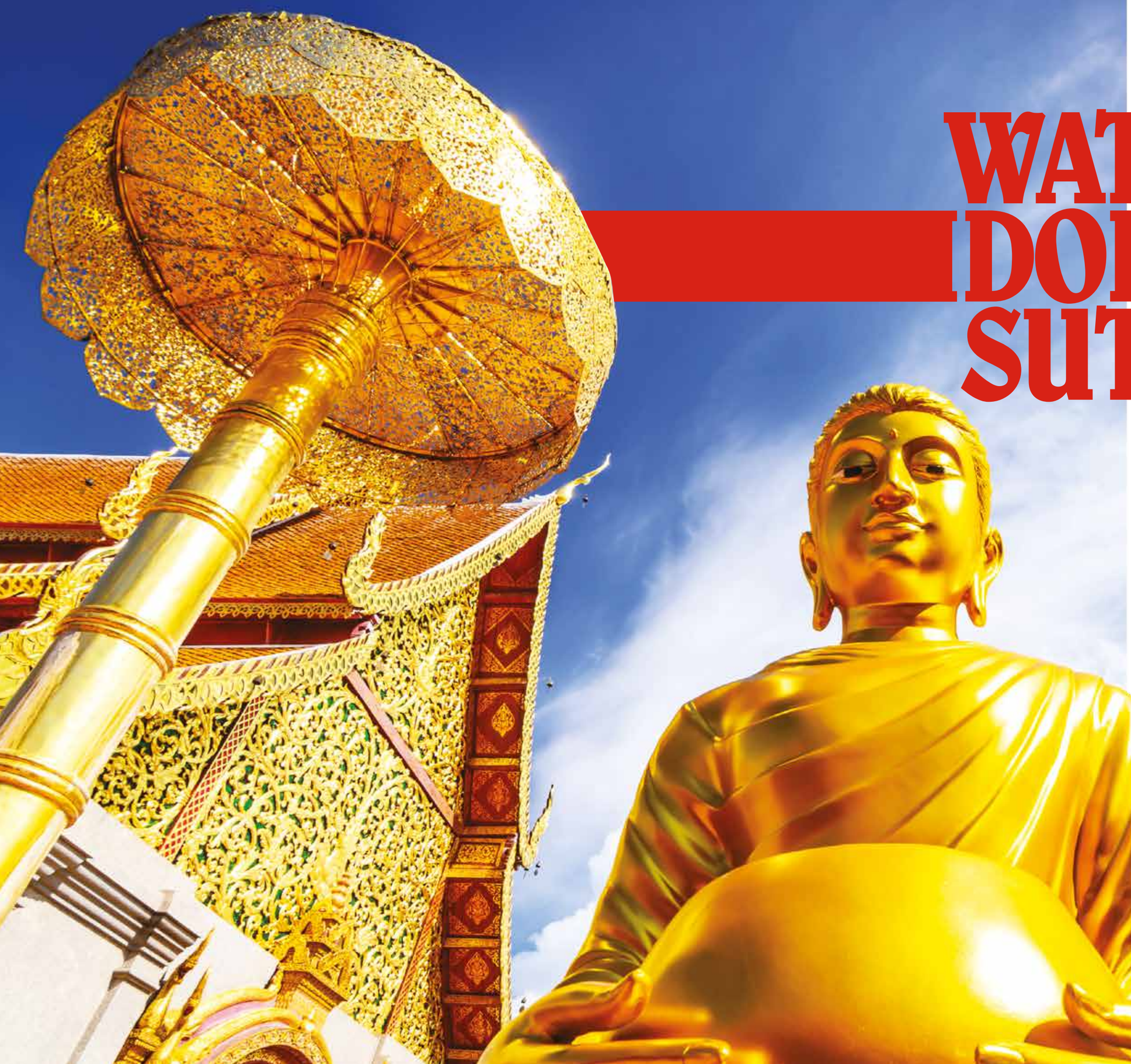
IL MOCA, costruito nel 2012, è strutturato su ben 5 livelli, in cui si snodano 800 opere d'arte raccolte e messe insieme da Boonchai Bencharongkul, il magnate delle comunicazioni. Al secondo piano si trovano i dipinti in stile puntinista dell'artista Preecha Pun-Klum che raffigurano la splendida e frenetica Bangkok in notturna. Al terzo piano si susseguono opere temporanee di artisti nazionali e, al quarto piano, sono collocati tre gargantueschi dipinti che raffigurano i e grandi regni: Terra, Inferno e Paradiso di rara suggestione e meraviglia. Al quinto ed ultimo piano sono esposte opere dedicate ad artisti dell'epoca vittoriana con pezzi vietnamiti, cinesi, ed opere d'arte giapponesi ed italiane. In un'altra sala sempre del quinto piano sono visibili opere del più venerato ed amato artista thailandese Chalood Nimsamer il quale, nelle sue sculture, raffigura sovente la figlia che rappresenta la dolcezza, la pace e il calore.

Da Martedì a Domenica, dalle 10 alle 18
Biglietti: 180 bath, 4 euro e mezzo, bambini e over 65 gratis
Indirizzo: 499, Kamphaengpet 6th Road/Lad Yao, Chatuchak,
Telefono: +66 2 953 1005 7
E-mail: info@mocabangkok.com

MOVENPICK

LA SVIZZERA A BANGKOK

MOVENPICK HOTELS AND RESORTS debutta a Bangkok con l'apertura di un hotel dal design contemporaneo, in Sukhumvit Soi 15. È il primo Movenpick della capitale thailandese, rappresenta al meglio l'ospitalità svizzera ed è il quarto sul territorio nazionale dove operano già altri tre resort; uno a Koh Samui e due a Phuket. L'apertura di un Movenpick a Bangkok è il primo segno di una strategia di espansione in Thailandia, dove la società ha già raggiunto accordi per nuovi alberghi a Pattaya e Hua Hin.



WAT DOI SUTHEP

UN BONZO, UN ELEFANTE BIANCO E LA RELIQUIA DI BUDDHA: IL TEMPIO SORGE A CHIANG MAI LÌ DOVE MORÌ IL PACHIDERMA

I monaci scendono all'alba, coperti appena dalle tuniche arancioni, senza scarpe né sandali, con una borsa o una cesta per raccogliere le offerte dei fedeli. È il momento del Tak Bat, la processione dell'elemosina, la questua del cibo. I fedeli salgono ad ogni ora: in bus, tuktuk, motorino, anche a piedi. Il Wat Phra Tat Doi Suthep è un colle sacro e quegli 11 chilometri che da Chiang Mai, la città rosa, portano fino al monastero sono considerati una strada benedetta: salire a piedi aiuta anche ad esaudire i desideri.

C'è tanta storia qui intorno, fin da quando Chiang Mai, era il 1300, era città di combattimenti. Ma c'è anche tanta leggenda, a volte confusa con la Storia. Bene, si racconta che un bonzo affidò a un elefante bianco il compito di trovare un luogo adatto per custodire una sacra reliquia di Buddha. Un pezzo di osso venne legato alla schiena del pachiderma che fece molta strada: arrivato nella piana di Chiang Mai vide questa collina e cominciò a salire. Ci mise molto tempo e arrivò in cima esausto: si lascò cadere a terra e morì. Proprio in quel punto, a 1053 metri di altezza, re Keuna fece costruire il tempio: era il 1370. Non fu impresa facile: la giungla era fatta e la strada che oggi consente di arrivare con semplicità al tempio venne realizzata 600 anni dopo, e inaugurata nel 1935. Il tempio oggi è un grande complesso abbracciato dalla giungla e protetto da alte mura. Oltre che dall'aspetto terrificante di un serpentone, un Naga a sette teste composto da 306 gradini: questa nuova scalata serve a ribadire lo stretto legame che in Oriente intercorre fra meditazione e allenamento fisico. I più pigri o gli anziani, o comunque chi non ha voglia di affrontare la salita, può utilizzare una specie di tram a cremagliera.

Ma prima, inevitabilmente, si passa davanti a banchetti di ogni tipo, una specie di supermercato della fede e della superstizione. Ma in Thailandia tutto ha una sua poesia, anche il commercio davanti al tempio: perché qui si comprano speranze.

Donne anziane espongono fiori di loto da offrire a Buddha, a pochi bath, e gabbiette di paglia intrecciata piene di uccellini, in vendita anche loro. Vanno liberati dentro il tempio, o comunque in cima alla collina: vengono fatti volare, perché Buddha faccia volare la felicità di chi li libera. Il rito è antico e semplice. Il desiderio va espresso con forza, pensato intensamente prima di aprire la gabbietta: più numerosi sono gli uccellini che volano via più energica l'invocazione a Buddha e più si può sperare nella sua benevolenza.

INTORNO AL CHEDI CI SONO DEI PARASOLE, INCREDIBILI LAVORI DI CESELLO RICOPERTI D'ORO

È bellissimo il Wat Doi Suthep. Prima di arrivare a l cuore del tempio, si raggiunge una terrazza ornata di statue e altari: uno di questi, vicino ad un albero del pane, è dedicato a Sudeva, un eremita che visse sulla montagna, e accanto è sistemata la statua dell'elefante bianco che "scelse" questo luogo. Superata la soglia, appare la meraviglia del cortile, con il chedi completamente ricoperto d'oro. È la struttura centrale del tempio, una specie di imbuto rovesciato con la parte larga in basso e la sottilissima punta in alto, a ventiquattro metri di altezza sormontato da un ombrello a cinque ordini eretto per celebrare l'indipendenza di Chiang Mai dalla Birmania e la sua adesione alla Thailandia. Intorno al chedi ci sono dei parasole, incredibili lavori di cesello ricoperti d'oro e pannelli di cemento con i simboli dei tredici mesi del calendario buddhista sui quali i devoti applicano lamelle d'oro, in genere in corrispondenza del proprio segno zodiacale. In minuscole salette i bonzi ricevono per consigli e benedizioni. E tutto intorno gong, tamburi, campane, in un'atmosfera mistica e carica di intensa spiritualità.

Un tesoro prezioso, questo tempio, immerso in uno degli ambienti naturali più belli di tutta la Thailandia. Il Wat Doi Suthep è infatti all'interno di uno splendido parco in una posizione che offre una meravigliosa vista su Chiang Mai.

Filippo Del Gallo

IL PELLEGRINAGGIO

Un itinerario di fede che serve anche a socializzare e ad acquistare qualche benemerenza che potrà essere utile durante gli anni dell'Università.

È consolidata tradizione che all'inizio di ogni accademico, nel mese di luglio, le matricole dell'Università di Chiang Mai, ma non soltanto loro, compiano un pellegrinaggio a piedi al Wat Doi Suthep. Un corteo sempre molto affollato, che in genere supera le 10 mila presenze, organizzato con lo scopo di far conoscere a chi arriva da altre parti della Thailandia - ricordiamo che Chiang Mai è la seconda città del paese - l'autentico spirito della città, che secondo la tradizione risiede proprio nella montagna. Oltre che per omaggiare la reliquia di Buddha conservata nel chedi del tempio.

Tutti i segreti del massaggio

TRASMETTERE ATTRAVERSO LE MANI LA "COMPASSIONE AMOREVOLE"

In un paese in cui la modernità avanza a ritmi davvero forsennati, alcune fondamentali tradizioni permangono alla base dello stile di vita Thai. La filosofia buddhista Theravada, la più diffusa in Thailandia, è basata sull'armonia tra materia e spirito ed è all'origine di ogni atteggiamento nei confronti dell'esistenza, permettendo di affrontare con serenità qualsiasi situazione. È naturale conseguenza che in Thailandia il benessere fisico sia considerato importante quanto quello mentale. Tra le pratiche più diffuse, il massaggio tradizionale thai, ***il Nuad Phaen Boran***, è certamente quello più conosciuto dagli occidentali ed è la traslitterazione fonetica, più o meno corretta, di una parola che in lingua thai significa semplicemente massaggio antico. È una metodologia di massaggio che comprende una serie calibrata di pressioni, allungamenti muscolari, impastamenti dei tessuti molli e dello strato connettivo, mobilizzazioni delle articolazioni. Stimolando tramite la digitopressione i ***"Sen"***, i canali energetici, si possono eliminare o regolare eventuali blocchi sul corpo e sugli organi interni. Il massaggio tradizionale consente la riattivazione di tutti i sistemi anatomico-funzionali, sollecita il sistema immunitario, induce rilassatezza e allevia i dolori.

La cultura Thailandese del massaggio sconfina addirittura nel mito, risalendo fino a 500 anni prima di Cristo e scomodando addirittura il Buddha. Il Nuad Phaen Boran, è considerato una pratica spirituale connessa all'insegnamento dell'Illuminato, tanto che anche oggi, come al Wat Po di Bangkok, viene insegnato e praticato all'interno dei templi. Nel 1836, il Re Rama III°, allo scopo di tutelare e salvaguardare dall'oblio le "Arti di Guarigione", riunì tutta la documentazione esistente, nel Wat Phra Chetuphon o Wat Po, a Bangkok. Diede l'incarico a provetti artigiani scalpellini di raffigurare sotto la supervisione e le disposizioni di maestri, medici tradizionali e massaggiatori competenti, le conoscenze pratico-teoriche dei Sen e dei punti terapeutici di trattamento del massaggio antico.

Per decreto reale, furono fatte scolpire sessanta lastre di ardesia; in trenta di queste tavole si espone la visione frontale del corpo umano e vi si identificano i tracciati dei Sen e dei collegamenti con i punti terapeutici e nell'altra metà si propone la proiezione dorsale del corpo con i corrispondenti percorsi speculari e i relativi collegamenti con i punti energetici di trattamento.

Queste mappe furono collocate lungo le pareti di due padiglioni accessibili al pubblico, a formare la Galleria Medica nel complesso del Wat Po, affinché fossero a disposizione di chiunque lo desiderasse per consultazione o studio e sono tuttora visibili al pubblico.

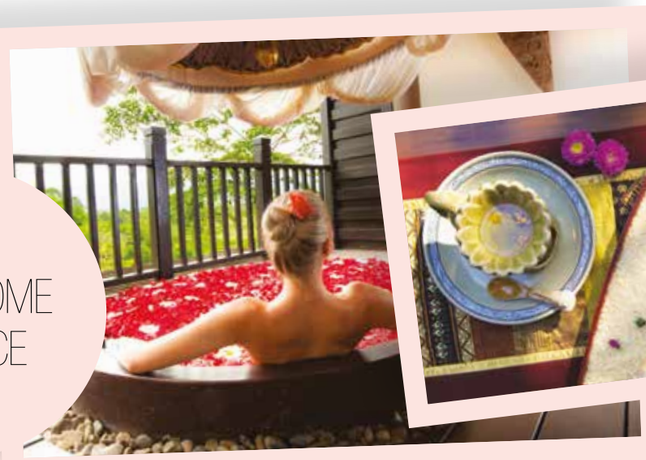
Diversamente da quello che molti immaginano, il massaggio thai è e rimane un metodo molto serio. Praticare un massaggio è un modo di trasmettere amore attraverso le mani anche se il trattamento non deve solamente "coccolare", ma far stare bene. Con una precisa e consolidata filofosia che ne sostiene ogni azione. Si lavora sui muscoli per aiutare il cervello a stare meglio e anche a funzionare con maggiore reattività: è in questo modo che i terapisti mettono in pratica il rito del "metta", la "compassione amorevole", uno dei fondamenti del Buddhismo Theravada. Il massaggio si pratica già in famiglia, tra genitori e figli ed è un reciproco scambio di benessere. È il concetto di passaggio di energia la lente con cui leggere questa tradizione, la circolazione di un flusso che dal massaggiatore raggiunge il massaggiato.

Tutto ciò viene attivato attraverso vari livelli di pressione dei dieci canali energetici che il nostro corpo possiede. Ed infatti, dopo essersi sottoposti ad un massaggio praticato da mani esperte, ci si sente davvero bene. Dolori muscolari, contratture, tensioni vengono subito sciolte. Il costo dei trattamenti è basso se paragonato agli standard europei e in ogni angolo del paese troverete un luogo dove regalarvi un rigenerante massaggio.

AL PAK KRET
I MAESTRI NON VEDENTI

A breve distanza dalla Capitale non bisogna assolutamente perdersi il massaggio praticato dai massaggiatori non vedenti di ***Pak Kret***, presso il centro di formazione professionale Skills Development ***Center for the Blind a Nonthaburi*** (http://qwuen.com/spots/3703-skills-development-center-for-the-blind). Altissima professionalità ad un costo irrisorio.

COSI' COME MI PIACE



UNA SPA PER OGNI DESIDERIO

Per i viaggiatori in cerca di vacanze salutistiche e rilassanti la Thailandia rappresenta una destinazione unica caratterizzata dalla presenza di centinaia di Spa, terme, strutture alberghiere che offrono trattamenti di bellezza e per il corpo di standard talvolta elevatissimo. Con circa 600 centri termali, infatti, la Thailandia è al vertice delle Spa destinations nell'area Asia-Pacifico. I visitatori del Paese possono sperimentare una pletora di trattamenti termali inusuali in occidente e derivanti non solo da antiche tradizioni Thai, ma anche Birmane, Indonesiane, Indiane e Cinesi praticate nel corso dei secoli dalla popolazione locale: in nessun altro luogo al mondo è possibile trovare una tale varietà di scelta concentrata, appunto, in un'unica destinazione.

Ecco cosa la Thailandia può offrire:

DAY SPA: per chi non ha molto tempo a disposizione. Trattamenti mirati con durata giornaliera da 1 a 6 ore (Esfoliazioni, Massaggi tradizionali e ringiovanenti, Aromaterapia, Manicure/Pedicure, Make up, Riflessologia).

RESORT SPA: è un'esperienza che può cambiare la vita. Ideale per chi programma attentamente le vacanze con trattamenti specifici per mente, corpo e spirito. Le resort Spas sono situate in splendide località di vacanza e offrono tutti i tipi di attività sportive anche con la possibilità di lasciare in custodia i bimbi. Programmi dietetici su misura.

SPORT SPA: appositamente disegnate per le attività di esercizio fisico, sono equipaggiate con attrezzi da Body Building e brucia calorie, piscine, jacuzzi, sauna, yoga, Kick-boxing, tennis, golf, biking.

WELLNESS SPA: sono indirizzate a chi ha specifici problemi di salute o per chi vuole mantenere la forma già acquisita. Spesso la Spa fa sottoporre i clienti a valutazioni mediche prima dei trattamenti in modo da ottenere da subito benefici.
Programmi speciali per perdita di peso, aerobica, palestra, sauna e trattamenti dimagranti o per combattere lo stress.

DESTINATION SPA: nuova tendenza in località e strutture davvero esclusive. Scopo principale è offrire agli ospiti gli strumenti per ottenere un miglioramento dello stile di vita e della salute in generale attraverso servizi professionali, attività fisica e programmi educativi con alloggio sul posto. Viene servita cucina salutistica.

MEDICAL SPA: offrono cure mediche e benessere in un ambiente che integra servizi Spa a trattamenti convenzionali complementari

CURARSI CON LA MEDICINA TRADIZIONALE

La Thailandia è sinonimo di benessere, serenità e stile di vita rilassata, anche grazie ad antiche pratiche che contribuiscono all'armonia di mente e spirito. Negli ultimi tempi la medicina tradizionale thailandese è apprezzata e ricercata da numerosi visitatori che arrivano nel Paese dei Sorrisi proprio per ritrovare se stessi e un equilibrio fisico e mentale, non solo attraverso trattamenti di bellezza, ma anche per curarsi con le antiche tecniche. Ecco una mini guida per capire meglio alcune delle opzioni a disposizione:

Il **"Throat Treatment"**, secondo il metodo tradizionale, prevede l'applicazione di un unguento all'interno della gola per alleviare tosse, dolore ed espellere il catarro. Gli ingredienti che si utilizzano sono cipolla, lenticchie essiccate e canfora: la polvere che ne deriva viene mescolata al succo di agrumi e applicata all'interno della gola.

"Ya Nad" è molto efficace nel curare raffreddore, naso chiuso ed emicranie causate da uno stato influenzale. Si utilizzano varie erbe mescolate insieme da inalare con l'aggiunta di peperoncino e zenzero. Questa è una tecnica molto usata ancora oggi in tutta la Thailandia.

"Dong Ya" è un ottimo rimedio energizzante. Le erbe vengono messe in vasetti con alcool per circa tre settimane e lo sciroppo che ne deriva viene poi assunto in piccoli bicchieri al bisogno. Questo rimedio rinvigorente può essere acquistato in molti negozi in tutto il paese.

"Ya Tom" è costituito da diverse erbe bollite insieme in una pentola di terracotta, dal momento che l'argilla ha la capacità di lasciare intatte le proprietà degli alimenti, impedendo alterazioni di aromi e sostanze. Questo infuso è considerato uno dei migliori nella medicina Thai, con la capacità di rafforzare il sistema immunitario.

"Ya Pan Luk Klon" è una sorta di pillola fatta a mano con miele ed erbe che agiscono da conservanti. A seconda delle erbe utilizzate, Ya Luk Klon è in grado di curare diverse malattie.

"Ya Soob", letteralmente "medicina fumo", è in realtà assunta come se si fumasse una sigaretta: questo rimedio è fatto di nad, una pianta essiccata, avvolta in foglie di banano. Il fumo non viene inalato ma tenuto nelle narici per qualche secondo ed espulso attraverso il naso. È molto efficace per la sinusite e l'asma.

"Ya Sum" è un altro rimedio tipico thailandese per il raffreddore. La miscela di erbe è posta sulla sommità della testa, in particolare usato con bambini piccoli che spesso non sono in grado di assumere la medicina in altri modi. Di solito si tratta di un mix di cipolla, curcuma e riso bollito.

La medicina thailandese fa ampio uso di impacchi caldi sulle zone infiammate, a base di componenti vegetali posti sopra una pentola piena d'acqua bollente che riscalda l'impacco. L'applicazione avviene tramite massaggio rilassante ideale per ridurre lividi, gonfiore, pressione alta e anche per drenare i liquidi.

STARE BENE CON I SACCHETTI ALLE ERBE

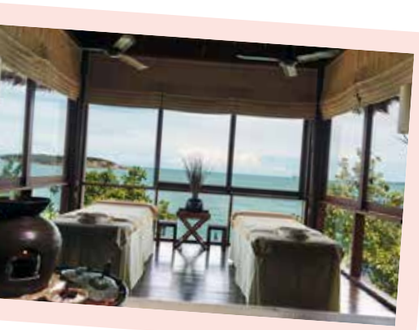
L'Herbal Pound Treatment ossia il massaggio con i sacchetti alle erbe è un antico metodo che risale al periodo di Ayutthaya (XIV-XVIII secolo), ed è usato ancora oggi nelle migliori SPA thailandesi. Il trattamento prevede l'uso di tamponi realizzati con un tessuto finissimo nel quale vengono posti fino a 17 diversi tipi di erbe. I sacchettini vengono sistemati in un'apposita vaporiera che li riscalda permettendo ai succhi degli ingredienti di impregnare la tela. Una volta raggiunta la giusta temperatura i tamponi vengono picchiettati sulle fasce muscolari. In questo modo le proprietà lenitive delle erbe passano alla pelle e sono immediatamente assorbite dall'organismo dando luogo ad un processo antinfiammatorio ed antidolorifico. Questo rimedio proviene dalla sapienza popolare contadina: le donne usavano curare in questo modo i propri uomini di ritorno dai campi o, talvolta, dalla guerra. Il trattamento si conclude con un lieve massaggio circolare, una frizione delicata per riattivare la circolazione sanguigna.

CINQUE SPA CON VISTA

LA THAILANDIA DELLE PICCOLE GIOIE

Quando la pressione e lo stress della vita quotidiana si fanno sentire, una vacanza in Thailandia potrebbe essere la soluzione ideale. Le Spa del Paese dei Sorrisi ricaricano lo spirito e il corpo: con più di 500 centri benessere, la Thailandia è perfetta per coccolarsi e rigenerarsi.

Secondo la Federation of Thai Spas, più di 5,5 milioni di persone da tutto il mondo visitano ogni anno le Spa thailandesi. E una visita a un centro benessere thai è ancora più eccezionale se combinata con la natura, per una festa dei sensi e della vista. Ecco 5 Spa "con vista" che possono regalarvi un'esperienza globale.



SIX SENSES SPA SAMUI

Situata sull'isola di Ko Samui, Six Senses Samui offre una fantastica vista sul Golfo di Thailandia. Questa spa è il rifugio ideale per chi cerca una vacanza tra natura e benessere, in un'atmosfera esclusiva.

La Six Senses Spa è stata pensata e realizzata con una stanza speciale all'esterno per godere della brezza marina e una stanza interna completamente in vetro per gioire dell'incantevole vista della natura. Il Six Senses Spa punta in modo particolare sui trattamenti defaticanti.

PIMALAI RESORT & SPA, KO LANTA, KRABI

Conosciuta per la pietra calcarea e le spiagge bianche, Ko Lanta si trova nella provincia di Krabi nel sud della Thailandia. Il Pimalai Resort & Spa si trova in un parco verde che lambisce una spiaggia dorata sul Mar delle Andamane. Creata proprio tenendo conto dell'ampia vista sull'Oceano, Pimalai Spa propone diversi trattamenti in una capanna in stile thailandese che si affaccia sul mare. Il padiglione dedicato ai massaggi comprende anche una piscina infinity che si perde all'orizzonte.

SILAROM SPA, BAAN HIN SAI RESORT & SPA, KO SAMUI

Sempre sull'isola di Ko Samui si trova il Baan Hin Sai Resort & Spa. Le formazioni rocciose e la splendida vegetazione danno la sensazione di vivere proprio all'interno di un rifugio naturale. La Silarom Spa del Baan Hin Sai Resort dispone di padiglioni in stile tradizionale all'aperto, costruiti sulle rocce, dove il legno scuro contrasta con la pietra grigia. Si ascolta il rumore delle onde del mare, rilassandosi con un royal court massage o altri trattamenti defaticanti. Anche la sauna ha un'ampia finestra sul mare.

PANVIMAN CHIANG MAI SPA RESORT, MAE RIM

Immerso tra le montagne nebbiose del nord della Thailandia, il Panviman Chiang Mai Spa Resort si estende su oltre 12 ettari con una vista unica sulla valle. Costruito su una collina, il resort è stato progettato in tradizionale stile Lanna del Nord che conferisce un'atmosfera unica e incantevole. La Viman Spa, immersa nel verde, riunisce il meglio dei trattamenti per mente e corpo. Il profondo massaggio rigenerante thai viene effettuato su un letto a baldacchino all'aperto con una splendida vista della valle.

THE PENINSULA SPA, BANGKOK

Anche nella capitale Bangkok, si può godere di una vista rilassante: il Peninsula Hotel si affaccia infatti sul fiume Chao Phraya. È un'oasi di assoluta calma e tranquillità nel mezzo della caotica capitale thailandese.

The Peninsula Spa Bangkok è un centro benessere a tre piani circondato da un rigoglioso giardino che favorisce il relax. Ed è davvero molto piacevole osservare il fiume che scorre e vedere le barche navigare lentamente mentre ci si sottopone a uno speciale trattamento ayurvedico o ad un'aromaterapia.

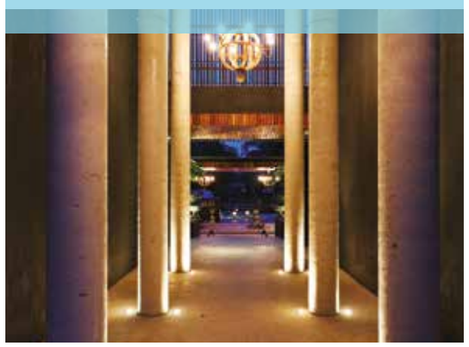
Benvenuti al vostro angolo di paradiso privato, con più di 100 camere con accesso piscina
Benvenuti al The Waters Khao Lak.

THE WATERS KHAO LAK
by KATATHANI COLLECTION

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

Un tuffo nel mondo BLU

NEL THA-LE, IL MARE THAILANDESE, CI SONO 26 PARCHI NAZIONALI: PERCHÈ IN NESSUN MODO DEVE ESSERE DANNEGGIATO IL MONDO SOTTOMARINO

Il Tha-le-Thai (mare thailandese) comprende 402 mila chilometri quadrati di ambienti marini e include oltre 500 isole della regione indo-pacifica, l'unione tra l'Oceano Pacifico, il più grande oceano del mondo, e l'Oceano Indiano, il più piccolo ed il più misterioso. La fauna di entrambi gli oceani si incontra in questa regione, arricchendo il mare di particelle di cibo nutriente proveniente da alcuni dei maggiori fiumi del mondo che scorrono nelle foreste pluviali tra le più rigogliose dell'Asia.

Questi fattori contribuiscono a dare alla regione indo-pacifica la più ampia varietà di vita marina al mondo. E nel cuore dell'Indo-Pacifico c'è il Tha-le Thai. Vorremmo portarti nel profondo del mondo subacqueo – il mondo delle barriere coralline, il più antico e vario ecosistema che sia mai stato scoperto su questo pianeta. Il mondo delle barriere coralline nel Tha-le Thai.

"Tha-le" si può tradurre come "grande spazio aperto di acqua salata", ma nel profondo questo spazio aperto rivela una grande ricchezza di vita. Con le condizioni naturali ideali, una temperatura di 24-28° C e l'apporto di minerali dalla terraferma, il Tha-le Thai possiede caratteristiche uniche che raramente possono trovarsi altrove.

Il Tha-le Thai è uno dei pochi luoghi al mondo dove gli squali balena e le mante si incontrano facilmente. Più importante ancora, qui puoi spendere poco in termini di tempo e di denaro per conoscere questi giganti del mare, perciò convenienza e sicurezza sono senza confronti.

SORRISI E RISPETTO VERSO GLI SPIRITI IN THAILANDIA NON SI TROVANO SOLO SULLA TERRAFERMA, MA ANCHE IN MARE

Poiché la difesa della natura è importante, una rete di 26 parchi nazionali marini e più di 2000 boe di ormeggio in quasi ogni luogo d'immersione assicurano che la tua visita non danneggi il mondo sottomarino.

I sorrisi ed il rispetto nei confronti degli spiriti in Thailandia non si trovano solo sulla terraferma, ma anche sul mare.

La stagione per fare immersioni nel Mare delle Andamane va da novembre a maggio. Se vuoi fare un'esperienza completa dei cieli tropicali, sole e acque chiare e indisturbate, allora il periodo migliore è quello tra febbraio ed aprile. Aprile - ottobre è la stagione per immergersi nel Golfo di Thailandia. Il tempo migliore è tra agosto e settembre.

Con un'ampia gamma di attività, il Tha-le Thai non è riservato solo agli innamorati delle immersioni. Si può infatti ammirare un cambio di scenario prendendo parte ad altre attività come le arrampicate sulle pareti rocciose, il kayak sul mare, il relax sulla spiaggia, l'osservazione degli uccelli e di altri animali nelle foreste umide primordiali e sempreverdi delle isole; oppure fare esperienza dello stile di vita locale di comunità come gli "Zingari del Mare", che vivono nel Mare delle Andamane da più di mille anni.
Tutte queste attività puoi trovarle nel Tha-le Thai.

Monica Quaranta

IMMERSIONI, TUTTE LE INFO

PROFONDITÀ
Varia dalla superficie fino oltre i 40 metri/140 piedi.

VISIBILITÀ:
GOLFO DELLA THAILANDIA: dai 10 metri/33 piedi ai 30 metri/99 piedi, dipende dalle correnti e dal vento.

MARE DELLE ANDAMANE: dai 5 metri/16 piedi a oltre i 50 metri/160 piedi, dipende dalla zona, le correnti e il periodo dell'anno. Ricorda che gli squali balena e le mante sono prevalentemente presenti quando il mare è ricco di plankton di cui si cibano. Quindi durante queste immersioni non aspettatevi una grande visibilità.

CORRENTI
Da inesistenti a forti, dipende dal sito. La maggior parte dei siti sono esposti alle correnti e questo significa anche la presenza di grandi animali. Quindi rilassati e goditi la corsa e preparati a vantarti quando al tuo rientro a casa. Portati il pedagno.

TEMPERATURA DELL'ACQUA
31° C/87° F durante l'estate e 26° C/78° F durante l'inverno.

STAGIONE SUBACQUEA:
GOLFO DELLA THAILANDIA: da Maggio a Ottobre

MARE DELLE ANDAMANE: da Novembre a Maggio

STAGIONE DEGLI SQUALI BALENA
da Febbraio a Maggio.

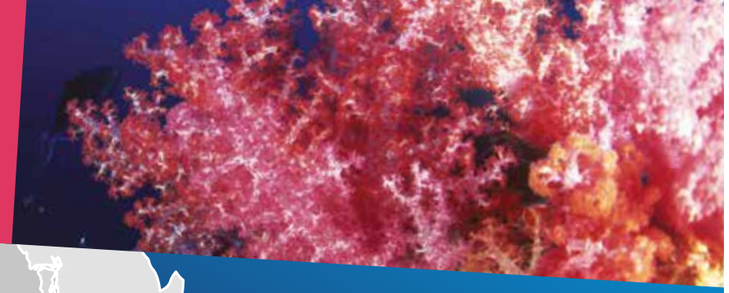
CLIMA
Ci sono due tipologie di clima caldo in Thailandia: caldo-secco e caldo-umido. Le stagioni variano in maniera piuttosto considerevole tra il nord e il sud. Generalmente il periodo migliore per fare attività di terra è durante la stagione più fredda da Novembre a Febbraio quando le temperature variano dai 18° C/64° F ai 32° C/89° F. Questo vale per Bangkok e il sud. Al nord e in altitudine le temperature possono scendere fino agli 8°C/46°F. Durante la stagione estiva tra Marzo e Giugno in Thailandia le temperature variano dai 34°C/93°F ai 40°C/103°F, con un'umidità in eccesso del 70%. Aprile è il mese più caldo mentre da Luglio a Ottobre è il periodo perlopiù delle piogge con un 90% di umidità.

ABILITÀ SUBACQUEE
Da novizio ad avanzato. Ci sono tantissime opportunità di immersione per i subacquei più esperti come pareti profonde, immersioni in corrente e in grotta.

ATTREZZATURA
La maggior parte dei dive center e dei resort offre l'attrezzatura completa in affitto.

CREATURE CARATTERISTICHE :
In stagione puoi trovare squali balena, mante durante tutto l'anno, squali leopardo, tartarughe, squali pinna bianca e pinna nera, murene, sweetlip, pesci leone, aquile di mare, grandi banchi di dentici, carangidi, barracuda, nuvole di pesci tropicali, tantissimi anemoni e coralli molli.

DOVE ANDARE CON MASCHERA, PINNE E BOMBOLE



1 IL MARE DELLE ANDAMANE NORD

Questo è il luogo da visitare per vedere mante, squali balena (da Febbraio a Maggio), squali di barriera e una travolgente varietà di vita marina.

Il Mare delle Andamane dovrebbe essere nella lista delle prime 5 cose da fare di ciascun subacqueo, e viene esplorato ancora meglio in crociera, che vengono proposte con una larga scelta.

RICHELIEU ROCK

Non solo è un sito d'immersione incredibilmente famoso in Thailandia ma è d'obbligo per qualsiasi subacqueo del mondo. Da Febbraio a Maggio, gli squali balena girano attorno a questo sito come satelliti, ed è comune incontrare delle mante, squali di barriera pinna bianca e squali balena: tutti nella stessa immersione. Assicurati di assorbire in uguali proporzioni la vitalità della barriera e la diversità del paesaggio marino e la topografia, e nel frattempo tieni un occhio aperto su uno dei più ricercati avvistamenti di squali.

KOH BON/KOH BON PINNACLE

Se il volteggiare elegante delle mante è il tuo sogno subacqueo, chiedi allora per un'immersione (o tre) a Koh Bon. Avrai inoltre la possibilità di avvistare squali leopardo e una grande varietà di murene. Tra i visitatoti del reef si possono includere aquile di mare, squali di barriera pinna bianca e nera e fiotti di jack. Un'immersione che non può decisamente essere persa.

ISOLE SIMILAN

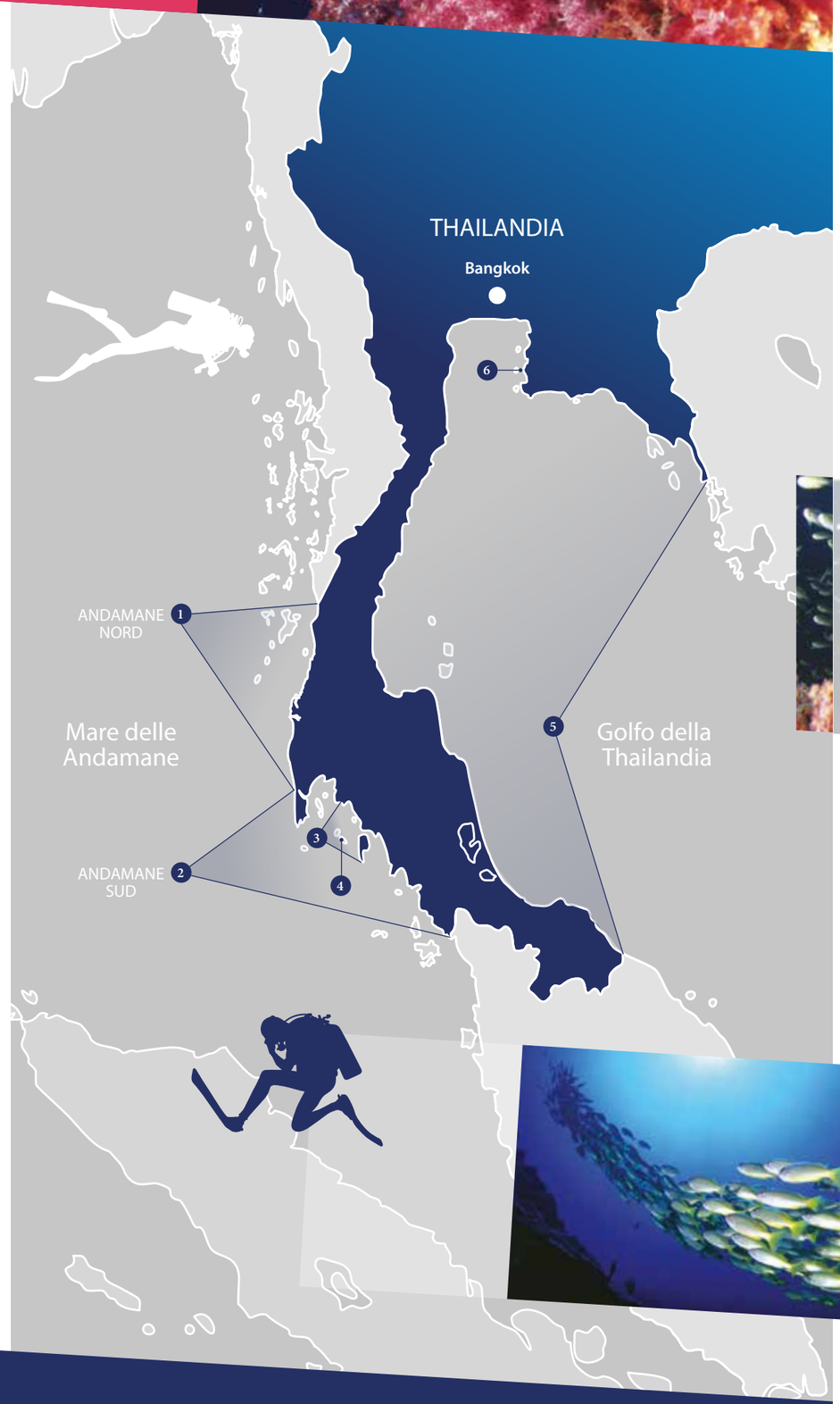
Le Isole Similan divennero un Parco Marino nel 1982, e le acque attorno alle nove isole brulicano di vita. Continuerai ad incontrare tonni, carangidi e jack, oltre che ad essere circondato da una brulicante diversità di minuscola vita marina, e da un paesaggio marino abbondantemente ricoperto da coralli molli e gorgonie giganti.

La metà orientale delle Similan offre tranquilli giardini di corallo mentre la parte occidentale riporta la sfida verso formazioni più audaci.

Le Similan sono meglio accessibili via barca, e Khao Lak, che è situata nella parte ovest della Baia di Phang Nga, a circa 120 km Nord da Phuket, offre l'accesso migliore alle Similan. Da Khao Lak vengono organizzate uscite giornaliere al Parco con imbarcazioni veloci.

ELEPHANT HEAD ROCK

Le vorticose correnti qui gonfiano le foreste di coralli molli, formando una fascia impazzita dal colore vivace. Le gorgonie crescono fino a raggiungere proporzioni gigantesche e ce n'è una tale qualità da poter nuotare in mezzo. Gli squali leopardo, insieme a tartarughe e banchi di pesci tropicali, hanno costruito la loro casa tra gli anfratti di queste splendide barriere.



2 MARE DELLE ANDAMANE SUD

HIN DAENG AND HIN MUANG

Hin Daeng vanta d'essere tra le immersioni su pinnacolo più remote e ineguagliabili del Mare delle Andamane offrendo bellissime formazioni di corallo molle. Gli squali grigi di barriera hanno fatto di questo sito la loro casa condividendolo con mante e squali balena, quando è periodo.

PHUKET

Molte barche da crociera iniziano le loro avventure da qui, anche perché la maggior parte dei siti di immersione delle Andamane sono facilmente raggiungibili.

Phuket in particolare ha un'abbondante varietà di siti di immersione e di vita marina tropicale da offrire:

KOH DOK MAI

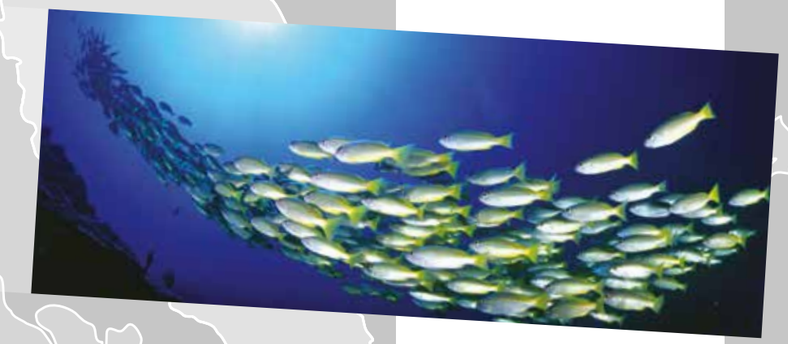
Una magnifica parete e immersione in corrente, con grotte e anfratti nascosti sulla parete rocciosa. Si può apprezzare la vera bellezza di questo sito quando i raggi del sole sono posizionati proprio sopra la parete illuminandola. Questo sito ospita cuccioli di squali nutrice e squali balena nel blu, quando è stagione.

RACHA NOI AND RACHA YAI

Racha Noi ha molto da esplorare e vivere, comprese mante e squali balena, quando è periodo, razze di laguna maculate blu, barracuda pinna nera e grandi banchi di tonni e jack.

SHARK POINT

Questo sito brulica di pesci scorpione, leone, pesci palla, pesci angelo e di qualche squalo leopardo abitante della zona. Tutti loro intrecciano le loro vite tra i coralli molli dai colori vivaci: rosa e viola.



3 KRABI, KOH LANTA YAI AND KOH LIPE

La città sud occidentale costiera di Krabi da l'accesso all'incantevole arcipelago di Koh Lanta, e alla favolosa Koh Lipe, entrambe raggiungibili con un traghetto. Sulla parte orientale della baia di Phang Nga la vita marina locale è tanto prolifica quanto diversificata e da qui sono facilmente raggiungibili le isole Phi Phi, Hin Daeng, Hin Muang e Shark Point (nel caso non le avessi ancora visitate).

KOH HAA

Nella lingua Thai significa '5 isolè, offrendo un pò di tutto a qualunque subacqueo la esplori – nuotate tra i pinnacoli, salti nel blu, grotte e grandi anfratti. La vita marina varia dai timidi pesci fantasma, agli abbondanti polpi, occasionali tartarughe embricate e le razze.

KOH LIPE

Al confine con il Parco Marino Nazionale di Tarutao, comprende 30 isole, un numero infinito di pareti, e accesso ai vivaci mari ricchi di vita marina.

4 LE ISOLE PHI PHI

Incredibilmente incantevoli, queste isole sono ispirazione per molti film d'intrattenimento.

BIDA NAI

Dopo aver nuotato in mezzo a una miriade di glass fish, potrai incontrare timidi pesci ago, legioni di nudibranchi e coloratissimi cavallucci marini. Voraci pesci leone che perlustrano le gorgonie, mentre vortici di jack girano sopra la loro testa. Dai una sbirciata sotto le diramazioni delle acropore per trovare degli squali leopardo appisolati, questo sito è inoltre conosciuto per gli incontri con le seppie.

BIDA NOK

Straordinario sopra e sotto l'acqua, il sito è ricco di serpenti marini e di tartarughe embricate di mare. Murene, banchi di pesci Napoleone e ancor più squali leopardo tengono vivo l'ambiente, nel mentre coralli molli, pesci pappagallo e tridacne giganti ti ricordano che la creatività di madre natura non conosce confini.

5 IL GOLFO DELLA THAILANDIA

Se non hai mai viaggiato attraverso l'Asia con lo zaino in spalla, allora ci sono possibilità che ti possa fermare (e magari anche imparare ad immergerti) a Koh Tao o a Koh Samui. C'è probabilmente anche la possibilità che tu possa trascorrere qualche notte nella confusione di Koh Phangan durante il Full Moon Party.

CHUMPHON PINNACLE, KOH TAO

È sempre un buon segno quando banchi di jack sono talmente tanti da nascondere un intero pinnacolo, cosa che spesso accade al CP. Se stai cercando "Nemo", qui troverai la famiglia estesa al completo mentre sguazza attorno ai loro anemoni ospitanti. Da Febbraio ad Aprile si fanno vedere con una certa frequenza anche gli squali balena, e le cernie giganti sono piuttosto grandi. Così come altri siti in Thailandia, gli squali leopardo sostano qui.

SAIL ROCK, KOH SAMUI

Ciò che rende questo sito così bello è che giace da solo sul fondale marino, permettendo a qualsiasi animale della zona in cerca di casa di arrivare a Sail Rock. C'è un famoso camino attorno al quale è possibile nuotare e che è solitamente pieno di glassfish. Banchi di carangidi affamati di solito si avvicinano furtivi alle nuvole di piccoli pesci tropicali.

6 PATTAYA

Pattaya è avvantaggiata rispetto alle altre zone della Thailandia, perchè di norma non è soggetta ai venti monsonici che colgono sia il Golfo della Thailandia che il Mare delle Andamane, permettendo così immersioni fantastiche durante tutto l'anno.

Il clou delle immersioni in zona sono certamente quelle su relitto, particolarmente conosciuti sono l'HTMS Khram e il Petchaburi Bremen. Da Pattaya inoltre sono facilmente raggiungibili anche gli altri siti d'immersione dell'isola.

KOH CHANG

Vicina al confine cambogiano, casa del Koh Chang Marine National Park, e parte di un altro magnifico arcipelago del Golfo della Thailandia, Koh Chang offre alcune delle più belle e incontaminate immersioni del Golfo, sfoggiando giardini di coralli duri e molli, una grande quantità di pesci pappagallo, pesci farfalla, cernie, barracuda e tartarughe.

Angels in Bangkok

L'IMPEGNO DEL RE PER DIFENDERE LA VITA E LA MATERNITÀ. UNA SQUADRA DI POLIZIOTTI FA PARTORIRE LE DONNE RIMASTE IMBOTTIGLIATE NEL TRAFFICO

Sono parole di Ms. Ornanong, bellissima ventitreenne con 3 figli ed un lavoro precario in una boutique per animali. Il sig. Mana è invece *"il poliziotto eroe di Bangkok"* avendo al suo attivo ben 58 parti assistiti. Ms. Ornanong ha partorito in un taxi, non ha cognome perché, dice fra le lacrime, *"sono stata abbandonata in una greppia"*. Le parole di questa donna, unite alla sensibilità del poliziotto Mana che ha salvato lei e sua figlia, a mio avviso, contengono una delle mille affascinanti contraddizioni di Bangkok, dove emergenza e umanità spesso si incontrano per orientarsi verso la felicità senza spazio e senza tempo.

“SIAMO POLIZIOTTI, ANCHE SE NON ANDIAMO A COMBATTERE, SALVIAMO LE VITE”

IL PARTO DI MS. ORNANONG VIENE RACCONTATO NEL FILM. SUA FIGLIA, NATA IN UN TAXI, È LA BAMBINA RITRATTA NELL'IMMAGINE SOTTO: SI CHIAMA PA E NELLA FOTO HA 3 MESI

Le parole sussurrate nel classico sottovoce thailandese da Ms. Ornanong, sono parte di uno dei racconti che esplodono nel mio prossimo documentario **“Angels in Bangkok”** in uscita nel 2016. Fa rabbrividire pensare ad un parto avvenuto in un taxi, in pieno traffico, nel caldo umido, in una nuvola invisibile di polveri sottili, tra sguardi curiosi di passanti di ogni età. Per qualunque città del mondo bloccata dal traffico potrebbe trattarsi di un’emergenza rara che può solo concludersi in un dramma, non a Bangkok dove sono in servizio 150 poliziotti appartenenti alla Royal Traffic Police Special Unit creata, finanziata ed ideata dal Re Bhumibol Adulyadej nel 1997 proprio per intervenire rapidamente nel traffico in caso di gravi urgenze.

Arrivano con potenti moto al posto di ali, sgusciano tra le auto presentandosi ai malcapitati con il dolce sorriso di un angelo, perchè, come sottolinea il luogotenente Mr. Mookda (10 parti nel traffico al suo attivo), *“siamo poliziotti, anche se non andiamo a combattere, salviamo le vite”*.

I poliziotti della Special Unit, tutti i giorni, alla prima adunata delle 5.00 del mattino, recitano a memoria i 5 punti del *“Metodo del Re per alleviare il traffico”* affinchè non possano mai essere dimenticati. Una Unità con all’attivo 130 parti assistiti fra le auto, 2.800 donne incinte accompagnate per tempo in ospedale, 11.000 feriti assistiti, migliaia di auto e bus riparati ed *“uno spirito”*, afferma il Capo dell’Unità Colonnello Boranintr, *“da volontariato”*.

DUE DEI POLIZZIOTTI DELLA SPECIAL UNIT: MR MANA E MR MOOKDA CHE HA AL SUO ATTIVO 10 PARTI

ANGELI CHE ARRIVANO CON POTENTI MOTO AL POSTO DI ALI

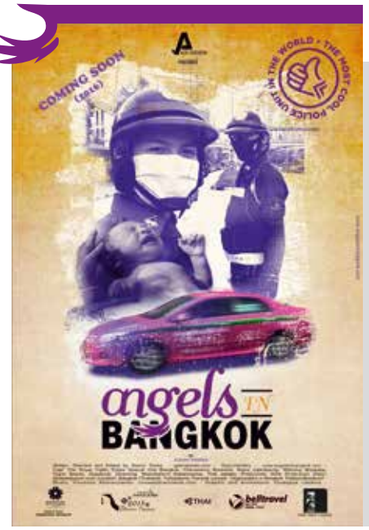
Questa storia era nascosta in uno di quei box dei quotidiani posizionati in angusti angoli di pagina, come fossero notizie marginali, o messe lì a definire l'impostazione grafica, certamente ci appaiono come informazioni ininfluenti, a voler dire che la nostra giornata potrebbe passare indisturbata anche senza leggerle e notarle. Quei box, molte volte, danno giustizia al dettaglio, dal mio punto di vista, molto più interessante del complesso. E quando il dettaglio mi scuote più di ogni altra cosa, inizia a prendere forma il mio prossimo documentario. La notizia scovata oscillava tra il grottesco, l'umanità e il sensazionale, caratteristiche sempre insite in tutti i miei documentari. Documentari "originali" vengono definiti da più parti: raccontare notizie apparentemente minuscole (nascoste appunto nei box di giornali internazionali) e allo stesso tempo globali per forza e unicità, possono ricordarci di appartenere al quel genere umano fecondo di idee da far assolutamente conoscere per sperare sempre in una evoluzione nobile della specie.

Il primo problema da affrontare per avviare **"Angels in Bangkok"** era entrare nella fiducia della polizia thailandese, cosicchè al primo meeting l'accoglienza è stata a base di un ottimo caffè macchiato sorseggiato tra reciproci sorrisi ed una telefonata piombata all'improvviso nella quale si annunciava il parto in taxi proprio di Ms. Ornanong assistita dal sergente maggiore Mana Jokkok-sung. Il Capo della Unità Speciale a quel punto, felice per questa coincidenza, soddisfatto dalla correttezza mostrata nelle intenzioni, mi ha detto che avrei avuto tutta la loro collaborazione, che sarei potuto salire sulle loro velocissime moto e fare ogni tipo di ripresa purchè nel pieno rispetto delle partorienti. Dunque, alcuni mesi dopo, avviate le pratiche per ottenere le autorizzazioni ufficiali, mi resi conto di quanto tutto fosse tutto talmente rapido (ed efficiente) da indurmi a preferire come strumento di ripresa soltanto smartphone, micro camere e telecamere compatte giacchè avrebbero favorito il racconto dell'immediatezza, della verità, della potente realtà.

Ho anche scelto di avere *"la crew più piccola mai vista a Bangkok"*, disse con grande sorpresa la responsabile inviata dalla Film Office Thailand per seguire il mio lavoro. Tre persone al mio fianco hanno però favorito una minore invasività negli avvenimenti che si sviluppavano ed una maggiore libertà nei racconti dei protagonisti intervistati. Insomma, uno di quei progetti pieni di rischi (calcolati) che non mi hanno evitato di poter documentare decine di interventi d'emergenza, far volare sul traffico un drone (credo nessuna città lo autorizzi), incontrare l'intera Unità Speciale, filmare mentre gioca a calcio sotto un cavalcavia di un'autostrada il piccolo Goodluck, nato nel traffico 10 anni fa, alcune mamme aiutate nei parti in taxi e seguire l'andamento quotidiano del poliziotto dei record Mr. Mana, fin dall'alba partendo dalla sua camera da letto. È stata un'esperienza professionale indimenticabile nella quale immagini, gentilezza, bellezza, umanità e dolcezza vengono tutte raccolte nel documentario il quale titolo mai come in questa occasione è veramente centrato: *"Angels in Bangkok"*.

Gianni Torres

GOODLUCK È NATO 10 ANNI FA IN TAXI.
NELLA FOTO IN ALTO GIOCA A PALLONE CON MR MANA CHE AIUTATO LA MAMMA DURANTE IL PARTO



Scritto, diretto e montato da
Gianni Torres
giannitorres.com

GENERE:
Documentario 54' o 66'

CAST:
THE ROYAL TRAFFIC POLICE SPECIAL UNIT
ABITANTI DI BANGKOK,
MANA JOKKOK-SUNG,
MS. YUPIE E GOODLUCK,
MS. ORNANONG, etc.

AREA DI INTERESSE
Sociale, Vita, Antropologia,Viaggi, Emergenza.

PRODUZIONE
Altre Produzioni (Italia)
altreproduzionifilm.com
Contatto:
contact@altreproduzionifilm.com

LOCATION:
Bangkok (Thailandia)

Bangkok è una delle città più trafficate al mondo.
Sua Maestà il Re della Thailandia,
comprese le possibili problematiche, ha creato e finanziato
la Royal Traffic Police Special Unit
per intervenire ed aiutare le persone intrappolate, alcune anche in emergenza-parto.
Risultato? Fino ad ora 130 bambini nati prevalentemente nei taxi con il prezioso aiuto di poliziotti della Special Unit, fra i quali il recordman sergente Mana Jokkok-sung.

C'È UN PIANO DEL RE PER PROVARE AD ALLEVIARE IL TRAFFICO

الاتحاد
ETIHAD
AIRWAYS
ABU DHABI

ETIHAD

IL PIACERE DI VOLARE

La "Tata fra le Nuvole" e il "Maggiordomo Volante" hanno già scritto la Storia dell'aviazione. Perché un'autentica attenzione ai bambini, non soltanto formale, anche in economy class, unita al massimo del lusso e del confort possibili su un aereo – doccia compresa – nel The Residence, sono i segni distintivi di chi sceglie di offrire soltanto il meglio. E la Storia, a volta, è fatta anche di parole. "Etihad" è una parola araba che significa "unione". Un concetto positivo che in sé porta all'armonia, alla solidarietà, al mettere le proprie energie al servizio di una comunità. "Etihad" è tutto questo, è un nuovo modo di volare, dove l'unione di diverse professionalità rende il viaggio un'esperienza unica. Fatta di sorrisi e disponibilità, di tecnologia ed efficienza. Con "Etihad", lo dicono i risultati ottenuti, qualsiasi viaggio, che sia di piacere o di lavoro, diventa una vacanza appena si sale a bordo e si trasforma in uno splendido ricordo quando si scende dall'aereo.

"Perché abbiamo cercato di ridefinire il concetto di viaggio secondo criteri moderni- ha più volte affermato James Hogan, Presidente e Chef executive officer di Eithad – *per entrare in una nuova era che sta cambiando profondamente il modo di vivere di tutti".*

Piccoli dettagli e grandi attenzioni, dal vassoio per il pasto dei bambini in Economy class all'appartamento di tre stanze per chi sceglie il massimo del lusso possibile anche a 10 mila metri da terra. Ecco con questa strategia che Etihad Airways, la compagnia di bandiera degli Emirati Arabi Uniti, in soli dieci anni si è imposta quale compagnia aerea leader del mondo. Cercando di riproporre anche a bordo dei jet il meglio dell'ospitalità araba (cultura, cordialità, generosità e calore) e di esaltare il prestigio di Abu Dhabi come fulcro dell'ospitalità al crocevia fra Oriente e Occidente. L'obiettivo è riuscire ad essere la linea aerea internazionale del XXI secolo, per una continua sfida al miglioramento delle convenzioni attuali dell'ospitalità sugli aerei. "Etihad" opera con 250 voli in tutta Italia di cui 5 da Milano, Roma e Venezia diretti ad Abu Dhabi (da cui si possono poi raggiungere con i partner della società oltre 500 destinazioni in tutto il mondo), e ha numeri col segno più: il fatturato di 7,6 miliardi di dollari è aumentato del 26,7% con un utile di 73 milioni, mentre i passeggeri sono cresciuti del 22,3% arrivando a 14,8 milioni.

Una strategia attenta ma anche molto coraggiosa, che ha portato la compagnia a stringere alleanze e a fare investimenti importanti, con un'espansione che non ha precedenti nella storia dell'aviazione. Fra le partecipazioni di "Etihad" in altre compagnie aeree c'è anche quella in Alitalia. Una scelta che ha dato un rinnovato vigore alla compagnia di bandiera italiana, incoraggiandola a miglioramenti in linea con gli standard di "Etihad". Sono stati rinnovati gli interni degli aerei, i servizi di bordo e anche la livrea. <Una decisione – ha spiegato il management di Alitalia – presa per offrire e rappresentare il meglio dello stile e dell'ospitalità italiana, prendendo anche ispirazione dai centri di eccellenza presenti nelle compagnie del network Etihad Partners>.

<La vecchia Alitalia – ha aggiunto James Hogan, che è anche Vice Presidente di Alitalia - aveva un buon brand ma era in difficoltà sotto il profilo del business. Adesso siamo sulla strada giusta per assistere alla rinascita di questa compagnia così rappresentativa, oggi avviata verso una nuova stagione di successi commerciali. Quella che vediamo oggi è un'azienda più sicura delle proprie capacità. Per la nuova Alitalia, il futuro è luminoso>.

Aubrey Tiedt, Chief Customer Officer di Alitalia, con un recente passato ad Etihad come vicepresidente dei Servizi, ha aggiunto: "Stiamo portando la nuova Alitalia verso nuove vette, traendo ispirazione da questo Paese pieno di vita e dall'esperienza impareggiabile accumulata in quasi 70 anni di volo. Alitalia, come l'Italia stessa, gode di una reputazione riconosciuta in tutto il mondo per l'ospitalità, lo stile e l'eccellenza culinaria. Questa reputazione si riflette nelle persone della compagnia e nella nuova offerta di servizi di volo".

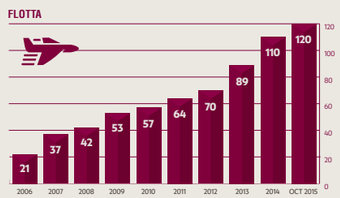
JAMES HOGAN
PRESIDENTE E CHEF EXECUTIVE OFFICER DI EITHAD

IL PREMIO

Il premio assoluto di miglior compagnia aerea del mondo è stato vinto per il 2015 ancora una volta ad Etihad. Che se ne è aggiudicati anche tre settoriali per la miglior prima classe, il miglior servizio a bordo e i migliori assistenti di volo.

La compagnia di Abu Dhabi si è aggiudicata il riconoscimento di "Compagnia Aerea Leader nel mondo" per il settimo anno consecutivo durante il Grand Final Gala Ceremony 2015 dei World Travel Awards (Wta). Grande la soddisfazione di tutto il management della compagnia, interpretato da Peter Baumgartner, Chief Commercial Officer di Etihad: «Ancora una volta, l'impegno di Etihad Airways nel reinventare l'esperienza di volo ci ha fatto guadagnare alcuni dei riconoscimenti più importanti del settore. Questa è una grande ricompensa per gli imponenti sforzi che tutti noi di Etihad Airways abbiamo fatto per rendere la nostra società giovane e innovativa una società leader mondiale in innovazione, ospitalità e stile». Alla consegna dei riconoscimenti, Graham E. Cooke, fondatore e presidente dei World Travel Awards, ha commentato così: «I nostri elettori internazionali hanno apprezzato l'impegno della compagnia di bandiera degli Emirati Arabi Uniti nei viaggi di lusso e riconosciuto l'ambizione di Etihad di ridefinire il modo di operare delle compagnie aeree nel XXI secolo».

I NUMERI DI ETIHAD



Decollo verso Oriente. E verso la Thailandia in particolare. Verso il “paese del sorriso” dove nel 2015 sono arrivati oltre 230 mila italiani. “Etihad” raggiunge Bangkok e Phuket, la capitale e l’isola più frequentata, una delle destinazioni ormai entrate a far parte delle mete più ambite e amate non soltanto del sudest asiatico, ma del mondo intero.
Grazie a orari di decollo e atterraggio molto comodi e interessanti, oltre a connessioni continue da più di 25 città in tutti i paesi del Golfo e l’Europa, questi due collegamenti contribuiscono in larga misura alla crescita del turismo nella regione. I turisti provenienti da Emirati Arabi Uniti, i paesi del Golfo e tutti gli altri principali mercati europei, hanno a disposizione numerose opzioni di viaggio sia verso l’isola che verso la capitale e possono godere del pluripremiato servizio di bordo di Etihad Airways. Bangkok e Phuket sono parte di una serie di destinazioni della compagnia aerea nel sud-est asiatico: le altre sono Ho Chi Minh City, Jakarta, Kuala Lumpur, Manila e Singapore.

الاتحاد
ETIHAD
AIRWAYS
ABU DHABI

LA THAILANDIA SECONDO ETIHAD

VOLA A PHUKET con Etihad Airways e preparati a conoscere un mondo di bellezza naturale e pittoresca in Thailandia. In qualsiasi punto di questo luogo meraviglioso ti trovi, resterai sempre incantato ed ogni aspetto della splendida Phuket ti regalerà un’esperienza completamente nuova.

Le prime 5 cose da fare a Phuket

- Visita il Wat Chalong, un gruppo di templi buddisti che comprendono il Poh Than Jao Wat, un’importante statua buddista
- Fai shopping nei negozi di Ratsada Road, alla ricerca di souvenir, come le perle, da portare a casa
- Fai una gita alla baia di PhangNga, dove si trova la cosiddetta “isola di James Bond”, così chiamata per l’apparizione nel film “L’uomo dalla pistola d’oro”, e a Koh Panyee, un villaggio di palafitte costruite direttamente sull’acqua
- Dedicati agli sport acquatici in una delle tante spiagge di Phuket. Avrai modo di praticare immersioni subacquee e snorkeling, o semplicemente di trascorrere momenti di relax su una barca o con una crociera
- Degustale squisite prelibatezze alimentari di Phuket, che vanno dalla cucina internazionale, facilmente reperibile, all’imperdibile cucina tradizionale di Phuket

VOLA A BANGKOK con Etihad Airways e porta alla luce il volto moderno e dinamico della Thailandia. In questa città di contrasti, i centri commerciali futuristici si affiancano a templi buddisti e case secolari, dando vita a un ambiente urbano del tutto inedito.

Le prime 5 cose da fare a Bangkok

- Immergiti nel Grande Palazzo Reale, un complesso maestoso di edifici circondato da torri appuntite che sembrano quasi bucare il cielo
- Visita la fattoria dei serpenti per assistere allo spettacolo dal vivo e, con un po’ di coraggio, scatta una foto con un enorme cobra avvolto intorno al corpo
- Imbarcati per un’escursione notturna sul fiume Chao Phraya, quando i templi e gli edifici imponenti assumono un aspetto quasi magico
- Prendi un traghetto e vai a fare compere al Damnoen Saduak, il più antico mercato galleggiante della città
- Assapora alcune delizie del luogo proposte dal ristorante Park Society, situato al 26° piano dell’hotel Sofitel di Bangkok, un luogo di osservazione perfetto per le vedute panoramiche della città

TUTTI I VOLI DA ROMA, MILANO E VENEZIA

A Bangkok e Phuket via Abu Dhabi. Da Roma, Milano e Venezia. Con comode coincidenze e più volte al giorno. E’ la straordinaria offerta Etihad, che consente anche di rompere la noia di un volo troppo lungo. Le partenze (due al giorno da Roma e Milano, una da Venezia) permettono di arrivare comodamente a Bangkok e Phuket, scegliendo di atterrare la mattina presto o nel pomeriggio. Possibilità di scelta anche al ritorno, con arrivo in Italia la mattina presto o a metà giornata.

Sentirsi a casa. Una casa che vola. Perché volare è un'arte quando il passeggero diventa un ospite. Cortesia, disponibilità, servizi. Etihad è la compagnia aerea che sa unire galateo e fantasia, che coccola i bambini e sa come soddisfare gli adulti, dal servizio di chaffeur alle meraviglie di un appartamento volante. Perché volare nello stile Etihad diventa comunque un piacere e anche un lungo tratto intercontinentale può trasformarsi in un divertente e rilassante momento del viaggio, quando non si sta scomodi, si può ascoltare musica e guardare un film interessante. Oppure essere utilizzato per preparare un incontro di lavoro. E tutto questo è ancor più vero se si scopre l'intimità di spazi riservati, dove si è soli, quasi fosse davvero una suite d'albergo ma a diecimila metri di altezza, con un maggiordomo a disposizione, pronto ad esaudire ogni necessità. È l'idea stessa del volare e dello stare in aereo che Etihad è riuscita a modificare, stimolando un cambiamento anche in Alitalia. Proprio nel 2015 la compagnia di bandiera italiana ha avviato un percorso di rinnovamento della propria immagine, della flotta e dei servizi di bordo e di terra all'insegna dello stile, del comfort e dell'efficienza. Un binomio felice, quello fra le due compagnie che lavorano in sintonia, condividendo rotte ed esperienze.

ETIHAD
LA CASA CHE VOLA

LA TATA FRA LE NUVOLE

La Tata volante è davvero una salvezza per i genitori che viaggiano con bimbi piccoli. Ed Etihad offre questo servizio anche in classe econokmica. Un aiuto in più con i bambini durante un volo a lunga percorrenza, consente ai genitori di rilassarsi e avere del tempo per loro. Sui voli Etihad le Flying Nanny sono a bordo per fornire assistenza, sia che si desideri un aiuto per mettere a letto i bambini, farli giocare, oppure semplicemente ricevere sostegno e consulenza. Ogni Flying Nanny ha a disposizione un'ampia gamma di giochi e attività per tenere i bambini impegnati, alleggerendo l'impegno dei genitori o di chi viaggia con i piccoli. Certo, non possono sostituirsi completamente alla figura del genitore (anche perché devono fornire assistenza anche alle altre famiglie presenti a bordo), ma le Flying Nanny sono in grado di rendere il viaggio un po' più rilassante e piacevole. Anche perché tutte le qualificate baby-sitter "Flying Nannies" di Etihad sono state approvate dal rinomato college inglese Norland specializzato in corsi per educatori per l'infanzia.

La sezione di intrattenimento dedicata ai più piccoli offre i personaggi animati più amati: l'ape Zoe, il cammello Jamool, il leone Kundai e il panda Boo. Il Kids Club è dedicato ai bambini sotto i 12 anni che amano i giochi interattivi, guardare la TV e i film. Gli adolescenti possono ascoltare i loro CD preferiti o guardare i film Disney e molti altri successi cinematografici. È possibile anche usufruire della funzione di controllo che consente ai genitori di bloccare l'accesso a contenuti non adatti. E ancora, un menu per neonati disponibile su richiesta. È comunque possibile portare in cabina del latte o degli alimenti per il proprio bambino: il personale di bordo provvederà a riscaldarli. Per i bambini un po' più grandicelli sono stati creati pasti divertenti e nutrienti che stuzzicheranno anche i palati più esigenti. Questi pasti devono però essere richiesti almeno 24 ore prima della partenza.

FIRST CLASS, SUITE E APPARTAMENTI

Nella First Class degli A380 sono disponibili nove appartamenti, ciascuno dei quali dotato di una poltrona reclinabile e un divano, entrambi rivestiti da Poltrona Frau. Il divano si trasforma in un letto lungo 2 metri. Gli ospiti della First Class hanno l'uso esclusivo di un bagno con doccia attrezzata. A bordo dei B787 Dreamliner sono allestite otto suite di First Class con molte nuove caratteristiche, come la grande poltrona e il divano di Potrona Frau allungabile fino a 2 metri. Nei posti centrali, i braccioli si ritraggono e le suite possono essere unite per creare un letto matrimoniale.

ETIHAD AIRWAYS PARTNER Alitalia

ALITALIA A CINQUE STELLE

• Tutti gli interni degli aerei di medio raggio, così come quelli di lungo raggio verranno interamente riconfigurati, con interni in pelle e i nuovi rivestimenti della cabina. Il progetto si completerà entro la primavera del 2016. Il programma di restyling dei nuovi interni degli aerei di lungo raggio, con poltrone di classe business rivestite da Poltrona Frau, terminerà entro l'autunno 2016.

• I servizi di connettività Internet ed Email - già avviati sulla flotta di lungo raggio - saranno estesi a tutti gli aerei della flotta Alitalia, inclusi quelli di medio raggio. Alitalia sarà quindi una delle pochissime compagnie aeree europee ad offrire connettività sull'intera flotta.

PASSEGGERI COME OSPITI

• Nuovo servizio Chauffeur a disposizione dei clienti di business class diretti ad Abu Dhabi, da Roma, Milano e Venezia, e a New York JFK, da Roma e Milano. Il servizio è offerto in omaggio e sarà successivamente esteso anche alle altre destinazioni intercontinentali servite dall'Italia.

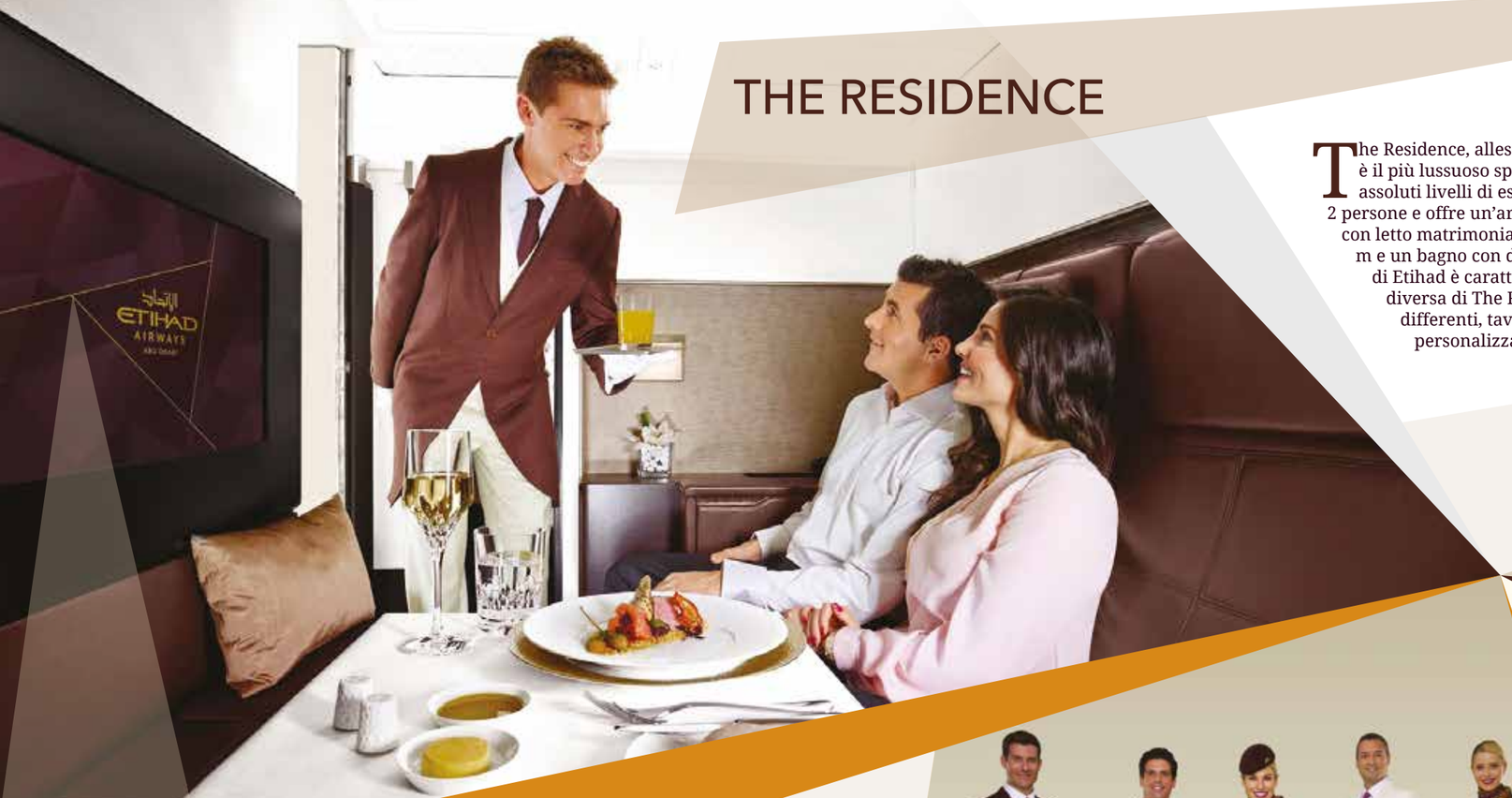
• Entro i prossimi 12 mesi tutte le VIP lounge Alitalia verranno rinnovate negli interni e ne verranno aperte di nuove. Il progetto interesserà gli aeroporti di Roma, Milano Linate, Milano Malpensa, Napoli, Catania e New York JFK.

LA LOBBY

Gli ospiti in First e Business Class dell'Airbus A380 hanno la possibilità di rilassarsi e socializzare nella lobby, ovvero un salottino situato tra le due classi e allestito con una zona bar, un divano in pelle semi- circolare, un tavolo intarsiato e un televisore con maxi-schermo con porta USB.

THE RESIDENCE

The Residence, allestito sul ponte superiore degli A380, è il più lussuoso spazio a bordo di un aereo con assoluti livelli di esclusività e privacy. Può ospitare 2 persone e offre un'area soggiorno, un'area separata con letto matrimoniale lungo 2,08 m e largo 1,2 m e un bagno con doccia. Ognuno degli A380 di Etihad è caratterizzato da una versione diversa di The Residence, con colori differenti, tavolo intarsiato e tappeti personalizzati.



UNA DOCCIA IN VOLO

Tre stanze nel cielo. E una di queste è il bagno. Ma un bagno vero,completo, di quelli che consentono di dire: <Ho fatto la doccia>. Sembrava, fino a poco tempo fa, una delle frasi ritagliate dalle vignette "Incredibile ma vero". Ora è semplicemente diventata una straordinaria realtà. The Residence di Etihad Airways ha la doccia, esperienza unica in aereo dove perfino lavarsi il viso e i denti, a volte, era un problema, per gli spazi angusti e l'esile getto d'acqua. Per chi sceglie The Residence, basta attraversare un corridoio rivestito in moquette morbidissima e arrivare nella stanza da bagno, dotata di esclusivi articoli da toeletta e accappatoi. Dormire in un letto comodo, svegliarsi e fare una doccia in aereo. Formidabile.

IN SALOTTO, RELAX IN VOLO

Durante il volo il tempo sembra non passare mai? Nessun problema, ci sono parecchi modi per farlo correre più in fretta. Innanzitutto si sta molto comodi nella zona giorno di The Residence, con un lussuoso divano in pelle a due posti con poggiapiedi firmato da Poltrona Frau, due tavoli, un frigobar e una TV a schermo piatto 32 pollici. C'è spazio e tranquillità per chi ha bisogno di lavorare, c'è l'atmosfera giusta per rilassarsi. A disposizione c'è anche il maggiordomo, l'"Etihad Flying Butler", sempre pronto ad esaudire ogni richiesta per rendere migliore e davvero indimenticabile il soggiorno a bordo. E poi lo Chef, che può preparare un'ampia selezione di piatti gourmet o realizzare il piatto preferito del passeggero.

SOGNI D'ORO FRA LE STELLE

Ampio, morbido, con a disposizione un ricco e sofisticato menù per la scelta dei cuscini. Un letto fantastico, come tutta la zona notte di questo sogno volante. Pensato per uno o due passeggeri che desiderano viaggiare insieme, The Residence è stato progettato da interior designer ed esperti dell'ospitalità che comprendono il gusto e la raffinatezza che i viaggiatori si aspettano. La cabina è un'oasi di tranquillità che riflette uno stile di vita esclusivo e lussuoso. E la camera da letto, in particolare, è rivestita con tessuti raffinati e offre un letto matrimoniale con materasso in fibre naturali, lenzuola di cotone egiziano.

La Mia Thailandia

di Riccardo Ghilardi
fotografo

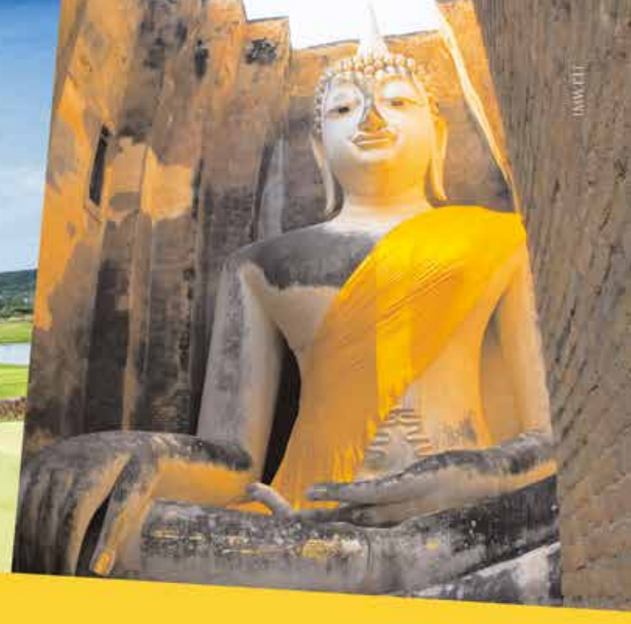
RACCONTI IN DIRETTA E RICORDI IN DIFFERITA DA UN PAESE STRAORDINARIO

"UN FOTOGRAFO SI INNAMORA SOPRATTUTTO DELLA LUCE"

La grande foto sopra il titolo è stata scattata da Riccardo Ghilardi nel lago di Khao Sok che ha fatto da sfondok anche all'immagine che ritrati i bambini che si tuffano da un molto in legno.
Le barche tradizionali, si chiamano long tail, ossia "lunga coda", sono spiaggiate sull'isola di Phi Phi, L'isola che si vede all'orizzonte, in questo splendido tramonto thailandese, è Ko Ha.

Un fotografo si innamora soprattutto della luce. O, almeno, questo è quello che succede a me, ogni volta con lo stesso entusiasmo e la stessa passione della prima volta, dei primi scatti: ormai lontani alcuni anni. Cerco la luce, la inseguo, la studio, la guardo. Ma soprattutto l'aspetto. Talvolta la incontro per caso ed è subito amore.
Ci sono luoghi che ho visitato nei miei viaggi e percorsi, in cui la luce che sognavo, proprio quella perfetta per quella determinata situazione di paesaggio o di vita, durava davvero poco. In altri era così semplicemente perfetta da diventare la cornice ideale di tutto quello che fotografavo, in ogni direzione. Bene, la Thailandia è uno di questi posti.
Nella varietà geografica delle sue regioni, dalle spiagge incontaminate delle isole tropicali alle montagne più selvagge, dai suoi bellissimi laghi , alle geometriche foreste di "caucciù", passando per i piccoli villaggi fino alla meravigliosa Bangkok , che si tratti dei suoi templi incantati o di un lookout che si affaccia al tramonto tutto in un determinato momento del giorno, oppur anche della notte, tutto diventa perfettamente, magicamente illuminato come se il più abile direttore della fotografia avesse disposto la luce in maniera magistrale per svelare al meglio la vita stessa e la natura. Però, quel che rende questo paese "speciale", oltre che bellissimo, sono le persone. Di questo mi sono convinto nei tanti viaggi in cui l'ho visitato.
La delicatezza, la gentilezza e l'accoglienza di cui questo popolo è capace, sono uniche e davvero particolari. Capaci di infondere un senso di serenità e di familiarità così immediato da farti sentire subito a casa. Aspetto davvero non trascurabile per un fotografo, intento ad immortalare attimi di vita quotidiana cercando di raccontare con le immagini l'energia di luoghi e persone.
Un popolo sereno e rispettoso, ma anche tenace e di grande dignità. Questa è la mia convinzione, che è sbocciata e ha preso forma dentro di me grazie alle numerose esperienze vissute in Thailandia .
Un luogo dove il compromesso tra il progresso e la salvaguardia della natura ha risparmiato ancora tanti luoghi che sono rimasti incontaminati, dove i visitatori possono scegliere il tipo di viaggio o di vacanza da trascorrere in angoli del paese completamente diversi tra di loro. Un paese con una grandissima cultura, con una storia ricca di spiritualità che ha regalato al suo popolo un'ottima qualità della vita e un grande senso di rispetto tra le persone.
Così ho scoperto la Thailandia, così me ne sono innamorato, come capita a tutti quelli che la visitano e incontrano le sue meraviglie. Luoghi magici, come Bangkok, naturalmente, quella dei canali e dei templi, ma anche le piccole isole come Kho Ha, Kho Samet, Kho Rang, il nord. Ovunque si vada, c'è qualcosa di splendido da visitare e da scoprire. Sempre accolti e coccolati da uno stile di vita che brilla di gioia, quella che forse noi, in Occidente, stiamo perdendo. O abbiamo già perso.

Riccardo Ghilardi

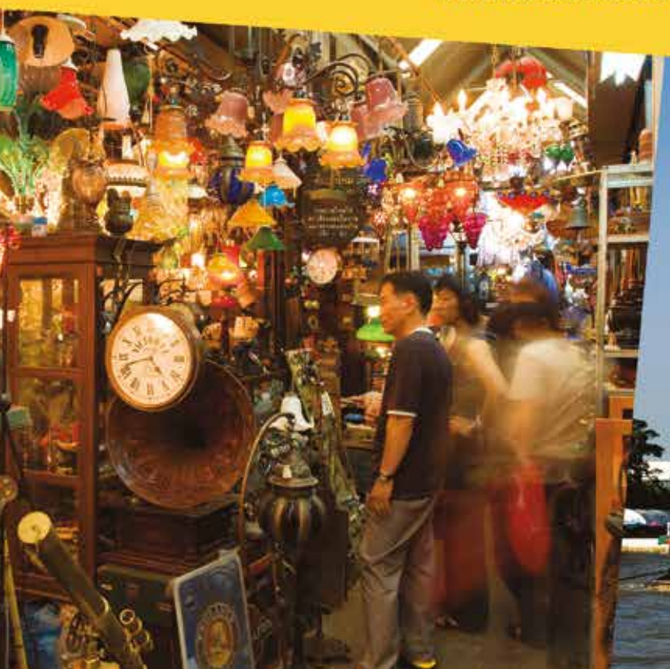


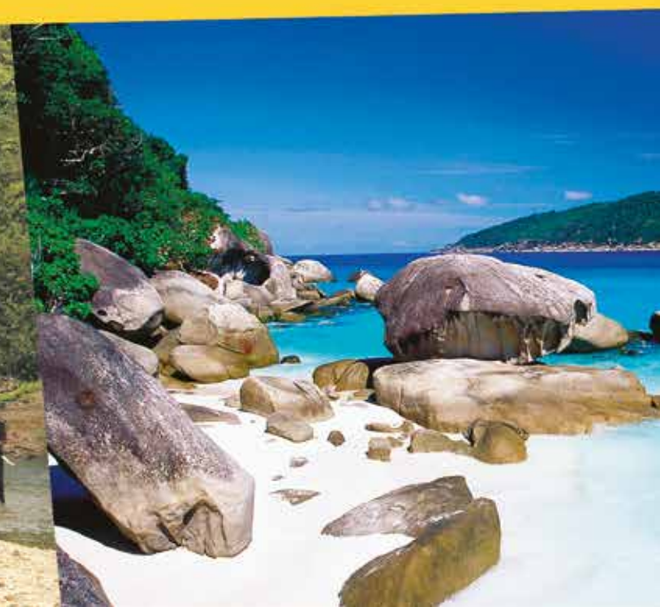
20 BUONI MOTIVI PER SCEGLIERE LA THAILANDIA

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!





3 RAPPORTO QUALITÀ/PREZZO

VALUE FOR MONEY

Il Regno di Thailandia è rinomato per essere uno dei più piacevoli paesi al mondo nel quale trascorrere una vacanza. È un paese vasto, ma nonostante le sue variazioni topografiche e differenze regionali siano notevoli, non esiste luogo di difficile accesso o con carenze di strutture turistiche. Il Paese è percepito come destinazione capace di attrarre diversi segmenti di viaggiatori. Pensiamo sia importante insistere sul concetto di destinazione multipla, in grado cioè di far leva su un'offerta estremamente diversificata, vero punto di forza del Paese.

"Famosa per la sua cultura autentica, spiagge spettacolari e la vita notturna degna di nota, la Thailandia è anche una delle mete più accessibili al mondo." Questa la motivazione che nel 2008 ed ancora nel 2012 ha portato all'incoronazione della Thailandia come ***"Best Country Brand for Value for Money"*** da parte del Country Brand Index (CBI).

CBI, giunto alla sua quarta edizione, è uno studio completo di circa 2.700 persone tra esperti del settore e turisti provenienti da nove paesi condotto da FutureBrand, società di consulenza leader mondiale, in collaborazione con Global Travel e le società di pubbliche relazioni Weber Shandwick e Lifestyle Practice.

Il rapporto qualità/prezzo **non è uno strumento che serve a classificare un certo bene che costa poco** ma è un parametro che varia sulla base di elementi in parte oggettivi, quali il prezzo, la tipologia ed il mercato di riferimento e in parte oggettivo-soggettivi come la qualità. In tempi economicamente difficili come quelli che stiamo vivendo essere considerati la migliore destinazione al mondo per l'elevatissimo rapporto qualità-prezzo è probabilmente la migliore "brand image" di cui la Thailandia possa godere. ***"Lusso senza rinunce..."*** come recita un famoso spot televisivo. Ebbene la Thailandia è una destinazione in grado di offrire "sontuosità" in un periodo in cui il lusso non è facilmente approcciabile.

Elevato standard nel settore alberghiero e della ristorazione, dei trasporti, nelle infrastrutture, Spa, cure mediche, servizi turistici in generale, a fronte di un impegno economico da parte del visitatore che non è paragonabile a quello che si affronta in altri paesi del mondo che offrono la stessa qualità.

La Thailandia è una destinazione turistica completa e meravigliosa: le bellezze naturali e l'alto standard alberghiero e dei servizi, la qualità e la ricercatezza del cibo e la possibilità di effettuare qualsiasi tipo di sport (tranne sciare...), i trattamenti olistici, termali, medici e l'arte del massaggio, la cultura dell'ospitalità e del sorriso, la modernità che si contrappone alla tradizione il tutto a fronte di un imbattibile rapporto qualità-prezzo che rende questa destinazione veramente speciale e godibile durante tutto l'arco dell'anno.

Le isole di **Koh Lanta**, **Khao Lak**, **Koh Phangan** e **Koh Samui**, rispettivamente classificate al n° 3-4-5-6 sono state premiate nel 2010 da Tripadvisor come *"Top 10 Beach & Sun Destinations in Asia"*.

Inoltre **Chiang Mai**, **Bangkok** e **Ayutthaya** come *"Top 10 Food & Wine Destinations in Asia"*. **Koh Lanta** e **Samui** premiate anche come *"Top 10 Romance ,Relaxation & Spa Destinations in Asia"*.

Bangkok & **Chiang Mai** sono state incoronate dal magazine Travel + Leisure come *"World's Best Cities 2010"* in un sondaggio effettuato fra i lettori tra Dicembre 2009 e Marzo 2010. Gli indici di valutazione sono: arte/cultura, ristoranti/cibo, gente, shopping e convenienza.

Ed inoltre: Condè Nast Traveler ha incoronato **Bangkok** e **Chiang Mai** come migliori città dell'Asia e premiato la Thailandia in diverse categorie fra cui spiccano gli Hotel e le isole di **Phuket** e **Koh Samui**.

Il Country Brand Index ha anche valutato la Thailandia al primo posto in assoluto, seguita dalla Nuova Zelanda, come destinazione desiderata per un viaggio ma anche per un ritorno dopo la prima visita, al quinto posto per accoglienza dei locali e ancora quinta in termini di autenticità.

Lo UK Post Office Holiday Costs Barometer ha stabilito che la spesa in Thailandia per cibo, bevande e altri generi di consumo per i turisti è del 41 per cento più bassa, quasi la metà, di quella che si affronta per gli stessi articoli nel paese più economico dell'area Euro, che è la Spagna. Infine, una ricerca sui consumi dei turisti fatta dalla CNN International ha accertato che la Thailandia è, secondo i viaggiatori, la destinazione con il miglior rapporto *"value for money"* nella regione Asia-Pacifico. Riconoscimenti che fanno della Thailandia il paese *"più premiato"* fra quelli asiatici.

amazing THAILAND

THAI FOOD

L'UNESCO PREMIA LE DELIZIE GASTRONOMICHE DI PHUKET

Isola più grande della Thailandia, Phuket è famosa nel mondo per le sue spiagge, le immersioni, gli sport acquatici e altre attività legate al mare. Negli ultimi anni, l'isola ha visto la nascita e lo sviluppo di una varietà di prodotti spettacolare, soprattutto Spa, terme, cliniche, ristoranti, boutique hotel e attrazioni adatte a soddisfare le esigenze di diversi target di viaggiatori. Ebbene, Phuket, conosciuta in tutto il mondo per le sue località balneari, ha guadagnato ancora un importante riconoscimento: stavolta per la sua cucina. Seconda destinazione più importante della Thailandia dopo Bangkok, la Perla delle Andamane è una delle 47 località scelte fra 33 paesi inclusi come nuovi membri dell'UNESCO Creative Cities Network. Le località sono state suddivise in sette campi creativi (artigianato e arte popolare, design, cinema, gastronomia, letteratura, media, arte e musica).
Mr. Yuthasak Supasorn, governatore della Tourism Authority of Thailand ha dichiarato, "Phuket non è più solo resorts sulla spiaggia. E 'diventata una meta turistica completa con una vastissima gamma di attrazioni culturali oltre ad essere uno dei più importanti centri congressuali della Thailandia. Essere riconosciuta dalla più importante organizzazione culturale delle Nazioni Unite per la sua creatività culinaria è un ulteriore valore aggiunto". Ed ancora "La promozione della cucina thailandese è una delle più alte priorità del TAT in quanto è una parte fondamentale dell'esperienza di viaggio".

Ed infatti, l'isola non ospita soltanto le destinazioni balneari più famose del Paese ma anche altri tesori, nascosti nella sua tradizione culinaria. Gli ingredienti locali giocano un ruolo importante negli aromi fragranti distintivi e nei sapori propri della cucina meridionale. Data l'abbondanza di pesce, frutti di mare e crostacei forniti dallo splendido mare circostante essi sono comunemente usati nei piatti principali. Aggiungendo il sapore amaro delle fave *"Sator"*, gli anacardi saltati con il pollo e i peperoncini secchi, si ottiene quel gusto esotico tipico di tanti piatti del Sud. Anche il cocco gioca un ruolo preminente in numerosi piatti che si possono gustare a Phuket. Gli influssi della cucina malese, indonesiana e cinese possono essere ritrovati in piatti come *Kaeng Massaman* (pollo leggero al curry insaporito con cardamomo), *Khao Yam Nam Badu* (insalata di riso con pesce), *Kaeng Lueang* (zuppa al curry giallo), *Kaeng Tai Pla* e *Sa Te* (spiedini di pollo o maiale con salsa piccante di arachidi).

COLOR FRUIT THAILAND

È difficile, forse anche impossibile, trovare un altro paese con una varietà e una ricchezza di frutta come la Thailandia. Ce ne sono moltissimi, alcuni dei quali hanno colori, sapori, profumi sorprendenti, che appassionano i viaggiatori e a volte li convertono ad intere giornate di dieta a base di frutta.
Perchè sono buoni, salutari e costano anche poco.

PAPAIA
MA-LA-KAW

Questo delizioso frutto è disponibile la maggior parte dell'anno, ma il periodo migliore in cui è più saporito è fra marzo a giugno. Ovale in forma, viene tagliato longitudinalmente per rimuovere i piccoli semi neri al centro. Quando è maturo, la polpa arancione scura è piena di sapore. Ai thailandesi piace tagliuzzare la papaia acerba, mischiarla con succo di limone, peperoncini, noccioline e gamberetti essiccati per creare un'insalata piccante chiamata "som tam", un vero e proprio piatto nazionale.

STAGIONE
Tutto l'anno

ANANAS
SUPPAROD

La Thailandia è uno dei maggiori produttori di questo frutto succoso e saporito che cresce meglio se piantato nel terreno costiero sabbioso. L'ananas cresce tutto l'anno, noi su un albero, come molti credono, ma su una pianta bassa. L'ananas è un frutto versatile molto utilizzato per dessert, bevande e piatti salati.

STAGIONE
Tutto l'anno

FRAGOLA
STRAWBERRY

Anche se non sono piante originarie di queste latitudini, le fragole crescono bene fra le dolci colline del nord. Durante i mesi più freddi fra dicembre a marzo, gli abitanti dei villaggi portano al mercato splendidi cesti fatti a mano ripieni di questo frutto. Le fragole tailandesi sono di medie dimensioni, succosa e molto ricche di sapore.

STAGIONE
Dicembre - Marzo

ANGURIA
TAENG-MO

Le angurie thai sono particolarmente deliziose. Ce ne sono di due tipi, il tradizionale e saporito rubino rosso e il meno comune giallo dorato, più delicato. Questo frutto è spesso usato anche per gli intagli nelle decorazioni delle tavole: lo spessore della polpa lo rende molto adatto anche ad elaborati disegni. Con l'anguria si ottengono anche deliziosi drink rinfrescanti.

STAGIONE
Tutto l'anno

POMELO
SOM-O

Il pomelo è simile a un pompelmo, anche se l'interno può essere sbucciato con maggiore facilità. La polpa è molto gustosa, con un delizioso sapore agrodolce. È disponibile tutto l'anno in diverse varietà di colori, dal giallo pallido al rosso.

STAGIONE
Tutto l'anno

RAMBUTAN
NGOR

Il nome di questo frutto deriva dalla parola malese "Rambut" che significa capelli. E infatti dalla buccia del Rambutan sembra spuntare un ciuffo di capelli rossi e gialli, tolti i quali sbuca una polpa bianca e lucida, molto dolce con un nocciolo centrale che non si mangia. È fra i preferiti dai viaggiatori occidentali.

STAGIONE
Maggio - Settembre

GUANABANA
CUSTARD APPLE
NOI-NA

Un frutto nodoso con le dimensioni di una palla da tennis e un colore verde chiaro. Il nome significa letteralmente "crema pasticcera" e sembra davvero appropriato per descrivere il sapore del Noi-Na che va mangiato con un cucchiaino. La polpa è morbida, bianca, molto dolce e ha numerosi semi neri lisci che bisognerebbe evitare di mangiare.

STAGIONE
Giugno - Settembre

BANANA
GLUAY

Ci sono più di 20 diverse varietà di banane in Thailandia e ognuna ha un nome diverso, oltre a dimensioni assolutamente varie, da quelle piccolissime a quelle molto grandi. Una delle qualità più popolari è la Cavendish Banana, molto dolce, che è anche la più esportata. La Baby Banana, invece, è più delicato, ha un sapore delizioso ed è ideale da mangiare in loco, perché durante il trasporto potrebbe rovinarsi. Nella gastronomia thailandese le banane si mangiano anche, oltre che come frutta, bollite, fritte o utilizzate nella preparazione dei dolci di cocco.

STAGIONE
Tutto l'anno

MELA ROSA
CHOM-POO

Ha una forma che ricorda quella di una pera e una buccia lucida di colore rosa. Ha un gusto croccante ed è estremamente rinfrescante. I thailandesi sono soliti mangiarla con l'aggiunta di piccoli pizzichi di sale e di zucchero.

STAGIONE
Giugno - Settembre

SAPODILLA
LA-MUT

Sembra avere un aspetto poco attraente, per la buccia così opaca e marroncini. Ma è un inganno. Basta sbucciarlo bene con un coltello e si rivela una polpa succulenta, morbida e con uno squisito sapore di miele. Viene spesso intagliato e usato come frutto decorativo. Ma vale la pena mangiarlo.

STAGIONE
Settembre- dicembre

DRAGON FRUIT
KAEW-MUNG-KORN

Alcuni lo conoscono come Pitahaya anche perché il Dragon Fruit cresce in molti paesi, soprattutto nel sud-est asiatico, ed in Thailandi si trova comunemente. Si presenta come un ovale spinoso, ha poche calorie ed è molto nutriente. Ha un gusto rinfrescante e dolce, può essere consumato fresco o anche come dissante succo. Ottimo per arricchire le macedonie.

STAGIONE
Tutto l'anno

DURIAN
TU-RIAN

È la "pecora nera" della frutta esotica. Il suo odore pungente ha costrtto molti alberghi a vietare ai turisti dal portarlo nelle loro stanze per evitare le proteste degli altri ospiti. Ma se il profumo è terribile, fatto che scoraggia molte persone dall'assaggiarlo, il gusto è ottimo, denso, profondo, tanto che il Durian è il più costoso frutto thailandese.

STAGIONE
Maggio - Agosto

Abbiamo provato a comporre una guida essenziale della frutta che si trova con maggiore facilità nelle bancarelle, dai venditori ambulanti, nei negozi e che davvero consente di fare un insolito e interessantissimo viaggio gastronomico.

GUAIAVA
FARANG

Originaria dell'America Centrale e delle Indie occidentali, ma ora coltivata comunemente in molti paesi tropicali, la guava è nota per la sua fragranza e il sapore esotico. Popolare per gli spuntini, questo frutto può essere mangiato maturo o ancora verde, cospargendo di sale o zucchero alcuni pezzi. Gustosa e altamente rinfrescante, la guava può essere anche servito come bevanda, gelato o gelatine. In tailandese il guava si dice "farang", lo stesso nome con cui vengono chiamati gli stranieri.

STAGIONE
Tutto l'anno

JACKFRUIT
KHANOON

Grande come un melone, questo frutto è divisa in più sezioni, ciascuna delle quali ha una densa polpa circondata da semi. Il jackfruit ha un aroma caratteristico e gusto particolare che non è gradito da tutti. In genere gli occidentali lo gradiscono crudo mentre i thailandesi sembrano preferirlo fritto con la pastella.

STAGIONE
Gennaio - Maggio

MANGO
MA-MUANG

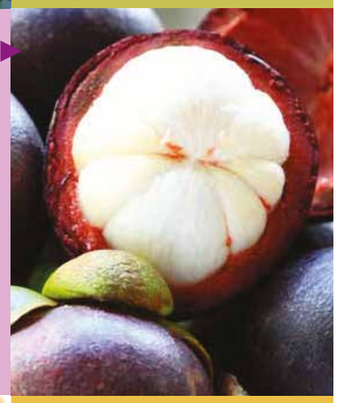
Uno dei frutti più famosi e apprezzati della Thailandia, diffuso nel paese in diverse varietà che rendono possibile mangiarlo a fette o con il cucchiaio. Nel paese è particolarmente apprezzato in un dessert, a base di sticky rice, il riso glutinoso, e cocco. C'è chi invece preferisce mangiarlo cospargendolo di zucchero. Il succo di mango è deliziosamente rinfrescante.

STAGIONE
Marzo - Giugno

MANGOSTANO
MANG-KUT

Il mangostano è ben noto al di fuori della Thailandia. Al suo interno, dentro un guscio di colore viola scuro, c'è una polpa bianca delicato e saporito, divisa in tanti spicchi quanti sono i pelati presenti all'esterno. Anche il succo che si può trarre dal Mangostano ha un gusto particolare, molto apprezzato. Ma bisogna fare attenzione quando si mangia il frutto o si beve il succo: il liquido, di colore rosso, macchia in modo irreparabile qualsiasi tessuto e non va più via.

STAGIONE
Maggio - Settembre



LANGSAT
LANG-SARD

Originario della Thailandia, il langsat è una piccola frutta di stagione a forma tonda. Per mangiarlo bisogna rompere la sottile pelle biancastra con le dita e all'interno si trovano chicchi lucidi e succosi, dal sapore leggermente acidulo, composti da cinque segmenti. I semi che sono all'interno non devono essere mangiati. È molto dissetante.

STAGIONE
Luglio - Ottobre

LONGAN
LAM-YAI

È uno stretto parente di litchi e rambutan, questo frutto speciale con un sapore dolce e delicato. I Longans crescono soprattutto nel nord della Thailandia, nella zona di Chiang Mai. Per sbucciarlo, si stringe il frutto fra pollice e indice, fino a far uscire una squisita polpa succosa.

STAGIONE
Giugno - Agosto

LA RICETTA

SOM TAM

INSALATA PICCANTE DI PAPAYA VERDE

Il Som Tam è un'insalata piccante di papaya verde, tipica della cucina thailandese e del Laos. Viene consumata in genere insieme al riso glutinoso come piatto unico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 PAPAYA VERDE
100 G DI FAGIOLINI CINESI
2 POMODORI
4 SPICCHI D'AGLIO
2 PEPERONCINI
60 ML DI SUCCO DI LIME
2 CUCCHIAI DI SALSA DI PESCE
½ CUCCHIAIO DI ZUCCHERO

PREPARAZIONE DELLA RICETTA

Sciacquate i fagiolini, spuntateli e tagliateli a pezzi di circa 3 centimetri. Sbollentateli in abbondante acqua salata per pochi minuti e scolateli, lasciandoli poi raffreddare a temperatura ambiente.

Dopo averla sbucciata, sciacquate la papaya, tagliatela a striscioline sottili (tipo à la julienne) e trasferitela in una ciotola.Tagliate i pomodori a fettine e aggiungeteli alla papaya, quindi tritate grossolanamente l'aglio e i peperoncini e pestateli in un ampio mortaio.

Trasferite nella ciotola anche i fagiolini e il trito di aglio e peperoncini e completate con la salsa di pesce, lo zucchero e il succo di lime. Mescolate bene e servite.

BEST TRAVELLER
Meet the world

best tours
quel qualcosa in più

Scopri tutte le nostre proposte Thailandia nelle migliori agenzie di viaggi e su www.besttoursitalia.it

BEST THAILAND · L'Antico Siam

Un tour classico che tocca le località più significative della Thailandia, arricchito da momenti esperienziali quali la visita di Bangkok con i mezzi di trasporto più diversi e il toccante incontro con i monaci del tempio Wat Suan Dok di Chiang Mai.

13 giorni/10 notti
2 notti a Bangkok 1 notte a Sukhothai, 2 notti a Chiang Mai, 4 notti a Samui
Alberghi di categoria 4 stelle
Partenze: 9 agosto, 27 dicembre 2016

Quota per persona in doppia per prenotazioni entro 75 giorni dalla partenza: Euro 2.055

VIENTIANE
UNO STATO D'ANIMO

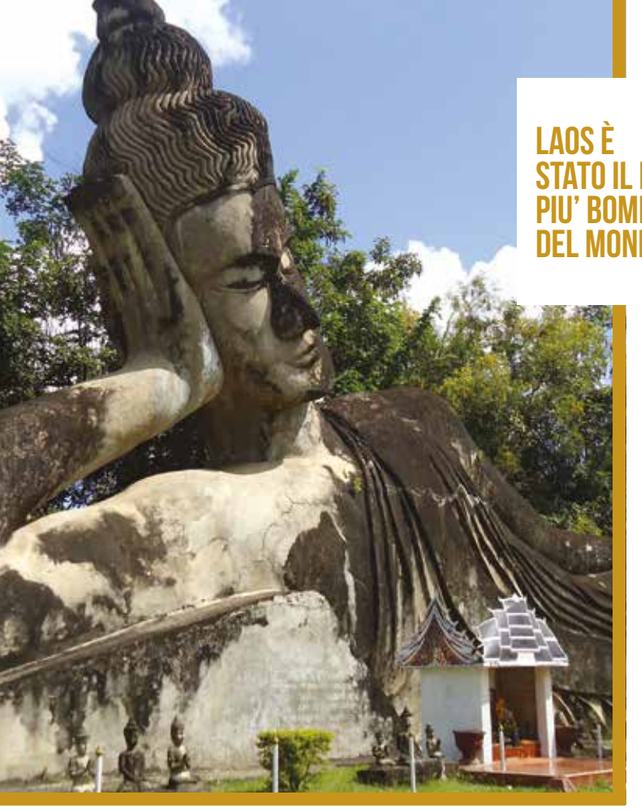
Le distanze si misurano ancora in tempo e non in chilometri. Come se per raggiungere un luogo si potesse soltanto camminare: *"Se ti svegli presto e parti subito, verso le 4 con una buona macchina sei nella provincia del confine"*. È una misura diversa della vita. Che spesso, qui, non rincorre le occasioni. *"Sono stato fino al confine: posso andare, basta una carta con una foto. Ma se non ho niente da fare, perché devo andare?"*.

La vita qui per molti ha ancora il senso delle piccole cose: si fa quel che serve o quel che piace, niente di più. Quasi una contaminazione caraibica: *"Perché fare oggi quel che si può fare domani?"*. Intanto si resta tranquilli, a bere tè o birra guardando il Mekong, fiume magico e impetuoso che non spaventa i ragazzini coraggiosi di Vientiane: l'Oceano Indiano è lontano e l'acqua melmosa del grande fiume è il loro piccolo mare. Sguazzano aggrappati a vecchie camere d'aria e i più arditi, quando c'è la bassa marea, sfidano i divieti e corrono sotto il ponte, questo orribile e utilissimo braccio di cemento che collega la Thailandia capitalista alla Repubblica Popolare del Laos. È un chilometro e mezzo di asfalto sospeso tra due stati, uno dei rari ponti che attraversano il Mekong nei suoi 4500 chilometri di corsa sfrenata, tra il Tibet, dove nasce, e il Vietnam, dove muore, con un gigantesco delta nel mar Cinese Meridionale. Questo ponte è frutto della *"Pace e dell'Amicizia"*, come spiega pomposamente il cartello che illustra i meriti di australiani e thailandesi che lo hanno costruito, ma soprattutto è una rara testimonianza dei tempi moderni nel paese del *"milione di elefanti"*.

Laos viene da *Lan*, che significa milione, e *Xiang*, che vuol dire elefanti, bestioni che un tempo circolavano tranquillamente anche tra i templi della capitale: adesso per le strade non se ne vedono più, mentre aumentano macchine e motorini. Il reddito pro capite supera di poco i 2500 dollari l'anno e resta uno dei più bassi del mondo, al 138 posto su 180 paesi, peggio del Vietnam ma meglio della Cambogia, e la vita continua a scorrere più sonnolenta che altrove: così il ponte sembra una magia, finalmente capace di scardinare un isolamento stradale che resisteva da sempre.

LAOS SIGNIFICA IL PAESE DEL MILIONE DI ELEFANTI

Per questo passo di qui, invece di farmi paracadutare da un jet direttamente su Vientiane. Quando si può, è bello arrivare da terra in un paese sconosciuto, attraversare davvero un confine, restare per un attimo con il piede destro in una nazione e il sinistro in un'altra. Così da Bangkok volo fino a Udon Thani e cinquanta chilometri dopo, a Nong Khai, cittadina di confine e di contrabbandi, mi affaccio sul Mekong dalla terrazzina di un ristorante. Resisto con difficoltà alle tentazioni della gola e qui azzardo pesce al sale, lumache e birra mentre mamme laotiane sciamano tra le bancarelle del mercato e comprano sapone da bucato e dentifrici: quelli che usano nelle loro case sono prodotti in Thailandia e se li comprassero a Vientiane pagherebbero le tasse dell'importazione, venendo qui risparmiano e hanno più



LAOS È STATO IL PAESE PIU' BOMBARDATO DEL MONDO

LAOS	
BANDIERA	
POPOLAZIONE	6.8 MILIONI
CAPITALE	VIENTIANE
PROVINCE	17
LINGUA	LAO, FRENCH, ENGLISH
MONETA	KIP (LAK)

scelta. Le incontro di nuovo più tardi, quando attraversano la frontiera per rientrare nel loro silenzioso paese, ognuna con il proprio fardello di detersivi e speranze, ma tutte tristi, come quei bambini che devono tornare a casa dopo un pomeriggio di giochi e soffrono nel lasciare un rumoroso e divertente luna park.

Il benvenuto è rude, in questa parte dell'Indocina. Sventolano le bandiere rosse e i rotoli di filo spinato non fanno pensare a un piacevole senso dell'ospitalità. Tra i moduli da riempire, ce n'è uno nel quale si chiede pure a quale razza si appartiene. E se si passa il confine tra mezzogiorno e le due o tra le cinque e le sei del pomeriggio, si deve pagare anche una sovrattassa di un dollaro. È l'ora di punta, e questo è un buon modo per incassare altro denaro: infatti la sovrattassa si applica pure il sabato e la domenica, dalle 8 alle 18.

Rigidità che forse vengono da lontano, in un paese che ha un passato tragico e un record che nessuno invidia. Il Laos è citato nel Guinnes dei primati come la nazione più bombardata del mondo, con una media di dieci tonnellate di bombe sganciate per chilometro quadrato o, se si preferisce, cinquecento chili per ogni abitante. Accadde durante gli anni della guerra del Vietnam, quando l'aviazione Usa aveva nel regno del Laos uomini e basi: bombardavano il sentiero di Ho Chi Minh, che attraversava il nord del Laos prima di rientrare nella giungla vietnamita e consentire il rifornimento dei Vietcong. Usavano spesso le bombe a grappolo, quelle che esplodendo lasciano sul terreno bombe più piccole, delle dimensioni di una palla da tennis, capaci di disperdersi in un'area di cinquemila metri quadrati: ognuna di queste contiene 250 palline d'acciaio che al momento dell'esplosione hanno un raggio d'azione di quattro metri. Per molti anni dopo la guerra, una media di 10 persone al mese, una ogni tre giorni, erano mutilate da vecchie bombe che scoppiavano quando qualche sfortunato ci metteva un piede sopra.

Nai esibisce il suo dolore nella piazzetta della fontana di Vientiane: *"Sono un reduce* - dice lui - *Sono un militante del Pathet Lao, il partito comunista, ho combattuto contro gli americani"*. Potrebbe anche essere vero, ma deve essersi convertito, perchè ha interpretato perfettamente il capitalismo e ha investito sulla sua gamba di legno, trasformandola in una piccola impresa personale.

Adesso che i turisti cominciano ad arrivare, fa affidamento sul senso di colpa occidentale e ogni volta che tende la mano incassa un dollaro o, meglio, un euro. Tanto, tantissimo, in un paese dove lo stipendio medio resta intorno ai 250 dollari e per cambiare un euro, ci vogliono 10 mila kip, la moneta locale. Ogni tanto la polizia lo caccia, perché il regime non vuole che si chieda l'elemosina, ma lui torna e rimette in mostra la gamba di legno sotto i rami profumati di un frangipane. E poi oggi c'è il Cope (Cooperative Orthotic and Prosthetic Enterprise), santuario laico dell'impegno umanitario. Qui si arriva comodi in bici, non ci sono salite, ma l'affanno viene ugualmente. E non per la fatica. *"Curiamo tutti* – spiega Odett, volontaria svizzera – *ora ci occupiamo anche degli incidenti stradali. Ma ci sono ancora persone che saltano in aria per una bomba inesplosa, bambini che raccolgono quelle palline per giocare e perdono braccia o gambe"*. Il centro è ben organizzato e ottiene ottimi risultati. Non è esattamente una visita di piacere: c'è una statua a dare il benvenuto, realizzata con i resti arrugginiti di bombe mai scoppiate a raffigurare un bimbo e una donna che si tengono per mano e provano a camminare insieme.

Nel visitor center oltre alle bombe a grappolo ci sono video, ricostruzioni di case tradizionali, modelli di sedie a rotelle. E souvenir e magliette da acquistare, con la certezza che quei soldi saranno ben utilizzati. Con 75 dollari si può "comprare" una gamba e donarla a chi ne ha bisogno, due protesi di braccia costano 150 dollari.

UNA STATUA DA IL BENVENUTO AL COPE (COOPERATIVE ORTHOTIC AND PROSTHETIC ENTERPRISE), SANTUARIO LAICO DELL'IMPEGNO UMANITARIO. REALIZZATA CON I RESTI ARRUGGINITI DI BOMBE MAI SCOPPIATE A RAFFIGURARE UN BIMBO E UNA DONNA CHE SI TENGONO PER MANO E PROVANO A CAMMINARE INSIEME

“IL CINESE SEMINA LA PIANTA, IL VIETNAMITA LA INNAFFIA, IL CAMBOGIANO LA CONCIMA, IL LAOTIANO LA ASCOLTA CRESCERE”

Punteggiata di sofferenze, ma è bella Vientiane, placida e dolce, accogliente come una splendida padrona di casa che non ha bisogno di nulla per far sentire gli ospiti a proprio agio. I viali alberati sono l’Indocina consegnata ai ricordi, con i tetti spioventi dei templi, i ciuffi rossi e viola delle bouganville, le ville coloniali con il legno rovinato dagli anni ma il fascino che resiste agli assalti del tempo. Il vento del Mekong alza la polvere dalle strade, anche di quelle asfaltate, ma poi regala profumi di fiori o di pane appena sfornato, perché il dominio francese ha lasciato in eredità il gusto per la baguette, che viene inzuppata nel latte o farcita con uova, patè di maiale e verdure.

A chi è abituato ai ritmi frenetici dell’occidente o delle metropoli asiatiche, questa antica capitale sembra una grande isola pedonale, popolata da ciclisti che pedalano senza affanni, da donne a passeggio con i cappelli a cono per proteggersi dal sole, e da qualche auto che passa ogni tanto. Ma sono i templi, le vere isole d’incanto. Come il Wat Si Saket, il tempio più antico di Vientiane, costruito secondo lo stile del Siam e proprio per questo, probabilmente, risparmiato dai Siamesi quando, era il 1828, invasero il Laos e distrussero tutto. Il porticato è un cesello di nicchie, ciascuna delle quali custodisce due minuscole statue di Buddha mentre altre, più grandi, fanno da ornamento al cortile. In tutti qui sono 6840 i Buddha scolpiti o dipinti davanti ai quali si prega e si spera.

“I soldi, ci mancano i soldi - dice Kampi, un funzionario rotondetto e furbo - *Mancano allo Stato e alle famiglie”*. Kampi ha lavorato con l’Air America, la compagnia aerea civile della Cia che durante la guerra del Vietnam ufficialmente trasportava civili, in realtà, trasportava di tutto: *“Controllavo proprio che non ci fosse droga* - racconta - *Ogni tanto non c’era: e quando c’era, era meglio non accorgersene”*. Kampi dice che allora, si parla di mezzo secolo fa, lo stipendio era dieci volte quello di oggi: *“Era un’altra vita, ma ora siamo più contenti”*. Non potrebbe dire altro, ma tanto per avere un’idea, con la metà dei kip che guadagna paga l’affitto, con l’altra metà fatica a far mangiare la famiglia. Un motorino, il più grande desiderio di un laotiano, costa 4000 dollari: i risparmi di una vita.

Il paese fatica ad andare avanti. Nella classifica mondiale della corruzione soltanto 25 paesi sono considerati peggiori del Laos, che si piazza prima del Nepal e subito dopo il Kenya, con un punteggio di 2,2: l’Italia non è nemmeno troppo lontana, ottiene un 3,9 ben al di sotto della sufficienza. La più virtuosa è la Nuova Zelanda: vanta un 9,5.

Aveva ragione Tiziano Terzani. *“Il Laos* – scriveva - *non è un posto, è uno stato d’animo”*. Fatto di piccole furberie e molta calma, come se lo stress fosse stato respinto alla frontiera, dall’altra parte del Mekong. Dice un proverbio d’Asia: *“Il cinese semina la pianta, il vietnamita la innaffia, il cambogiano la concima, il laotiano la ascolta crescere”*. Non si affannano, parlano sussurrando, insegnano a chi arriva fin qua come si dilata, piacevolmente, il tempo. Che spesso è dolce far niente. Anche al lavoro. Undici di mattina, Bookshop State di Th Setthatirath, libreria di culto per nostalgici dei Soviet e dei comitati popolari. Dentro, quattro impiegati si dividono la noia: una spolvera, una scrive, un’altra ancora sembra smanettare su una calcolatrice, l’unico maschio sonnecchia. Orario di lavoro comodo, 8-12 e 1.30-4. Affari, pochissimi: nella top dei più venduti, i ritratti di Marx, Lenin e Ho Chi Minh, a 10 mila kip ciascuno, un euro.

Vientiane è la capitale più sonnolenta e tranquilla del pianeta. Perfino i clacson si sentono poco, in un continente che invece, ad ogni latitudine, dimostra di adorare il rumore. Qui no. Lan Xang, ribattezzata con qualche enfasi gli Champs Elisé di Vientiane, forse perché si conclude con il Patuxai, una specie di Arco di Trionfo all’orientale, è un vialone tranquillo con qualche auto in attesa ai quattro semafori. C’è appena un lieve rumore di traffico, anche nelle ore di punta, tanto che vicino all’Arco si sente esplodere come un boato il frinire delle cicale nel giardino alberato delle Nazioni Unite.

A farsi sentire con prepotenza, piuttosto, è il profumo di Francia. Il colonialismo ha lasciato qualche ricordo che con il tempo è diventato quasi piacevole e Le Banneton (th Nokeokoummane) è frequentatissima pasticceria-panetteria con baguette, cafè au lait, brioches, foto di Cartier Bresson alle pareti, canzoni di Edith Piaf, tavoli anche all’aperto. È affollato soprattutto di giorno, di sera abdica in favore del Khop Chai Deu (Th Setthatirath), scoppiettante miscela di una movida che ancora non c’è ma che in molti sognano. Al Khop Chai c’è l’umanità eterogenea che si incontra in questa città. Dentro, in balia di un tornado di aria condizionata e della musica di una band con cantante filippina, uomini occidentali soli, in cerca di consolazioni o persi nell’alcol, comitive di militari con barilotto di birra portato al tavolo, come fosse una flebo gelata e schiumosa di allegria, ragazzi e ragazze di Vientiane con capelli verdi e blu e gialli e rossi che ostentano la loro omosessualità senza problemi, scelta che qui non ha mai turbato nessuno. Fuori, nel giardino dove si sente il caldo e si combatte con le zanzare, famiglie che mangiano pizze, kebab, hamburger. Non solo noodles e zuppette.

Vientiane sa essere ospitale. Imprigiona l’animo, con la dolce pigrizia di un posto raro dove l’ansia è sconosciuta, col caldo umido che si attacca addosso e rallenta ogni fretta. Nel quadrilatero delle strade più frequentate, una piccola fortezza del vivere beati, tra le strade Setthatirath, Paeng e Pangkham, un chilometro quadrato, più o meno, c’è tutto quello che si può desiderare per non sentire l’assalto della crisi: almeno se la si misura con parametri europei. Pasto a prezzo fisso a 55 mila kip, 5 euro e mezzo, lavanderia da 10 mila kip al chilo, un euro, guesthouse da 10 dollari a notte. E poi boutique con abiti di seta a 20 euro, piccole spa con massaggi a 8 euro l’ora. A saper chiedere e cercare, giurano che si trova ancora qualche fumeria d’oppio: un corridoio in un vicolo, un portoncino, pareti di bambù, penombra, tappeti, cuscini, fiammelle, il canto di un gallo come colonna sonora. L’Oriente che corrode. Assaggio consentito su youtube: ma solo per immagini.

Corrado Ruggeri

NEL PROSSIMO NUMERO LUANG PRABANG

IL DIARIO DI DANIEL

da Mondoaeroporto a Bangkok e Pattaya

DANIEL MAZZA

Creo *Mondo Aeroporto* nel 2010. Inizio raccontando in un blog gli aneddoti più divertenti raccolti negli aeroporti del mondo. Il format ha successo e gli aneddoti sono sempre più numerosi. Il blog cresce e si evolve: incomincio a parlare anche di turismo, aviazione e della mia passione per i viaggi. Nel 2012 mi trasferisco a Sydney, in Australia, dove rimango un anno. Quando ritorno in italia il blog, grazie anche alla pubblicazione del libro *"Mondo Aeroporto"* ha un vero e proprio boom: o conta più di 224 mila followers su Facebook e il libro è stato per diverse settimane in cima alle classifiche dei più venduti su Amazon nelle categorie viaggi e humour. Nel 2016 uscirà il mio secondo libro.

Avevo salutato la Thailandia un mese prima. Come sempre, l'ultimo pensiero prima di prendere il volo che mi avrebbe riportato a casa era stato soltanto uno: non sarebbe stato un addio, ma un semplice arrivederci. E così è stato. Terza volta nel "Paese del sorriso" ed ogni volta è come se fosse la prima. Della Thailandia ti innamori senza se e senza ma, dei pregi e dei difetti, proprio come nelle più grandi storie d'amore. Ti innamori dei sorrisi della gente, della testa chinata e delle mani giunte per salutarti e ringraziarti, del cibo di cui non sarai mai sazio. Ti innamori di un Paese che non dorme mai ma che allo stesso tempo è come se dormisse sempre, con i suoi ritmi lenti e con la sua filosofia del *"mai pen rai"* che tanto ricorda il più famoso *"hakuna matata"* oppure il*"don't worry be happy"*. Praticamente, qualsiasi cosa succeda, non preoccuparti, tu sorridi che tanto passa. Ed è proprio questa leggerezza e questa filosofia di vita che mi ha avvicinato sempre di più a questo Paese, impossibile non farci tappa ogni qual volta ci si trovi nel Sud est asiatico. Praticamente si scrive Thailandia ma si legge "casa".

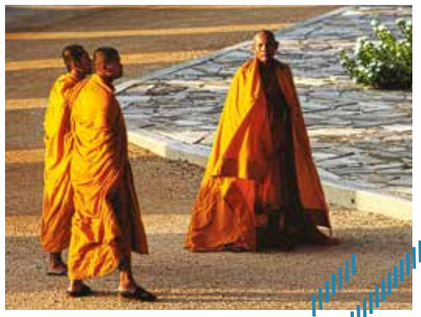
Insieme a Sara e Federica abbiamo affrontato Muay thai, corsa e golf. Vi racconto disastri, avventure ed emozioni

Questa volta ho due compagne di viaggio speciali: Sara e Federica. Parteciperemo insieme a **"Sognando la Thailandia"** un progetto che ruoterà attorno al binomio sport e turismo nella città di Pattaya, ad un centinaio di chilometri da Bangkok. Le discipline con le quali ci metteremo alla prova durante il nostro viaggio saranno tre: ci aspettano i guantoni del muay thai, i polmoni per il running e la tecnica e la precisione per il golf. Per Sara non è la prima volta nel Paese del sorriso, per Federica sì e la voglia di scoprire la bellezza di questa Terra la si legge nei suoi occhi. Prima tappa, una volta atterrati all'aeroporto, ci dirigiamo subito direzione
Pattaya. Giusto il tempo di una doccia e siamo già in giro per la città, pronti a respirare l'atmosfera che ci cullerà per tre settimane tra sport e turismo.
Vedere un ring mi ha sempre fatto uno strano effetto, ancor di più da così vicino. La Thailandia, la patria del Muay Thai, dei calci fulminei e della tecnica unita alla potenza. Di fronte a noi avevamo Leonard, un centinaio di vittorie all'attivo ma con un sorriso grosso così. Come poteva quest'uomo che con la sua semplicità ispirava soltanto risate e tenerezza, essere uno che per più di cento volte ha mandato al tappeto colossi anche più grossi di lui? Eppure sì, era lui il nostro trainer. In cinque giorni di allenamenti i progressi sono stati repentini e passo dopo passo, movimento dopo movimento, le ragazze sono diventate sempre più agili nei loro pugni e nei loro calci. Ma per fortuna avevamo anche tempo per curiosare in giro.
La nostra fame di conoscenza ci ha portato al *"Temple of truth"*, letteralmente *"Tempio della verità"*, una costruzione che raggiunge nel picco più alto ben 105 metri e si trova in una posizione strategica, domina l'orizzonte di Pattaya, a pochi metri dal mare.

Una volta terminato il percorso Muay Thai, è arrivata l'ora del running, l'ora della corsa. Ed è così che, sempre per restare in tema, dopo una bella sgambata mattutina sul lungomare di Pattaya, siamo andati di corsa nella capitale: Bangkok. È scintillante. Ti culla sul Chao Praya, ti ci fa specchiare con i suoi grattacieli immensi e i riflessi dorati dei templi. Bangkok è caos nella calma più totale, sacro e profano insieme. Bangkok è il sorriso di persone semplici che riescono a comunicarti con uno sguardo quello che il resto del mondo non riesce a dirti con delle parole. E ti arriva dritto al cuore.

Si corre, e si torna a Pattaya. Le colline del Big Buddha ci aspettano, un saliscendi vertiginoso per i nostri polpacci, così come una sgambata diurna nella "Walking street", nucleo della movida notturna, che a quell'ora ha appena chiuso i battenti, dopo ore infinite di balli, brindisi e musica a tutto volume.

"Col golf è stato un vero problema:
mi chiamo Mazza ma non prendo una palla"



Finchè arriva il tempo del golf. Beh, c'è da dire che non è stata una passeggiata e io, nonostante il mio cognome che poteva far ben sperare in materia *(mi chiamo Daniel Mazza),* non ho scoperto nessun talento nascosto in questa disciplina.
Questa volta il nostro istruttore si chiama Grant e ha sudato davvero sette camicie *(sette polo, pardon)* per portarci al livello sportivo più vicino possibile alla sufficienza.
Impugnatura, postura, braccio teso, mazza a novanta gradi, accompagna il movimento, colpisci la pallina, alza il piede destro e segui con il busto il movimento e…" oddio la pallina è ancora lì piantata per terra, allora cos'è quella cosa che sta volando nel cielo?
È capitato anche questo, ma facciamo finta che fosse stato soltanto un brutto sogno. Quante volte siamo arrivati ad un millimetro dalla pallina con tutta la nostra forza e poi quel *"wishhhh"* beffardo che spostava aria e null'altro.
Ma anche qui, giorno dopo giorno, i progressi si sono visti. Non vedevamo l'ora di misurare le nostre abilità sul green, con delle buche vere e proprie, con quel verde che ti metteva serenità soltanto ad osservarlo da lontano. Ti faceva sentire un po' campione in effetti. Quella giornata sicuramente non la dimenticherò mai ma soprattutto non la dimenticheranno mai le nostre caddy, così abituate ad un rigido protocollo serioso e professionale, quando invece con il nostro arrivo quel Golf Club si è trasformato in un bel circolo di risate e divertimento (forse) sproporzionato in quel contesto. Ciò che le nostre accompagnatrici guadagnavano in divertimento veniva invece sottratto allo sforzo fisico, dato che sotto i quasi quaranta gradi di Pattaya le abbiamo costrette ad inseguire i nostri lanci sbilenchi da una parte all'altra del tragitto, mentre invece con un "golfista" di almeno buon livello si sarebbero limitate ad una passeggiata più omogenea, ma sicuramente senza un sorriso.

Allo stesso modo come una coppia di bimbi, uno accovacciato sulle spalle dell'altro, che durata una corsa sul lungomare di Jomtien mi fissa da lontano e con aria incuriosita si piazza in mezzo alla strada ed incrociando il mio cammino. Impossibile non fermarmi e non ricambiare almeno con un sorriso grande così la loro curiosità. Ho immortalato quel momento con una foto e la didascalia perfetta sarebbe stata *"vi spiego con questa foto cosa significa per me viaggiare"*.
Ma stavamo parlando delle cose fatte durante quest'esperienza di "Sognando la Thailandia" giusto? Allora continuo a sfogliare il mio album dei ricordi e dico che siamo partiti come tre persone che non si conoscevano e siamo tornati come una squadra, come se fossimo uniti da una vita. Perchè sì, la Thailandia è talmente magica che fa anche questo.

Daniel Mazza

Taste Of Thailand

nel prossimo numero

Smile

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

RISO THAILANDESE

DA SOSTITUIRE CON NUOVA ILLUSTRAZIONE