

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Myanmar - 17 días

Resumen del viaje

Describir un viaje por Myanmar es difícil: ciudades olvidadas, gentes que no conocen la prisa del mundo occidental, pagodas tan fantásticas que parecen irreales...Durante esta expedición, descubriremos templos y ciudades mágicas como Bagan, donde el tiempo se paró hace siglos, realizaremos un trekking por el norte del país, donde descubriremos minorías étnicas olvidadas o paisajes de ensueño como el lago Inle y los pueblos que lo rodean.

ESQUEMA DEL ITINERARIO

1. Vuelo España - Yangon
2. Yangon
3. Thanlyn
4. Mandalay - Mingun
5. Mandalay - Pyin Oo Lwin
6. Mandalay - Amapura - Sagaing - Ava
7. Pueblos de montaña - Bagan
8. Bagan
9. Bagan
10. Monte Popa - Kalaw
11. Trekking Pindaya
12. Yatsakyi - Trekking
13. Inle
14. Kakku - Taunggyi - Inle
15. Heho - Yangon
16. Yangon - vuelo España
17. Llegada



Resaltamos

- Visita al pueblo de Thanlyn, al otro lado del río Yangon, con un mercado muy colorista
- Trekking en el valle de Pindaya, donde dormiremos en un monasterio
- Una visita muy completa a la fascinante ciudad de Bagan
- Encuentro con las tribus de montaña Dani y Palaung

MYANMAR: LA TIERRA DE ORO

Birmania o Myanmar, que es el nombre recuperado por el país hace pocos años, es un mundo aparte. Es uno de los últimos rincones del globo que se ha abierto hace poco a los viajeros, por lo que todavía no ha llegado el influjo occidental, y recorrerlo supone una experiencia en el tiempo. Nos fascinarán sus maravillosos paisajes, el oro de sus pagodas, el fervor religioso de sus creyentes, los festivales y los mercados. No es un país fácil de visitar, ya que las carreteras no son buenas y la infraestructura a veces, escasa, pero nos compensaran con creces con maravillosos paisajes y su gente increíblemente amistosa. Las décadas de aislamiento sufridas muestran ahora al viajero un país cuyo mayor tesoro, a pesar de miles de pagodas medievales, ríos caudalosos y lagos es la amabilidad y sonrisa de sus habitantes.

Yangon

Yangon está situada a unos 30 km del mar, en la fértil zona del delta del sur de Myanmar, a las orillas del río Yangon. Aunque la población ronda los cuatro millones de habitantes, la ciudad está tan arbolada y sombreada que algunos barrios son, prácticamente, una jungla, lo que hace que Yangon tenga una atmósfera completamente diferente a la de otras ciudades asiáticas de tamaño similar. Al caer la noche, es fascinante pasear por los mercados nocturnos de las calles Mahabandoola y Anawrahta, donde sus amplios bulevares cobran vida con miles de puestos donde se vende todo tipo de comida de aspecto delicioso y pilas de enormes cigarrillos puros.

Mandalay

A este centro cultural, se la considera el corazón de Myanmar y el centro religioso más importante, ya que la mitad de los monjes del país, viven en sus alrededores. Era la capital antes de la conquista del país por los británicos, y en la actualidad se considera la segunda ciudad del país. El embarcadero es un enjambre de actividad, con pequeños barcos recorriendo el río, balsas de bambú y barcos de carga con troncos gigantes de los bosques de teca. Entre los lugares más notables de Mandalay se cuentan Shwenandaw Kyaung, el único edificio que queda de lo que fue una vez un suntuoso palacio rodeado por un foso; la colina de Mandalay con sus escaleras en espiral, sus templos y sus vistas panorámicas, y la antigua estatua de Rakhine Buda, en la pagoda de Mahamuni. Otra de las atracciones de Mandalay son los bulliciosos mercados con productos y objetos de artesanía de todo el Alto Myanmar.

Bagan

Esta desconcertante ciudad, a orillas del río Irawadi, es una de las maravillas de Asia. Capital de un reino medieval, tiene esparcidas sobre la inmensa llanura unas 2500 pagodas, muchas de ellas construidas en el siglo XIII, de todos los tamaños, materiales y colores que van variando con la luz del día.

Lago Inle

El lago está situado a unos 1320 metros de altura y 22 Km. de largo, está rodeado de espectaculares colinas y montañas. Es una fantástica zona para explorar en barca. La principal población es Nyaung Shwe, en la zona norte. La mayoría de la población es de etnia inthya, llegada desde el sureste de Myanmar hacia el siglo XIV. El viaje a lo largo de sus aguas color turquesa, nos llevará a través de pueblos de pescadores y mercados flotantes de flores y frutas exóticas, ya que la zona está empezando a disfrutar de una próspera agricultura. Podremos observar como es la vida cotidiana en las aguas del lago: a las tejedoras de seda, a los herreros y a los "remadores de una pierna" que parecen caminar sobre el agua.

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Ficha Técnica de la ruta 2011

DÍA 1: VUELO ESPAÑA - YANGON

Presentación en el aeropuerto, donde embarcaremos rumbo a Yangon, la capital de Myanmar. Noche a bordo.

DÍA 2: YANGON: VISITAS

Llegada a Yangon y traslado a nuestro hotel. Haremos una visita guiada por la ciudad*, para tener una primera impresión de Yangon: la Pagoda Sule (símbolo de Yangon) el templo Chaukhtatgyi, con su Buda reclinado de 72 metros, El Museo Nacional la fabulosa pagoda Shwedagon, donde podremos observar el día a día de los monjes budistas. Alojamiento.

*Si debido a nuestro vuelo, llegamos a Yangon por la tarde, la visita a la ciudad la haremos el último día de vuelta a Yangon



DÍA 3: YANGON - THANLYIN - YANGON: TREN NOCTURNO A MANDALAY

Por la mañana, excursión a Thanlyin, al otro lado del río Yangon. Visitaremos este pequeño pueblo que tiene un colorista mercado y la pagoda Kyaik-kauk, que según la leyenda que la envuelve, su enorme estupa guarda los cabellos de Buda. Por la tarde, traslado a la estación y viaje en tren nocturno (coche cama, 14-16 horas de viaje) hacia Mandalay.

DÍA 4: MANDALAY -NAVEGACIÓN MINGUN - MANDALAY

Llegada a la estación de trenes de Mandalay y traslado al hotel. Tendremos tiempo para relajarnos y después de tomar el desayuno en el hotel, navegaremos en barco hasta Mingun a lo largo del río Ayeyarwaddy, donde podremos ver como es la vida diaria de la

población que vive a lo largo y ancho de este río.

También visitaremos la impresionante pagoda de Mingun: de más de 70 m. de largo y 50 de alto. Su campana también es impresionante: pesa unas 90 toneladas. Iremos a la extraña pagoda de Myatheindan, la cual representa al monte Meru, la pagoda Kuthodaw, con 729 bloques de mármol esculpidos con las enseñanzas de Buda y el Monasterio de Shwenandaw (El Palacio de Oro).

Después disfrutaremos de la puesta de sol, desde la colina de Mandalay desde donde tenemos una vista fantástica de toda la ciudad. Alojamiento en Mandalay.



DÍA 5: MANDALAY - VISITA PYIN OO LWIN - MANDALAY

Viaje por carretera a Pyin Oo Lwin, una agradable población de montaña situada a 1040 m. sobre el nivel del mar, donde abunda la vegetación y el cultivo de frutas. Merece la pena pasear por sus calles, a bordo de unas pequeñas diligencias tiradas por un pony, donde sobreviven edificios coloniales y bazares. Visita al mercado local, al Jardín Botánico, a las cascadas Pwekaku y a las cuevas de Peikchinmyaing. Traslado a Mandalay y tiempo libre en la ciudad para seguir visitándola por nuestra cuenta. Alojamiento.

DÍA 6: MANDALAY - VISITA A LAS ANTIGUAS CAPITALES: AMAPURA, SAGAING Y AVA-MANDALAY

Visita a Mahamuni Buddha, una de las más sagradas imágenes de Buddha en Myanmar con una tonelada de oro y piedras preciosas como diamantes, rubís, perlas, zafiros, esmeraldas, etc. Excursión a Amapura. Visita al Monasterio de Mahagandaryon. Aquí viven actualmente unos 1000 monjes, con lo que podremos

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Ficha Técnica de la ruta 2011

ver su modo de vida tradicional. Traslado a Sagaing. Desde su colina, salpicada de monasterios, se puede observar increíbles paisajes del río Ayeyarwaddy. Inconfundible a muchos km. de distancia, debido a su blanco inmaculado, descubriremos la Pagoda de Kaungmudaw, que se eleva a unos 45 m. de altura. Continuación hasta Ava: llamada "la ciudad de las gemas". A lomos de un buey, visitaremos el monasterio de Maenu OKkyaung, con su torre inclinada debido al terremoto de 1811. Alojamiento en Mandalay.

DÍA 7: MANDALAY - BAGAN

Traslado por carretera a Bagan. Por el camino, iremos parando en diferentes pueblos para descansar, tomar algo, o simplemente observar como transcurre la vida en estas remotas aldeas: ceremonias, bueyes, coloristas mercados y aldeaños en sus quehaceres diarios, es el paisaje habitual de esta zona. Llegada a Bagan. Para la mayoría de los viajeros, el lugar más fabuloso de Myanmar, ya que en su inmensa llanura se esparcen más de 2500 pagodas de todos los tamaños y colores. Alojamiento.



DÍA 8: BAGAN

Hoy haremos durante todo el día un recorrido completo por los lugares más significativos de Bagan. Visitaremos en mercado local, el templo de Ananda, uno de los más bellos de todo el conjunto arquitectónico de Bagan y cuyo interior está rodeado de pasadizos, la pagoda Shwezigon construida hace más de 900 años, el Templo de Htilominlo con unas puertas increíblemente talladas y una estupa que alcanza los 50 m., el monasterio Nathtaukkyang hecho de madera de teca y dedicado a un Dios hindú, el templo de Sulamani construido en el siglo 12 y

merecidamente famoso por sus murales interiores, etc. Para terminar el día, subiremos a la cima de la Pagoda Mingalarzedi, a disfrutar de la puesta de sol. Alojamiento.



DÍA 9: DÍA LIBRE EN BAGAN

Hoy tenemos todo el día libre para seguir visitando los monumentos de Bagan por nuestra cuenta o explorar la zona de Miannathu con numerosas aldeas y zonas arqueológicas. Os recomendamos recorrer la zona en triciclo o alquilar una bicicleta. Opcionalmente podremos coger un barco, para disfrutar del atardecer desde el río Ayeyarwaddy. Alojamiento.

DÍA 10: BAGAN - MONTE POPA - KALAW

Salida por carretera, a través de un paisaje de campos, búfalos y aldeas rurales, hacia el monte Popa, un volcán extinguido, que es la montaña más sagrada de Myanmar y hogar, de los "nats": los reverenciados espíritus birmanos. Merece la pena ascender los 777 escalones para alcanzar la cima y disfrutar de las vistas. Continuación hacia Kalaw y tiempo libre. Alojamiento en Kalaw.

DÍA 11: KALAW - TREKKING A PINDAYA

Viaje en vehículo hasta Pindaya. Por el camino podremos disfrutar de un paisaje de cultivo en terrazas, vegetales, etc. Hoy podremos observar el modo de vida de varias de las tribus que habitan en esta región, sus tradiciones y trajes típicos. Si tenemos suerte coincidiremos con un mercado itinerante que va rotando por las diferentes aldeas. Haremos trekking hasta el pueblo de Sikya-inn habitada por la tribu Danu. Allí se podrá descansar y tomar un te verde. Después continuaremos hasta el

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Ficha Técnica de la ruta 2011

pueblo de Yatzakyi, donde vive la tribu de montaña Palaung, conocidos por sus ropas de vivos colores.

Conocer esta tribu, es una experiencia única y a través de tu guía, tendrás oportunidad de hablar con ellos y conocer más en profundidad la cultura de esta minoría étnica. Cena y alojamiento en el monasterio de Yatsakyi. (Unos 7 km. de trekking: 2-3 horas)

DIA 12: YATSAKYI - TREKKING DE VUELTA A PINDAYA

Después del desayuno, subiremos al monte Yasaki, con unas vistas espectaculares. Continuaremos caminando por pequeñas aldeas: pasaremos por Mane Taung, Pinsein Pin, Htin-shugon, Taung Baw Gyi y finalmente, llegada a Pindaya. Después de descansar, visita de la cueva de Pindaya, que alberga 8094 imágenes de Buda construidas en diferentes materiales: alabastro, madera, piedra, etc. Traslado a la zona del lago Inle, situado a 1320 m. de altitud y rodeado de espectaculares colinas y montañas. Tiempo libre. Alojamiento.



DIA 13: VISITA LAGO INLE

Hoy visitaremos esta zona mágica del lago Inle a bordo de un barco. Sus aguas nos llevarán a través de mercados y jardines flotantes, pagodas, palafitos, monasterios budistas, artesanos, aldeas de pescadores, etc. Alojamiento en el lago Inle.

DIA 14: LAGO INLE - KAKKU - TAUNGGYI - LAGO INLE

Salida hacia Kakku y visita de sus pagodas, todas ellas ubicadas en el mismo recinto y construidas hace más de 2400 años. Regreso al lago Inle a través de Taunggyi, la capital del estado de Shan, 1.500 m. de altitud, donde visitaremos el bullicioso mercado local,

el museo del estado de Shan, la Pagoda Sutaungpye, etc. Alojamiento.

DIA 15: LAGO INLE -HEHO - VUELO A YANGON

A la hora convenida, traslado al aeropuerto de Heho para tomar el vuelo a Yangon. Traslado al hotel y alojamiento.

DIA 16: YANGON - VUELO A ESPAÑA

Tiempo libre en la capital hasta el traslado al aeropuerto para embarcar hacia España. Noche a bordo.

DÍA 17: LLEGADA A ESPAÑA

Llegada y fin del viaje

PRECIO POR PERSONA

Consultar en nuestra oficina

EL PRECIO INCLUYE

Transportes: Billetes de avión internacionales y domésticos, transporte privado durante el viaje, los traslados y todos los trayectos en barco y tren (tren con cama) especificados en el programa.

Alojamiento previsto: Hoteles de 3* s/categoría turística local durante todo el recorrido, excepto la noche que se viaja en tren y durante el trekking, que dormiremos en un monasterio. El alojamiento en el monasterio es muy sencillo y os facilitamos colchones, sábanas, almohadas y mosquiteras.

Comidas: Todos los desayunos y pensión completa durante el trekking (día 11)

Varios: Guía acompañante de habla hispana s/disponibilidad durante todo el viaje, todas las entradas en las visitas especificadas y seguro de viaje.

NO INCLUYE

- Tasas del vuelo internacional
- Tasas de salida del país (unos 10 \$, a pagar directamente en el aeropuerto)
- Bebidas, propinas y gastos personales dentro y fuera de los hoteles
- Tramitación del visado (50 €)

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Información práctica

CLIMA

El clima es tropical, con lluvias cortas y abundantes en la época que va de marzo a octubre, lo que desemboca en un paisaje verde y húmedo. Durante el día el clima es caluroso, por lo que la ropa recomendada es ligera. Para las incursiones en la selva se recomienda usar pantalones, camisas de manga larga y zapatos o zapatillas, y utilizar repelente para mosquitos. El índice de humedad es bastante alto todo el año. La noche en las montañas suele ser más fría, por lo que aconsejamos un suéter ligero.

HORARIO

6 horas y media más con respecto a España

VACUNAS

No existen vacunas obligatorias para entrar en Myanmar, aunque nunca está de más vacunarse contra la hepatitis y el tífus. También es posible que vuestro médico os aconseje un tratamiento preventivo contra la malaria. Os recomendamos consultar en:

Centre de Medicina i Vacunació Tropical de Drassanes:
Av. Drassanes, 17-21, Tel. 93 327 05 50.

EQUIPO RECOMENDADO PARA EL TREKKING

Cuanto más simple sea el equipaje para los días que dure el trekking, mucho mejor. El resto de equipaje se puede dejar en el hotel. Llévate un buen par de botas ligeras de trekking. Además, te recomendamos que traigas una mochila pequeña con:

- 2 camisetas de algodón.
- 1 pantalón largo y 1 corto.
- 1 suéter de manga larga
- 2 pares de calcetines y unas sandalias (para las noches en el poblado).
- Toalla o pareo y bañador.
- Crema solar (mínimo 20 pf) y gorra. Repelente de mosquitos (Recomendado: relec o mosi-guard).
- 1 linterna pequeña.
- Prismáticos

MONEDA

Hay dos tipos de moneda: el FEC (que equivale al dólar y es la moneda que usan los extranjeros para pagar servicios turísticos como transporte, entradas, etc.) y el KYAT, que es la moneda de uso local (muchísimo más barata) y que se puede utilizar para pagar comidas, artesanía (en tiendas no muy lujosas), etc. Aconsejamos moverse por el país con billetes de dólares pequeños. Siempre que podamos es preferible cambiar de dólares directamente a KYAT. Las tarjetas de crédito apenas se usan.

ALIMENTACIÓN

La cocina en Myanmar ofrece una rica variedad de platos deliciosos, con ciertos toques de las gastronomías china, india, bengalí y tailandesa. La podemos consumir en los restaurantes locales, donde nos servirán un bol de arroz en el centro rodeado de pequeños platillos que pueden contener vegetales, deliciosas sopas o cremas, pollo al curry, cordero, pescado o gambas (no perderse los estupendos langostinos!). Casi siempre se acompaña de la salsa *ngapi* a base de pescado. Algunos de los típicos platos de la gastronomía birmana son: mohinga (sopa de pescado y fideos de arroz), el hingyo (sopa clara con verduras verdes) y kaukswe (en pollo, fideos y leche de nata). En los mercados o en los cientos de puestos que podemos encontrar en la calle, también podemos consumir buenos platos. Tradicionalmente el té o el agua acompañan solamente a la comida, pero ahora son también populares los refrescos y la cerveza. En todas partes se ofrece el té verde chino, el mejor remedio para la sed. Es importante saber que excepto los restaurantes chinos, a partir de las 9.00 de la noche es casi imposible encontrar un sitio para comer en toda la ciudad.

DOCUMENTACIÓN

Se necesita un pasaporte con una validez mínima de 6 meses y un visado que os podemos tramitar desde nuestras oficinas. Necesitaremos 2 fotos tamaño carnet, fotocopia de vuestro pasaporte y hay que rellenar un pequeño formulario.

Expedición Alaungsithu

GRMX11_17D_135

Información práctica

PAGINAS WEB RECOMENDADAS

- www.myanmars.net
- ww.myanmartravelinformation.com/spanish.htm

LECTURAS QUE ALIMENTAN EL ESPÍRITU

- *Cartas desde Birmania*, Circe Ediciones.
- *Historias secretas de Birmania* - Emma Larking
- *El gran bazar del ferrocarril*. Theroux, Paul. Ediciones B
- *Los días de Birmania*. George Orwell. Ediciones del viento
- *El palacio de Cristal*. Amitav Ghosh. Editorial Anagrama