

Laos da visitare. Il **Laos**, piccolo gioiello del Sud-Est asiatico, è un paese ricco di cultura, paesaggi mozzafiato e una storia affascinante. Spesso trascurato a favore delle più famose **Thailandia e Vietnam**, il Laos è un tesoro nascosto che merita di essere scoperto. Periodo ideale per visitarlo **da novembre a marzo**, con temperature miti e condizioni climatiche favorevoli. Da non perdere l'opportunità di immergersi nella cultura locale. Partecipare a un corso di cucina laotiana è un modo divertente per capire meglio la gastronomia del paese.

Imparerai a preparare piatti tradizionali come il **Larb** (insalata di carne macinata) e il **Tam Mak Hoong** (insalata di papaya verde). In questi piatti i tipici sapori freschi e aromatici della cucina laotiana. Anche visitare un villaggio etnico è una finestra aperta sulla vita rurale del Laos. Molti villaggi offrono esperienze interculturali nei quali si può osservare e partecipare alle attività quotidiane, come l'artigianato tradizionale e la coltivazione del riso.



Laos da visitare fuori dai sentieri battuti

L'ospitalità dei locali renderà l'esperienza indimenticabile. Se si desidera allontanarsi dai sentieri battuti, ci si può dirigere verso la regione del **Bolaven Plateau**. Area montuosa famosa per le piantagioni di caffè e le spettacolari cascate. Qui si possono trascorrere giorni a esplorare sentieri di trekking e ad assaporare alcune delle migliori tazze di caffè del mondo. La frescura delle alture offre un sollievo dal caldo tropicale del resto del paese, rendendola una meta

ideale per gli amanti delle avventure nella natura.

Sfortunatamente, il Laos sta affrontando anche sfide ambientali, come l'estinzione del delfino Irrawady del **Mekong**, causata dalle dighe cinesi che hanno alterato i corsi d'acqua a valle e spinto i delfini verso aree di pesca. Affrontare con cautela anche il tema dei santuari per elefanti, dove recenti indagini hanno rilevato maltrattamenti durante il loro addestramento al contatto con i turisti.



Don Det

Don Det e le 4000 Isole. Da visitare in Laos un posto fuori dal mondo

Don Det e **Don Khone** offrono un'atmosfera rilassata e un ambiente naturale incantevole. Divisi da un piccolo ponte e situati sulle sponde opposte del fiume, Don Det è la più festaiola e Don Khone la più tranquilla. Noleggia una bicicletta, scoprirai angoli nascosti al ritmo della vita locale. Ricorda di prelevare del denaro in anticipo, poiché non ci sono ATM sulle isole.



Don Det

Il Cuore del Laos, Pakse

Spostandosi verso nord, **Pakse** è una città vibrante da non perdere. Si deve assaporare la cucina locale e visitare il mercato notturno, ricco di colori e sapori. Molto interessante è affittare un motorino o un'auto e partire per un'avventura nelle vicine cascate del Boloven Plateau. Natura spettacolare e piantagioni di the e caffè. Sempre da Pakse si può visitare il Wat Pho, un patrimonio culturale di grande importanza. Tutta l'area intorno è disseminata di piccoli templi e Buddha, con vista sulle rive del Mekong.



Pakse

Vientiane, la capitale del Laos da visitare

A **Vientiane** il ritmo della vita è lento e rilassato, perfetto per immergersi nella cultura locale. Il monumento simbolo della città, il **Patuxai**, è un'arco di trionfo che offre una vista panoramica sulla capitale dal suo punto più alto. Costruito in onore dei soldati laotiani, questo monumento è una fusione di stile europeo e tradizionale laotiano, un connubio che riflette la storia coloniale del paese. Al tramonto, il lungofiume si anima di colori vivaci, mentre i venditori ambulanti offrono prelibatezze locali come sticky rice e insalate di papaya.

Non si deve dimenticare di prendere parte a uno dei tanti festival che si svolgono lungo le rive, con balli tipici e

musica dal vivo. Dalla capitale, per continuare verso nord, si può prendere il nuovo treno veloce cinese, ma si deve ricordare che in alta stagione è consigliato prenotare con largo anticipo. I controlli di sicurezza sono severi, quindi ci si deve preparare e non si deve arrivare nel Paese portando oggetti vietati come coltellini (anche svizzeri).



Vientiane

Vang Vieng, gioiello del Laos

A pochi chilometri da Luang Prabang, **Vang Vieng** è un altro gioiello del Laos, noto per i suoi paesaggi mozzafiato e le sue attività avventurose. Questo pittoresco villaggio è circondato da imponenti montagne calcaree e dal fiume **Nam Song**, che offre numerose opportunità per gli amanti degli sport acquatici. Il tubing, ovvero scivolare lungo il fiume su una grande camera d'aria, è un'attività iconica a Vang Vieng. Esattamente come il volo in mongolfiera o con Deltaplano a motore. Attività divertenti, ma anche un'opportunità per ammirare il paesaggio straordinario. Gli amanti dell'avventura possono cimentarsi nell'arrampicata su roccia, nel trekking e nel kayak. Chi cerca un po' di relax può semplicemente godersi il panorama da una delle tante caffetterie lungo il fiume. Il turismo di massa ha tolto parecchio fascino a questa località.



Vang Vieng sul fiume Nam Song

La Mistica Luang Prabang

Luang Prabang, considerata una delle gemme del Laos e meritevolmente dichiarata **Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO**. Con i suoi templi dorati, le strade tranquille e l'imponente **Monte Phousi**, Luang Prabang è un luogo che sembra uscito da una fiaba. Un'esperienza imperdibile è la cerimonia dell'elemosina che si tiene ogni mattina all'alba. I monaci buddisti, vestiti di tuniche arancioni, percorrono le strade in silenzio, accettando offerte di cibo dai residenti. Questo rito spirituale è un'opportunità unica per immergersi nella vita quotidiana e nella profonda spiritualità del popolo laotiano. Luang Prabang non è solo templi e spiritualità, è anche un ottimo punto di partenza per escursioni nella natura circostante.



Luang Prabang

Il paradiso da visitare di Kuang Si in Laos

Le cascate **Kuang Si** sono un autentico paradiso naturale, con acque turchesi che invitano a un tuffo rinfrescante. Camminare attraverso la giungla fino a queste cascate è un'esperienza che farà sentire in sintonia con la bellezza incontaminata del Laos. Da visitare anche le cascate di Kuang Si, attirano persone da tutto il mondo. Sono da visitare al mattino presto, quando i sentieri sono meno affollati e si può godere la bellezza della natura. Dopo pranzo, le cascate si riempiono di comitive, rendendo l'atmosfera più turistica. Da non

perdere gli esemplari felici e protetti che sono stati salvati nel **Santuario degli Orsi Luna**. Qui si potrà conoscere la triste storia di questi animali, costretti in gabbie per l'estrazione della loro bile. È una realtà toccante che mette in luce la necessità di proteggere la fauna selvatica e promuoverne la conservazione.



Vientiane

Dove mangiare e dormire in Laos in un Laos tutto da visitare

Quando si tratta di trovare un posto dove mangiare e dormire, il Laos offre opzioni accoglienti e autentiche. **A Don Khone, DoKchampa Guesthouse**: stanze spaziose e pulitissime con un grande terrazzo affacciato sul Mekong e tramonti spettacolari. Offre anche un ristorante, noleggio biciclette e agenzia viaggi per i biglietti di bus e barca. **A Pakse, Le Jardin Hotel**: gestito da una straordinaria signora thailandese, è un luogo accogliente dove soggiornare. Qui si può anche noleggiare un motorino e usufruire ogni sera di un servizio navetta gratuito per il centro città, oltre ai preziosi consigli sui migliori ristoranti della città in base alle vostre esigenze. Per chi non riesce a rinunciare alla cucina italiana da non perdere il **DoK Mai Lao Caffè Restaurant**. A **Luang Prabang**, se si cerca tranquillità, evitare di alloggiare sulla **"Main Street"** dove ogni sera viene allestito il mercato notturno.



Pakse

Note pratiche

Il visto online costa 50 dollari, non rimborsabili. Da richiedere solo se si entra attraverso uno dei porti indicati sul sito del Governo laotiano. Se si hanno dubbi riguardo al porto di ingresso, è preferibile fare il visto direttamente all'arrivo, portando con sé foto tessera e 40 dollari in contante. Per noleggiare un motorino in Laos, sarà richiesto di consegnare il passaporto.

Da tenere presente che i mezzi di trasporto non sono assicurati in caso di incidente. Il Laos è senz'altro da visitare ed ha tanto da offrire, con la sua bellezza naturale, la sua cultura vibrante e la sua gente calorosa, è molto più di una semplice destinazione turistica. Ogni posto racconta una storia, ogni esperienza arricchisce l'anima. Che stiano esplorando i templi di Luang Prabang, galleggiando sul fiume Nam Song o assaporando una ciotola di noodle in un mercato notturno, il Laos lascerà con ricordi indelebili.

testo e foto di Manuela Panzeri



Luang Prabang

INFORMAZIONI:

<http://www.goasia.it>

ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/breaking-news/banyan-tree-approda-a-luang-prabang-nel-laos/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/vietnam-cambogia-dalla-baia-halong-ad-angkor/>