

A MESÉS INDOKÍNA

Varázslatos Halong-öböl, a Mekong folyó deltája, Angkor Wat temploma, Bangkok és egy elefántfarm.

Utazás:	Repülővel
Szállás:	3-4 csill. szállodák, 1 éj hajón, 2 repülön, 4 csillagos szállodák, 1 éj hajón, 2 éj repülön
Ellátás:	Programleírás szerint



FOGLALHATÓ IDŐPONTOK

Utazás időpontja	Alapár	Utazás
Március 24 - Április 06.	1 468 000 Ft	✈️
Október 20 - November 02.	1 518 000 Ft	✈️
November 10 - 23.	1 508 000 Ft	✈️

PROGRAM

Októberi, novemberi csoportok programja (februári, márciusi csoportok programját lentebb találja):

1. NAP ÚTON VIETNÁM FELÉ

Átszállással utazás Vietnám legnagyobb városába, Saigonba. Az éjszakát a repülön töltjük.

2. NAP HO CHI MINH VÁROSA – A MODERN VIETNÁM

Érkezés Dél-Vietnám egykori fővárosába, Saigonba. Az egyesülés után Hanoi lett a központ, de Saigon, mai nevén Ho Chi Minh-város, továbbra is fontos kereskedelmi és gazdasági központ maradt. A reptérről buszos transzfer a szállodába, mely út alatt megtekintjük kívülről az egykori elnöki palotát, ami a háború idején katonai főhadiszállás volt. Lefényképezhetjük a gyönyörű Főposta épületét és a lenyűgöző Notre Dame-templomot, majd Saigonban foglaljuk el szállásunkat, ahol két éjszakát töltünk.

3. NAP ÉLET A VÍZEN – KIRÁNDULÁS A MEKONG DELTÁBAN

Izgalmas és élményekben gazdag kirándulás vár ránk ezen a napon. A Mekong, amely Kínából ered és keresztül folyik Délkelet-Ázsián, Saigon után ömlik a Dél-Kínai-tengerbe. Ben Tre városkából külön kishajóval járjuk be a vidéket. A Cai Son és Thanh Nhon csatornák mentén helyi családokat látogatunk meg, akik kókuszából készítenek különféle termékeket. Biciklivel vagy motorral folytatjuk utunkat rizsföldeken át, ebédelünk egy helyi étteremben, majd a délután hátralévő részében ismét a csatornákon hajózva érünk vissza Saigonba.

4. NAP PAGODÁK, MAUZÓLEUM ÉS RIKSÁK HANOIBAN

Reggel Hanoi-ba repülünk, ahol érkezésünk után városnézést tartunk. Első állomásunk a Ho Chi Minh mauzóleum, mely látványos oszlopos épületben található (külső fotózás). Tovább folytatva programunkat

lefényképezzük az Egyoszlopos Pagoda és az Irodalom Temploma épületét. Ez utóbbi volt az ország első egyeteme. Délután egy tradicionális riksás túrán veszünk részt a régi negyedben. Ezután a Sword-tóhoz megyünk, ahol a tó közepén egy csodás templom található, és egy fahíd köti össze a parttal. Este tradicionális helyi étteremben vacsorázunk, majd szállás Hanoiban.

5. NAP NAPLEMENTE A HALONG-ÖBÖL HULLÁMAIN

Az ötödik napon utunk egyik csúcspontjához érkezünk el. A világörökség részeként számontartott Halong-öbölhöz buszozunk. A Dél-Kínai-tenger északi részén található ez a káprázatos hely. Elfoglaljuk kabinunkat, majd kihajózunk a fantasztikus sziklák között. A vitorlás hajónkról lélegzetelállító látvány tárul elénk, több mint 3.000 csoda szép szikla, zöld növényzettel a kb. 1.500 km²-es öbölben. A nap során lesz fürdözési lehetőség, közben ebéd a fedélzeten. Este felejthetetlen élmény a naplemente látványa a tengeren. Vacsora, szállás a hajón, tusolás, wc-s kabinokban.

6. NAP HALONG VARÁZSÁTÓL LUANG PRABANGIC

Reggel csodás napfelkelte után folytatjuk a hajózást a festői sziklák között. Így térünk vissza a kikötőbe majd transzfer a repülőtérre és elutazunk Laosz leghíresebb városába, Luang Prabangba, ahol 3 éjszakát töltünk el.

7. NAP A MEKONGON PAK OU FELÉ – LAOSZ ARANY FÉNYEI

Kora reggel szemtanúi lehetünk egy különleges buddhista szokásnak, mely során a szerzetesek alamizsnát, élelmet gyűjtenek. Ezt követően egy helyi piacot keresünk fel. A Mount Phousi megmászása után pár óra hajóúttal a Mekong-folyó mentén Pak Ou barlanghoz utazunk, mely egy csodaszép mészkősziklában található a Mekong és az Ou folyók torkolatával szemben. A két nagy barlangban több ezer Buddha szobor van a pár centistől a több méteresig. Tovább hajózva Ban Muang Keo faluban állunk meg, ahol helyi tradíciót követve, rizsből készítik a whiskey-t. Kóstolhatunk és vásárolhatunk is. Ebéd egy folyóparti étteremben. Délután visszatérünk Luang Prabangba, majd felmegyünk a város feletti hegyre. A hegy tetején egy szent, aranyozott sztúpa található. Itt a mesés naplementében gyönyörködhetünk és letekintünk a városra, valamint a Mekong folyóra. Innen az éjszakai piacra megyünk, ahol többek között megtalálhatóak a helyi, merített technikával készült textíliák.

8. NAP A MILLIÓ ELEFÁNT FÖLDJÉN – KHUANG SI VÍZESÉS

A laosz szó jelentése: millió elefánt országa, így érthető, hogy délelőtt egy elefánt farmra is ellátogatunk. Vadregényes az egész vidék amerre járunk. A farmon tájékoztatást adnak az állatok életéről, és meglátogatjuk a bébi elefántokat a parkban. Ezt követően rizsföldek és kis falvak mentén megyünk a Khuang Si vízeséshez. Útközben megállunk egy kézműves falunál is, és a vízesésénél fürödhetünk egy csodásan tiszta tóban. Az esti órákban visszatérünk Luang Prabangba.

9. NAP KIRÁLYI MÚLT LUANG PRABANGBAN, SIEM REAP

A napot korán reggel a történelmi királyi palotánál kezdjük, mely jelenleg Nemzeti Múzeumnak ad otthont. Nem véletlen, hogy nem a jelenlegi főváros, hanem Luang Prabang szerepel a világörökségek listáján, mely évszázadokon keresztül (egészen 1975-ig) a királyság székhelye volt. Transzfer a repülőtérre, ahonnan a már Kambodzsa területén fekvő Siem Reapba repülünk. Szállásunk elfoglalása után (3 éj) este egy showműsorral egybekötött vacsorát fogyasztunk el egy helyi étteremben.

10. NAP BANTEAY SREI – BANTEAY SAMRE – TONLE SAP

A mai napon felkeressük a Banteay Srei X. századi hindu templomot, ami egy igazi kis ékszerdoboz rózsaszínű homokkőből. Ezt követően meglátogatjuk a Banteay Samre erődszerű templomát, melyet a samre nép citadellájának is hívnak. Ezt követően rövid kirándulást teszünk a Tonle Sap tavon (vízállástól függően). Esti órákban térünk vissza Siem Reapba a szállásunkra.

11. NAP TA PROHM FÁI, SRAH SRANG ÉS ANGKOR WAT

Délelőtt az Angkor Thom és a Ta Prohm templomok felé vesszük az irányt. Ez utóbbinál forgatták Angelina

Jolie híres Tomb Raider filmjét. Lenyűgöző élmény látni, ahogy a dzsungel hatalmas fáin teljesen ránöttek az épületek falaira. A Srah Srang monumentális medencéjében az uralkodó több száz ágyasa fürdött. Sokak szerint a világ 7 új csodája közé be kellett volna választani a Siem Reap mellett található Angkor Watot és a közelében lévő templomokat. Kb. 30 km²-es körzetben több mint egy tucat szentély található. A IX. századtól az uralkodók építették ezeket a templomokat saját temetkezési helyüknek. A legszebb és az egész területnek névadó temploma, az Angkor Wat szerepel délutáni programunkban. Erre a kambodzsaiak annyira büszkék, hogy még az ország zászlajában is szerepel a fantasztikus látványosság képe. A csodálatos kődomborművek, a díszes oszlopok és a kőfaragványok felejthetetlen élményt jelentenek. Késő délután a Bakheng templomhoz sétálunk fel és onnan tekintjük meg a színpompás naplementét. Este, aki szeretne, tuk-tukkal beutazhat a turisták özönétől hangos, mozgalmas belvárosba.

12. NAP ÉRKEZÉS BANGKOKBA ÉS HAJÓKÁZÁS A FOLYÓN

Reggeli után transzfer a reptérre és utazunk tovább a thai fővárosba, Bangkokba. A reptérről szállodánkig idegenvezetőnk mesél a városról. A délután folyamán felfedezhetjük a várost gyalogosan, majd este, aki szeretne pihent, de lehetőséget biztosítunk egy különleges kirándulásra. Vacsorás hajókirándulás a Bangkokot keresztülszelő Csaophraja folyón. A kétórás hajókázás során olyan ikonikus helyszíneket láthatunk esti díszkivilágításban, mint a Wat Arun (Hajnal Temploma), és a Thai Királyi Palota. A látványt thai zene, és bőséges büfévacsera egészíti ki, hogy egy igazán felejthetetlen élmény legyen. **Fakultatív vacsorás hajókirándulás Bangkokban transzferrel együtt: 70 USD.**

13. NAP BANGKOK TEMPLOMAI, BÚCSÚ THAIFÖLDTŐL

Reggeli után megtekinthetjük a Thai-öbölben fekvő várost, melyet Kelet Velencéjének is hívnak, mivel olasz társához hasonlóan számtalan lagúna, csatorna szövi át a települést. Lehetőségünk lesz belülről is megtekinteni a királyi palotát, mely egész Thaiföld leghíresebb kulturális kincse. A közel 10 hektáros területen fekvő rezidencia története a XVIII. századig nyúlik vissza, amikor Bangkok első királya megkezdte az építkezést. Az évszázadok során minden uralkodó hozzájárult bővítéséhez, így alakítva ki a ma látható, változatos és szemet gyönyörködtető kinézetét. Programunk befejezése után a repülőtérre visz bennünket autóbuszunk, ahonnan hazaindulunk. Az éjszakát a repülőn töltjük.

14. NAP ÉRKEZÉS BUDAPESTRE

Reggeli átszállást követően folytatjuk utunkat hazafelé. Menetrend szerint, várhatóan a délutáni órákban érkezünk Budapestre.

Oltásokkal kapcsolatos információkat weboldalunkon talál. Az útlevelnek a hazaérkezés napjától számítva még minimum 6 hónapig érvényesnek kell lennie.

Kérdés esetén keresse irodánkat bizalommal (utazásszervező: Proko Travel Kft., engedélyszám: R0857/1993).

Februári, márciusi csoportok programja:

1. NAP BUDAPEST – SAIGON (HO CHI MINH VÁROS)

Átszállással utazás Vietnám legnagyobb városába, Saigonba. Éjszaka a repülőn.

2. NAP BUDAPEST – SAIGON (HO CHI MINH VÁROS)

Érkezés Dél-Vietnám egykori fővárosába, Saigonba. Az egyesülés után Hanoi lett a központ, de Saigon, mai nevén Ho Chi Minh Város, továbbra is fontos kereskedelmi és gazdasági központ maradt. A reptérről buszos transzfer a szállodába, mely út alatt megtekinthetjük kívülről az egykori elnöki palotát, ami a háború idején katonai főhadiszállás volt. Lefényképezhetjük a szép Főposta épületét, a Notre Dame-templomot is. Szállás Saigonban (2 éj).

3. NAP SAIGON – MEKONG DELTA – SAIGON

Nagyon érdekes kirándulásunk lesz ezen a napon. A Mekong, Kínából ered és keresztül folyik Délkelet-Ázsián, Saigon után ömlik a Dél-Kínai-tengerbe. Ben Tre városkából külön kishajóval járjuk be a vidéket. A Cai Son és Thanh Nhon csatornák mentén helyi családokat látogatunk meg, akik kókuszából készítenek különféle termékeket. Biciklivel vagy motorral folytatjuk utunkat rizsföldeken át, ebédünk egy helyi étteremben, majd a délután hátralévő részében ismét a csatornákon hajózva megnézünk egy rizsfeldolgozó manufaktúrát. Késő délután érünk vissza Saigonba.

4. NAP SAIGON – HANOI

Reggel elrepülünk Hanoi-ba. Érkezésünk után városnézést tartunk. Első megállónk a Ho Chi Minh mauzóleum, mely látványos oszlopos épületben található. Tovább folytatva programunkat lefényképezzük az Egyoszlopos Pagoda és az Irodalom Temploma épületét. Ez utóbbi volt az ország első egyeteme. Délután egy tradicionális riksás túrán veszünk részt a régi negyedben. Ezután a Sword-tóhoz megyünk, ahol a tó közepén egy csodás templom található, és egy fahíd köti össze a parttal. Este vacsora egy tradicionális helyi étteremben, szállás Hanoi-ban.

5. NAP HANOI – HALONG BAY

Utunk egyik csúcspontjához érkeztünk el. A világörökség részeként számontartott Halong-öbölhöz buszozunk. A Dél-Kínai-tenger északi részén található ez a káprázatos hely. Elfoglaljuk az (ablakos, tusolós, WC) kabinunkat és kihajózunk. Fantasztikus sziklák közt halad a vitorlás hajónk. Elmondhatatlan a látvány, több mint 3.000 csoda szép szikla, zöld növényzettel a kb. 1.500 km²-es öbölben. A nap során lesz fürdési lehetőség is. Ebéd. Este felejthetetlen élmény a naplemente látványa a tengeren. Vacsora, szállás a hajón, tusolós, wc-s kabinokban.

6. NAP HALONG – HANOI – LUANG PRABANG

Reggel csodás napfelkelte után folytatjuk a hajózást a mesés sziklák között. Így térünk vissza a kikötőbe majd transzfer a repülőtérre és elutazás Laosz leghíresebb városába, Luang Prabangba (3 éj).

7. NAP LUANG PRABANG – PAK OU

Kora reggel szemtanúi lehetünk egy különleges buddhista szokásnak, mely során a szerzetesek alamizsnát, ételmezt gyűjtenek. Ezt követően egy helyi piacot keressük fel. A Mount Phousi megmásítása után pár órával hajóúttal a Mekong-folyó mentén Pak Ou barlanghoz utazunk, mely egy csodaszép mészkősziklában található a Mekong és az Ou folyók torkolatával szemben. A két nagy barlangban több ezer Buddha szobor van a pár centistől a több méteresig. Tovább hajózva Ban Muang Keo faluban állunk meg, ahol helyi tradíciót követve, rizsből készítik a whiskey-t. Kóstolhatunk és vásárolhatunk is. Ebéd egy folyóparti étteremben. Délután visszatérünk Luang Prabangba, majd felmegyünk a város feletti hegyre. A hegy tetején egy szent, aranyozott sztúpa található. Itt a mesés naplementében gyönyörködhetünk és letekintünk a városra, valamint a Mekong folyóra. Innen az éjszakai piacra megyünk, ahol többek közt megtalálhatóak a helyi, merített technikával készült textíliák, melyeket a környező hegyi falvak lakosai hoznak a városba. Szállás.

8. NAP ELEFÁNTFARM – KHUANG SI – LUANG PRABANG

A Laosz szó jelentése: millió elefánt országa, így érthető, hogy délelőtt egy elefántfarmra is ellátogatunk. Vadregényes az egész vidék amerre járunk. A farmon tájékoztatást adnak az elefántok életéről, meglátogatjuk a bébi elefántokat is a parkban. Ezt követően rizsföldek és kis falvak mentén megyünk a Khuang Si vízeséshez. Útközben megállunk egy kézműves falunál is, és a vízesésénél fürödhetünk egy csodásan tiszta tóban. Visszatérés Luang Prabangba az esti órákban.

9. NAP LUANG PRABANG – SIEM REAP

A napot korán reggel a történelmi királyi palotánál kezdjük, mely jelenleg Nemzeti Múzeum. Nem véletlen, hogy nem a jelenlegi főváros, hanem Luang Prabang szerepel a világörökségek közt, mely évszázadokon keresztül (1975-ig) a királyság székhelye volt. Transzfer a repülőtérre, ahonnan a már Kambodzsa területén

fekvő Siem Reapba repülünk. Szállásunk elfoglalása után este egy showmússal egybekötött vacsorát fogyasztunk el egy helyi étteremben.

10. NAP BANTEAY SREI – KBAL SPEAN / PREK TOAL

A mai napon a helyi Sangker folyó vízállásától függően vagy a Banteay Srei X. századi hindu templomot és a Kbal Spean – ismertebb nevén „az Ezer Linga folyója” kerül megtekintésre a Kulen hegy délnyugati lejtőjén, mely a Siem Reap folyó mellékágának termékenységszimbólumokkal díszített mederszakasza. Ha a vízállás a szokásostól eltérő lenne, akkor a Prek Toal nevű helyet keressük fel. Itt minden úszik a vízben, a templomtól az iskolán át a gyógyszertárig. Az úszó faluban megnézhetjük a halászok munkáját, igazi házi jellegzetes ebédet fogyaszthatunk el. Ebéd után még tovább hajókézünk és megnézhetjük hogyan készülnek a vízi jácintból színes háztartási eszközök. Vásárlásra is lesz lehetőség. Esti órákban térünk vissza Siem Reapba a szállásunkra.

11. NAP TA PROHM – SRAH SRANG – ANGKOR WAT

Délelőtt az Angkor Thom és a Ta Prohm templomok felé vesszük az irányt. Ez utóbbinál forgatták Angelina Jolie híres Tomb Raider filmjét. Lenyűgöző élmény látni, ahogy a dzsungel hatalmas fái teljesen rántotték az épületek falaira. A Srah Srang monumentális medencéjében az uralkodó több száz ágyasa fürdött. Sokak szerint a világ 7 új csodája közé be kellett volna választani a Siem Reap mellett található Angkor Watot és a közelében lévő templomokat. Kb. 30 km²-es körzetben több mint egy tucat szentély található. A IX. századtól az uralkodók építették ezeket a templomokat saját temetkezési helyüknek. A legszebb és az egész területnek névadó temploma, az Angkor Wat szerepel délutáni programunkban. Erre a kambodzsaiak annyira büszkék, hogy még az ország zászlajában is szerepel a fantasztikus látványosság képe. A csodálatos kődomborművek, a díszes oszlopok és a kőfaragványok felejthetetlen élményt jelentenek. Késő délután a Bakheng templomhoz sétálunk fel és onnan tekintjük meg a színpompás naplementét. Este, aki akar, tuk-tukkal bemehet a turisták özönétől hangos, mozgalmas belvárosba.

12. NAP SIEM REAP – BANGKOK

Reggeli után transzfer a reptérre és elutazás a thai fővárosba, Bangkokba. A reptérről szállodánkig idegenvezetőnk mesél a városról. A délután folyamán felfedezhetjük a várost gyalogosan, majd este, aki szeretne pihenhet, de lehetőséget biztosítunk egy különleges kirándulásra. Vacsorás hajókirándulás a Bangkokot keresztülívelő Csaophrája folyón. A kétórás hajókázás során olyan ikonikus helyszíneket láthatunk esti díszvilágításban, mint a Wat Arun (Hajnal Temploma), a Thai Királyi Palota. A látványt thai zene, és bőséges büfévacsora egészíti ki, hogy egy igazán felejthetetlen élmény legyen. **Fakultatív vacsorás hajókirándulás Bangkokban transzferrel: 60 USD.**

13. NAP BANGKOK – HAZAUTAZÁS

Reggeli után megtekinthetjük a Thai-öbölben fekvő várost, melyet Kelet Velencéjének is hívnak, mivel olasz társához hasonlóan számtalan lagúna, csatorna szövi át a települést. Lehetőségünk lesz belülről is megtekinteni a királyi palotát, mely egész Thaiföld leghíresebb kulturális kincse. A közel 10 hektáros területen fekvő rezidencia története a XVIII. századig nyúlik vissza, amikor Bangkok első királya elkezdte az építkezést. Az évszázadok során minden uralkodó tovább bővítette, így nyerte el mára változatos és szemet gyönyörködtető kinézetét. Programunk befejezése után a repülőtérre visz bennünket autóbuszunk, ahonnan hazaindulunk. Éjszaka a repülőn.

14. NAP ÁTSZÁLLÁS – BUDAPEST

Reggeli átszállást követően folytatjuk utunkat hazafelé. Menetrend szerint, várhatóan a délutáni órákban érkezés Budapestre.

Kérdés esetén keresse irodánkat bizalommal (utazásszervező: Proko Travel Kft., engedélyszám: R0857/1993).

MI MINDENT TARTALMAZ AZ ALAPÁR?

- ✓ A teljes alapprogramot
- ✓ 10 éjszaka szállást 3 és 4 csillagos szállodák kétágyas szobáiban, 1 éjszakát hajón és 2 éjszakát repülőn
- ✓ Félpanziós ellátást (9 nap) és teljes panziós ellátást a hajón (5. nap)
- ✓ Repülőjegyet és illetéket (20 kg-os feladott bőrönddel és kézipoggyással)
- ✓ A helyszínen légkondicionált turistabusszal történő közlekedést
- ✓ Magyar nyelvű tapasztalt idegenvezetőt a programok során
- ✓ Igény esetén Ferihegy közeli parkolást
- ✓ Útlemondási biztosítást (egészségügyi probléma esetén)

BELÉPŐK ÉS HASZNOS INFORMÁCIÓK

Az csomagár a belépőjegyeket és a helyi idegenforgalmi adókat tartalmazza. Kint fizetendő a laoszi vízum, a bangkoki Királyi Palota belépője (10 USD), valamint a helyi szervízdíj. A laoszi vízum költsége előreláthatólag 45 USD. A vízumhoz szükséges 1-2 db igazolványképet magukkal vinni (nem digitális, hanem fizikai kép formájában)! Fakultatív kirándulás ára: 70 USD.

Minden egzotikus országban elterjedt a helyi szervízdíj. Szolgáltatásaik végén a helyi idegenvezetőnek és a buszvezetőnek szintén szokás „baksist” adni. Utasonként ennek javasolt összege kb. 5-6 \$ € nap. Ennek intézésében, lebonyolításában segít a magyar idegenvezető. A szállodai csomagok szobába történő fel- ill. leszállításához tartozó helyi szervízdíj egyéni belátás szerint intézendő, fizetendő (1-2 \$ € alkalom).

Hasznos tudnivalók

Beutazási feltételek: Az útlevelnek az utazás utolsó napjától még legalább 180 naptári napig érvényesnek kell lennie. A beutazáshoz vízum szükséges. 2025. szeptember 1- től Laosz bevezette az online belépési és kilépési regisztrációt, ami a tesztidőszakot követően, várhatóan 2026 januárjától, a korábbi formanyomtatványt váltja fel. Az aktuális és hivatalos beutazási szabályokról itt tájékozódhat:

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/vietnam>

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/laosz>

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/kambodzsa>

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/thaifold>

Időeltolódás: Az időeltolódás Magyarországhoz képest +5 óra nyári időszakban, télen: +6 óra.

Öltözködés: Gyalogláshoz, városnézéshez könnyű, kényelmes cipőt és ruházatot javasunk. Templomok látogatásához fedett váll szükséges, esetleg vállkendő is megfelelő. Bangkokban a Királyi Palota látogatáshoz férfiaknak is hosszú nadrág, hölgyeknek fedett vállak és térdeket takaró ruházat szükséges. Melegben sapka, napszemüveg, napozókrém hasznos. Legyenek körültekintőek, a napsugárzás erős lehet. Könnyű esőkabát javasolt, mert egy gyors zápor bármikor előfordulhat (esernyő nem javasolt a könnyebb mozgás érdekében). A nagy meleg elviselése egyszerűbb pamut vagy vászon ruházatban, kerüljük a műszálas trikókat. A hosszabb kirándulásoknál jó, ha váltás trikót is viszünk a csomagban, mert

megizzadva visszaszállni a hűtött buszba megfázást okozhat.

Időjárás: Párás, meleg idő várható. Átlag hőmérséklet 25 - 35°C között várható. Az esős időszak ekkorra már befejeződik, de ettől független előfordulhat eső is. Az ázsiai utazások általában a monszont követő vagy azt megelőző időszakban indulnak, a hőmérséklet ilyenkor meghaladhatja a 33 °C-ot, ezért sok vizet (palackozott) fogyasszunk, de ázsiaiként, azaz fél óránként néhány kortyot, hogy ne izzadjuk azt ki.

Program: Romlandó ételt ne hozzon magával, ellenben javasolt magas alkohol fokú rövidital étkezések előtti és után fogyasztása (korlátozott mértékben! Pl: pálinka, Stroh rum). A felszolgált ételek erősebben fűszerezettek, mint idehaza. A reggeliknél a szállodák levest is kínálnak (Kambodzsa, Vietnám), kissé szokatlan nekünk, de ne hagyjuk ki! A reggelik mindig elsősorban ottani szokás szerint meleg ételeket kínálnak, de egy szűkebb kínálatban megtaláljuk az általunk megszokott fogásokat is.

Étkezések során kerüljük az utcai árusoknál kapható termékek fogyasztását. Csak főzött vagy főtt ételeket egyenek.

A hámozatlan gyümölcsöket, salátákat, zöldségeket és a tojást ritkán és keveset fogyasszanak. Ne fogyasszunk nem hámozható gyümölcsöt, illetve ne igyunk dobozból közvetlenül semmilyen italt. Gyomorrontás/hasmenés esetén azonnal szóljunk az idegvezetőnek, aki ismeri a helyi és gyors eredményt elérő gyógyszereket (BARBARIN), fogyasszunk sok folyadékot.

Itthon a drogériákban kapható kéztisztító folyadékot vagy kendőt vigyen magával és gyakran használja. A megbetegedések elkerülése érdekében minden étkezés előtt használjunk kézfertőtlenítő folyadékot.

Éttermekben a pálcikák a gyakoriak, de kérésre a turistáknak hoznak villát és kést. Gyakran fogyasztanak csirkét és halat a helyiek, ezért valószínűleg az Önök étkezésénél is többször előforduló alapanyagok lesznek.

A szobákban általában van széf. Ha nincs a szobában széf, akkor a szállodák recepciójánál bérelhető. Pénzének, útlevelének biztonságos tárolására javasoljuk használni ezeket.

Étkezésekhez ital nem tartozik. Azt egyénileg lehet a helyszínen fizetni. A korai indulások esetén a szálloda éttermében elfogyasztható reggelik helyett reggelicsomag lehet a csoport számára. Jelezzük, ha bármilyen ételallergiánk vagy egyéb étkezéssel kapcsolatos kíváncsiunk van. Külön felhívánk a figyelmet, hogy a gluténmentes kenyeret a régió általunk használt szállodáiban nem igazán ismerik.

Víz: Csak palackos vizet fogyasszon! A csapvizet még fogmosásra se használja. A jégkocka fogyasztása sem javasolt, mert nem mindenhol készítik ezt palackos vízből. Ha nagyon érzékeny a gyomra, akkor itthoni gyógyszertárakban kaphatók víztisztító tabletták. Ha úgy gondolja, vigyen magával. Gyomorfertőtlenítő és hasmenést megszüntető gyógyszer feltétlenül legyen Önnél (inkább feleslegesen). Étkezésekhez ital nem tartozik. Azt egyénileg lehet a helyszínen fizetni.

Dugalj: Elektromos hálózat 220V a dugalj az amerikai szabványnak megfelelőek. A rádiótelefon-töltők általában használhatóak. Ha átalakító kell, akkor az a

szállodákban általában bérelhető, de itthon vagy kint is beszerezhető.

Pénzváltás: Amerikai dollár kivitele javasolt (kisebb címletekben). Több helyen elfogadják a papír eurót is, de az USD elterjedtebb, és jellemzően jobb árfolyamon váltják, mint az eurót. Régi típusú (2008 előtti, kis fejű dollárt) nem fogadják el (félnek a hamisítványoktól). A 100-as USD címletű bankjegyet sem javasolunk, hogy magukkal vigyenek, illetve figyeljenek rá, hogy a címletek ne legyenek hibásak, koszosak, szakadtak. Az ázsiai országokban pénzt váltani avagy USD-ral vagy euróval fizetni csak abban az esetben lehet, ha a pénz nem hiányos, szakadt vagy nincs rajta semmilyen tollal firkálás.

Helyi valuták: Vietnámban: dong (VND) 1000 VND = kb. 15 HUF; Laoszban Kip (LAK), 1000 LAK = kb. 17 HUF, Kambodzsában Riel (KHR), 1000 KHR = kb. 90 HUF. Thaiföldön Baht (THB), 1 THB = kb. 11 HUF. Nemzetközi hitelkártyákat csak a nagyobb boltokban fogadják el. Ezért javasoljuk, hogy készpénzt is vigyenek magukkal.

A vásárlásoknál minden esetben alkudjunk.

Oltás: Laoszban kötelező védőoltás nincs, de a gyermekbénulás elleni védőoltást ajánlják. További információt a

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/laosz> oldalon talál, illetve kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét.

Vietnámban kötelező oltás nincs, viszont a Hastífusz, Hepatitis A, Hepatitis B elleni védőoltásokat ajánlják. További információt a

<https://konzinfo.mfa.gov.hu/utazasi-tanacsok-orzagonkent/vietnam> oldalon talál, illetve kérdezze meg orvosát, gyógyszerészét.