

VIAJE PERIPLOS MYANMAR & CAMBOYA SEMANA SANTA 2016

SEGURIDAD:

MYANMAR: al igual que el resto de países del sudeste asiático es un país muy seguro para cualquier turista. En los últimos años el país se ha abierto al turismo y saben cómo deben tratar a los turistas para que sigamos acudiendo.

CAMBOYA: Las condiciones de seguridad en general del país, son buenas. Si se sale de noche, hay que tomar especial precaución en Phnom Penh y Siem Reap, donde hay un gran número de robos y tirones a turistas.

En Camboya hay **muchos niños pidiendo** y mucha gente pidiendo “para los niños”. En nuestra opinión es mejor no dar nada, ya que se puede ver a los padres aprovechándose y empujándolos para que vayan a pedirles o a venderles cosas. Esos niños se quedarán pidiendo en vez de ir al colegio si la gente sigue dándoles dinero.

PASAPORTE

Mejor dejar el pasaporte, documentos importantes y los billetes de avión en la caja fuerte del hotel y moverse con el DNI. Si pierden o les roban el pasaporte ES UN GRAN PROBLEMA. Preferiblemente llevar copias del pasaporte encima o mantener copias en el móvil o enviadas por correo-e a alguna cuenta que controlemos. EL PASAPORTE SIEMPRE EN LUGAR SEGURO Y COMPROBARLO CADA DÍA.

ENCHUFES y ELECTRICIDAD.

EN MYANMAR (BIRMANIA) el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo C / D / F / G. Hay una gran variedad de enchufes; por lo general los cargadores de móvil europeos se pueden usar en los enchufes birmanos, pero puede que sólo haya uno que funcione en la habitación, por lo que es mejor llevar un enchufe universal bipolar de reserva



Tipo F: Válido para clavijas C



Tipo C: Válido para clavijas E y F



Tipo D: Válido para clavijas M



Tipo G

EN CAMBOYA: el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo A / C / G.



Tipo C: Válido para clavijas E y F



Tipo A: Clavijas japoneses A se pueden utilizar en los USA pero a menudo no al revés



Tipo G

VIDA NOCTURNA

MYANMAR: La vida nocturna está todavía en su infancia en Myanmar, hace unos años empezaron a aparecer unas cervecerías, pero en general la gente de Myanmar se acuesta pronto. A las nueve de la noche las calles de Yangón suelen estar vacías. Sin embargo, existen unos sitios buenos para visitar si tienen ganas de salir por la noche.

- **19th Street (Chinatown, Yangón):** La calle 19 esta conocido por todos los locales de Yangón como el sitio para ir para una buena barbacoa.
- 50th Street, el bar más internacional de Yangón.

CAMBOYA: es un país que cuenta con una interesante vida nocturna, con lugares donde salir de marcha y tomar una, dos o varias cervezas o copas. La capital del país, Phnom Penh, o Siem Reap cuentan con una interesante oferta de ocio nocturno.

- **En Phnom Penh** puede visitar cualquiera de los restaurantes y bares que, no solo sirven distintos tipos de cocina, sino que también cuentan con estupendas vistas. Algunos establecimientos ofrecen asimismo música en directo, con rock, pop y blues a todo volumen. Una salvedad: caminar por las calles mal iluminadas de Phnom Penh atrae a los atracadores. Tenga la precaución de coger un taxi o una moto (mototaxi) cuando salga o vuelva a su hotel.
- **Siem Riep** posee una vida nocturna igualmente vibrante. Aquí puede encontrar una atractiva mezcla de pubs, clubes nocturnos, bares y restaurantes que abren hasta el amanecer, atendiendo tanto a turistas como a los nativos. Quienes pasan el día visitando templos suelen dirigirse a cualquiera de los locales nocturnos para relajarse y “soltarse el pelo” → **Explora la oculta Pub Street**

COMUNICACIONES TELEFÓNICAS

MYANMAR: Utilizar Internet en Birmania presenta muchos problemas. Las conexiones son muy lentas hasta el punto de ser casi imposibles de utilizar. Skype se usa con gran dificultad incluso en los hoteles.

La situación del roaming en la telefonía birmana está en continua evolución. También existe la posibilidad de comprar una **tarjeta telefónica local** para evitar imprevistos, aunque funcionan con dificultad fuera de las grandes ciudades. Los principales operadores en la actualidad son MPT (gubernamental), Ooredoo y Telenor.

En el aeropuerto y en las ciudades encontrará tiendas en cada esquina, pero también venden tarjetas SIM por la calle.

Compañía: Ooredoo

Tarifas: 1500 kyat por una sim con acceso 3G. Las llamadas se cobran a 25-35 kyat / min, 15 kyat / sms y 10 kyat / MB para datos. Hay ofertas disponibles.

Cómo: Cualquier tienda de móviles se podrá vender una tarjeta, aunque no en todas partes hablan inglés. No deberían pedir pasaporte.

Recarga: Encontrará señales de Ooredoo por todas partes, así que es fácil recargar en la tienda de la esquina o en cualquier calle. Las tarjetas de recarga están disponibles en 1000, 3000, 5000 y 10000 kyat, y son válidas durante 30 días.

Velocidad de datos: la velocidad del 3G depende de dónde se encuentre, y de si está en un interior o no. Ooredoo no tiene cobertura en todo el país, así que investiga las áreas antes de comprar.

Para llamar a Myanmar desde España, es necesario marcar el 00 + 95 + el indicativo de la ciudad (Yangon: 1; Mandalay: 2...) + el número del destinatario.

Para llamar a España desde Myanmar, es necesario marcar el 00 + 34 + el número del destinatario.

CAMBOYA:

Los números de teléfonos móviles empiezan por 011, 012, 015, 017 o 018.

Se puede hacer llamadas telefónicas internacionales fácilmente con una tarjeta telefónica.

El acceso al Internet está disponible en todos los mayores lugares turísticos.

Los teléfonos móviles españoles pueden utilizarse en Camboya siempre que antes de salir de España se haya solicitado a la compañía telefónica autorización para realizar llamadas en itinerancia.

Compra una tarjeta SIM si va a hacer muchas llamadas dentro de Camboya (el roaming es MUY caro).

Llamadas internacionales:

- Para llamar desde Camboya a España: 001 34 + el número de abonado español.
- Para llamar desde España a Camboya: 00 855 + el numero del abonado en Camboya

Compañía: <http://cellcard.com.kh>

Tarifa: \$2 por la tarjeta, \$6 por 2Gb de datos, válidos por un mes. La tarjeta viene con algo de crédito para llamadas, pero si añade un par más debería tener suficiente para todas las llamadas locales que haga.

Cómo: Si llega al aeropuerto de Phnom Penh, hay un puesto de Cellcard en la terminal o en cualquier otra ciudad, encontrará puestos de Cellcard por todas partes, incluso en pueblos pequeños.

Recarga: busca cualquier tienda con un cartel de Cellcard en la ventana.

Velocidad de datos: 3G de alta velocidad se encuentra en casi todas las ciudades.

HORA DE TÉRMINO DE LAS EXCURSIONES CADA DÍA

Dentro de las 17.00 hasta las 18.00, depende mucho de su ritmo.

EN LAS VISITAS A TEMPLOS, ¿SE REQUIERE ALGUNA VESTIMENTA O CALZADO ESPECIAL?

MYANMAR: Viene a un país tropical con temperaturas entre 24 y 34 grados desde Marzo a Octubre por tanto trae ropa cómoda de algodón o lino. Ten en cuenta que visitará muchos lugares religiosos en los que no está bien visto el que se lleven en el caso de las mujeres minifaldas o camisetas abiertas o con los hombros descubiertos. En el caso de los hombres es aconsejable, aunque solo obligatorio en algunos templos muy sagrados, el que lleven un pantalón largo mejor que cortos. El calzado más aconsejable, teniendo en cuenta, que tendrá que descalzarse permanentemente para entrar a los templos, monasterios o pagodas, son tipo sandalias o cualquier calzado fácil de poner y quitar (sin cordones). No puede ir con los calcetines y por lo general no están muy limpios. Así que recomendamos que los viajeros lleven toallitas para limpiarse los pies si luego vuelven a calzarse.

CAMBOYA: La visita a los templos de Angkor requiere ir vestido adecuadamente: posiblemente zapatos para caminar, por supuesto no chanclas, porque muy a menudo tendrá que subir empinados tramos de escaleras o caminar en medio de hierba alta y de barro. Una gorra y gafas de sol pueden ser útiles para protegerse del sol durante los traslados en caminos de tierra entre un templo y otro. Hay que respetar las costumbres del lugar manteniendo rodillas y los hombros cubiertos cuando se entra en los templos.



SERVICIOS:

Hoteles:

- Dispone conexión WiFi gratuita en todas las instalaciones o en Lobby. Es probable que no siempre funcione como es debido, al tratarse de un país no desarrollado.
- Los desayunos son tipo buffet.

Restaurantes: Las comidas son tipo menú establecido, excepto la cena con el espectáculo de Apsara en Siem Reap es tipo buffet. Como sabéis, las bebidas no están incluidas en el menú y se pagan aparte por el viajero. No son especialmente baratas: el agua puede costar 2 USD, un refresco 4 USD y una cerveza 6

USD.

Los precios de las comidas no incluidas puede rondar entre los 10 y 20 USD.

CARACTERÍSTICAS DE LA COMIDA QUE LLEVAMOS INCLUIDA

MYANMAR: La comida en Myanmar ha sido influenciada por Tailandia, China y La India. Esto quiere decir que la dieta está basada principalmente en arroz y noodles. La cocina regional birmana tiene el arroz como rey de todas las comidas y sirve de acompañamiento para estofados de curri con pollo, pescado o cordero.

CAMBOYA: La gastronomía de Camboya está muy influenciada por la del resto de países del sudeste asiático y de la cocina china, por lo que es fácil encontrarse con platos, ingredientes y condimentos que ya conocen de Vietnam.

El plato más famoso de Camboya es el Amok, que se distingue entre los viajeros que quieren degustar de la comida más tradicional. **El Amok, que siempre va acompañado de vegetales**, puede ser a base de pescado, pollo o calamar y se prepara con curry, leche de coco y se sirve con arroz.

Es muy importante tener en cuenta un detalle que diferencia a la cocina camboyana: **el toque dulce**. Es que aquí, influenciados por la gran cantidad de caña de azúcar, todo lleva una pizca (o un poco más) de este ingrediente que puede ser del gusto de algunos pero del rechazo de otros.

→ **En los tours, se eligen los restaurantes más seguros, frecuentados en general por grupos de turistas (menús turísticos).**

¿HAY QUE EVITAR COMER VERDURA FRESCA?

Como siempre aquí recomendamos la máxima precaución al viajero. En todos estos países en vías de desarrollo el agua con la que se lavan los alimentos crudos puede no ser bien recibida por un estómago occidental.

Los responsables de las agencias locales en Myanmar y Camboya que se ocuparán de nuestros circuitos nos indican que las verduras y la fruta se lavan con agua purificada o bien se sirve pelada, es decir, que se prepara con las debidas garantías. Pero aún así nunca podremos estar seguro porque visitaremos muchos restaurantes locales y a la cocina nunca pasamos. Normalmente en los hoteles sí que se cuidan mucho de que los alimentos estén debidamente lavados con agua purificada.

Si eres especialmente sensible en los viajes a los cambios del agua, alimentos, etc conviene tomar los alimentos cocinados.

PROPINAS: QUÉ SE SUELE DAR AL GUÍA POR PERSONA? ¿Y AL CHÓFER?

Las propinas no están incluidas. Tanto en Birmania como en Camboya existe la costumbre de esperar por parte del cliente una cantidad de dinero en concepto de propinas. En muchos casos, la propina suele ser su sueldo, por lo que esperan nuestra generosidad. Cuando usemos de forma individual servicios en

hoteles, restaurantes, cafeterías, transportes privados, etc recomendamos que dejéis propina a quienes ofrecen el servicio.

Por nuestra parte, y en lo que atañe a servicios para todo el grupo y para la mejor organización, os propondremos a la llegada (es decir, al principio de nuestro viaje) a un fondo común en torno a 30 euros por persona para ir atendiendo, para este concepto, a guías locales, conductores, personal de servicio en hoteles, restaurantes y templos, etc.

Aparte del fondo común, al final de cada tramo de viaje solicitaremos de manera independiente y voluntaria la propina que corresponda a nuestro guía acompañante de Birmania y de Camboya

CIUDADES DEL CIRCUITO (TEMPERATURA, ROPA, CALZADO)

Básicamente tendremos mucho calor. Entre los 24 y 38 grados centígrados. Así que pensad en ropa cómoda. En Internet hemos leído que los birmanos no son muy amigos de los pantalones cortos. Llevad protector solar, gafas de sol, gorras y todo lo que os ayude a hacer más soportable el viaje en relación con las altas temperaturas.

MYANMAR: La estación más calurosa comprendida durante los meses **de marzo a mayo**, con temperaturas que superan los 30 grados.

CAMBOYA: De noviembre a marzo soplan vientos del nordeste, frescos y secos. Marzo es un mes poco lluvioso en Camboya, 60 mm/m²; pero llevad algo de protección por si acaso.

- ➔ Recomendamos que el equipaje sea lo más ligero posible. Evitar las maletas rígidas que se acomodan muy mal en los medios de transporte. En Phnom Penh y Siem Reap podremos comprar prácticamente cualquier cosa que hayamos olvidado.
- ➔ En Camboya todo el año hace calor por lo que recomendamos ropa cómoda y fresca a ser posible de algodón. No suele haber problemas con pantalones cortos o camisetas de tirantes exceptuando el Palacio Real de Phnom Penh y en los templos de Angkor Wat y Baphuon donde no se permiten. Los camboyanos son bastante recatados en cuanto a la manera de vestir por lo que recomendamos pantalones cortos que cubran parte de las piernas y camisetas con manga corta. Calzado cómodo y ligero. Hay que andar y sortear muchos desniveles para visitar los templos de Angkor. Casi todo lo referente a higiene personal puede comprarse en las grandes y modernas tiendas de Phnom Penh y Siem Reap.

MEDICAMENTOS RECOMENDADOS

En este país os aconsejamos que llevéis un botiquín completo para todo el viaje. Pensad en algún antibiótico de amplio espectro (para infecciones intestinales), agua oxigenada, tiritas, o gasa, por si tenéis alguna herida, pastillas contra alguna diarrea, aspirinas, paracetamol u otros analgésicos, antialérgicos, desinfectantes, otros medicamentos útiles para climas tropicales o para golpes de calor o insolaciones,

loción antimosquitos y por supuesto, cualquier medicación que estéis tomando actualmente. Es importante porque si necesitamos alguna medicación podría ser que no la consiguiéramos fácilmente durante nuestro circuito.

En Birmania hay problemas con la falsificación de medicamentos, razón de más para reservar un espacio en la maleta para el kit médico completo y evitar problemas.

MONEDA

MYANMAR: En las grandes ciudades no hay mucho problema para encontrar bancos y cajeros. Los hoteles de gama media y alta tienen servicios de pago con tarjeta pero cobran comisión por su uso. Pero lejos de las grandes ciudades podremos tener problemas para encontrar un cajero. Así que recomendamos llevar DINERO EN EFECTIVO fundamentalmente. La moneda de preferencia para cambiar es el dólar americano, que además está ampliamente aceptada en todo el país, eso sí, billetes nuevos en muy buen estado, en Internet leemos : « ... los billetes tienen que estar más planchados que las camisetas que os planchan vuestras madres... ». No obstante nos comunican que los euros pueden ser cambiados sin problema. Nuestra recomendación es que llevéis una parte de vuestro dinero en efectivo EN DÓLARES USA. Nos dejaremos aconsejar por nuestros guías a la llegada al país. Si llevamos EUROS, por favor, que sean billetes lo más nuevos posibles.

La moneda en curso es el **Kyat** y aunque todas las tiendas aceptan también dólares, hay un pero, como comentamos arriba. **Es indispensable, necesario e ineludible que todos los billetes de dólares estadounidenses que se usen en suelo birmano sean nuevos y estén sin señales de uso.** Mucho mejor si se trata de la nueva versión del dólar. Si el billete presenta bordes doblados, manchas de tinta o un agujero del tamaño de una cabeza de alfiler, bancos y tiendas se negarán categóricamente a aceptarlo, ya sea de 100 dólares o de 1. Y no se lo cambiarán en ninguna parte, salvo en agencias sospechosas, con tipos de cambio vergonzosos.

Si le dan un billete de estas características, intenta utilizarlo en alguna compra en el país.

A parte de este pequeño inconveniente, Birmania puede considerarse un país con doble sistema monetario porque vaya donde vaya, estarán dispuestos a aceptar dólares.

Sin embargo, los cajeros no están tan extendidos y a veces no funcionan aunque parezcan estar en buenas condiciones o tengan pegatinas que indiquen la red. Cambiar parte del dinero a dólares antes de salir podría servir para no verse en situaciones desagradables. **Recuerda llevar suficientes kyat y dólares durante todo el viaje**

CAMBOYA : La divisa de Camboya es el riel (KHR). La segunda divisa de Camboya (algunos dirían que la primera) es el dólar estadounidense (US\$), que se acepta en todas partes y por todo el mundo, aunque el cambio puede darse en rieles. El riel camboyano viene en billetes (no existen monedas) de las siguientes denominaciones: 100, 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 50000 y 100000 KHR.

No es necesario cambiar a rieleles, conforme se va pagando en dólares, se va obteniendo cambio en rieleles, los cuales conviene guardar para pequeñas compras en las zonas rurales y mercados.

Se puede cambiar de euro a dólar en Camboya fácilmente en agencias de viaje y bancos, pero en estos últimos normalmente el tiempo de espera es largo. El cambio suele ser ligeramente más favorable que en España.

También se puede sacar dinero con tarjetas de crédito o de débito directamente del cajero automático (ATM), disponibles ya en la mayoría de ciudades. Las condiciones dependerán del banco emisor de la tarjeta, pero hay que tener en cuenta que muchos bancos de Camboya también cobran comisión.

Recomendamos llevar si es posible al menos 2 tarjetas de crédito distintas, de distintos emisores, si dispones de ellas (para el caso que os fallara una de ellas).

En Internet hemos leído en algunos blogs una recomendación: **NO CAMBIAR DINERO EN EL AEROPUERTO**, pues la tasa que se paga es un auténtico atraco gubernamental. Además, cuidado con los timos a la hora del cambio si cambiáis allí.

COMPRAS

Se prohíbe sacar fuera del país antigüedades.

MYANMAR:

- **YANGON:** es un destino con muchas oportunidades de compras para el turista. Los productos más interesantes incluyen ropa, objetos de plata, objetos lacados, joyas y artesanía. Myanmar es conocido por su producción de joyas como rubíes, zafiros y jade, aunque hay que tener mucho cuidado y saber muy bien lo que hacemos para que no nos vendan una falsificación.

Mientras que las tiendas libres de impuestos, centros comerciales o supermercados ofrecen una amplia variedad de productos con precios fijos, la verdadera magia de las compras se encuentra principalmente en el **conocido Bogyoke Aung San Market (Scott's Market)**, donde comprar el fácil y divertido y el regateo todo un arte **(este Mercado cierra los Lunes y festivos)**.

- **MANDALAY:** Ir de compras en Mandalay es una experiencia totalmente diferente en comparación con Yangon. Mandalay no tiene los grandes centros comerciales que ofrece la capital, es más limitado, pero a cambio ofrece multitud de pequeñas y acogedoras tiendas de barrio, y varios mercados que ofrecen a los visitantes una amplia variedad de productos donde elegir.
- **BAGAN:** Debido a que Bagan es una ciudad antigua, no es el mejor lugar para modernos y amplios centros comerciales. A pesar de esto nos encontramos multitud de pequeñas tiendas en la ciudad para que los visitantes puedan realizar sus compras. La calidad de los productos es buena y los precios razonables, regatear es prácticamente una obligación. La mayoría de las tiendas tiene un amplio repertorio de artesanía. Myanmar es un país de familias de artesanos y oficios tradicionales que se transmiten de una generación a otra.
- **LAGO INLE:** Las personas que viven en el lago consiguen lo que necesitan en los mercados flotantes que hay en cada pueblo. Los vendedores llevan toda la mercancía en sus barcos. Los mercados no tienen un horario ni un lugar específico, están abiertos cada cinco días y su ubicación cambia constantemente.

CAMBOYA: es un país en el que pueden encontrarse distintos tipos de souvenirs. El país está literalmente a rebosar de objetos que se venden como recuerdo: es casi imposible decidir cuáles llevarse. Si desea uno de inspiración budista, hágase con alguna talla religiosa. Si es aficionado a la platería, contemple la posibilidad de adquirir unos cuencos de plata de intrincado diseño y distintas formas. Y si le encantan los pañuelos, compre krama, el colorido pañuelo estampado que se lleva en la cabeza a lo largo y ancho de Camboya.

Hay mercados y tiendas de recuerdos por todo el país, pero Phnom Penh, Siem Riep albergan los enclaves comerciales de mayor efervescencia.

El regateo es esencial en todas las tiendas de souvenirs si se quieren obtener precios razonables.

PHNOM PENH:

- **El Psar Tuol Tom Pong es el mejor lugar de la ciudad para comprar recuerdos y ropa.** Es conocido coloquialmente como el **Mercado Ruso de Phnom Penh** por ser el lugar donde solían comprar los rusos en la década de 1980 en **Camboya**. En sus puestos de venta puedes encontrar infinidad de **imágenes de Buda**, así como otro tipo de artículos de artesanía, como marionetas y demás cosas, y también cuadros exóticos con detalles asiáticos. Una de las cosas por las que destaca el mercado ruso es por su industria textil; en él es donde finalizan las prendas de vestir que se confeccionan por los alrededores de Phnom Penh, y puedes conseguirlas por un precio ridículo comparado con el precio en su país de destino.
- **El Psar Thmei, más conocido como el Mercado Central de Phnom Penh, es un edificio histórico de la capital de Camboya.** En este mercado puedes encontrar todo tipo de artículos, desde joyas de oro y plata hasta ropa de todo tipo.

SIEM REAP:

- **Mercado Nocturno:** es uno de los **puntos favoritos por los visitantes durante el anochecer.** El Mercado (Psar) nocturno de la ciudad esta ubicado cerca del Old Market y esta perfectamente estructurado y limpio, con “tiendas” donde se pueden comprar desde recuerdos a artesanía. Distribuido en calles, sin asfaltar, cada tienda expone sus mejores productos con la intención de que algún turista se detenga atraído por ellos. Para los amantes de los masajes es uno de los lugares ideales, ya que hay un local donde se realizan masajes típicos camboyanos dentro del local o al aire libre.
- **Mercado Viejo (o Psar Chaa):** un lugar quizás excesivamente turístico, pero imposible de esquivar. El mercado tiene un gran número de comercios, muchos de ellos dedicados a la seda. Es importante saber regatear para poder realizar las compras. El mercado también tiene un montón de puestos de comida, ropa, zapatos, joyas, salones de belleza, libros, artículos para el hogar, artículos de tocador, detergentes... Se dice que es el más activo durante las mañanas, que es el área recuerdo de este mercado que está abierto todo el día. Proporcionar artículos de regalo como llaveros, estatuas de madera, tallas de piedra, materiales de seda y abanicos hechos con hojas de palma y muchos otros materiales, la negociación es una práctica común aquí. Donde la mayoría de los comerciantes son capaces de hablar inglés, salón de servicios móviles en el viejo mercado son una atracción popular para los turistas que visitan Siem Reap.

LOS COMERCIOS Y MERCADOS LOCALES ABREN A LAS 8 DE LA MAÑANA Y CIERRAN SOBRE LAS 5 DE LA TARDE.