

# ESCAPE



PROGRAM: EN MATREISE GJENNOM THAILAND, KAMBODSJA OG VIETNAM

## EN KULINARISK REISE GJENNOM THAILAND, KAMBODSJA OG VIETNAM

🍴 14 frokoster, 12 lunsjer og 11 middager inkludert

Dag 1

### Avreise fra Oslo

Avreise fra Oslo lufthavn på ettermiddagen med Emirates, og mellomlanding i Dubai samme kveld. Litt etter midnatt går flyet videre til Bangkok.

Dag 2

### Ankomst Bangkok

Hei Sørøst-Asia!

Ankomst til Bangkok internasjonale flyplass tidlig på formiddagen, der vår lokale guide venter oss og gir oss transport til hotellet vårt – med flott beliggenhet rett ved elven. Her får vi litt tid på egen hånd for å hente oss inn etter en lang reise.

Kjennes kroppen litt stiv og støl ut etter flyturen? Godt mulig, og derfor setter vi etter hvert kursen mot et spa for en **tradisjonell thai-massasje** (90 minutter). Transport tilbake til hotellet og for de som ønsker foreslår reiseleder restaurant for en felles middag.

Dag 3

## Bangkok

Silke og street food

☪️ Frokost, lunsj, middag

Denne morgenen starter vi med å utforske **Bangkoks silkeveving**. Vi skal med buss til Thailands mest kjente hus, Jim Thompson-museet, hvor vi får lære om asiatisk kunst, historie og thailandsk kultur. Jim Thompson har fått æren for å gjøre thailandsk silke berømt internasjonalt.

Vi spiser lunsj ved elvebredden på restauranten Sala Rattanakosin, med fantastisk utsikt til Temple of Dawn.

Etter lunsj drar vi tilbake til hotellet for å slappe av en stund – kanskje vil du ta en dukkert eller slappe av på en solseng ved hotellets bassengområde?

I kveld skal vi oppleve pulserende Bangkok! Ta plass i en ikonisk trehjulet tuk tuk og sus gjennom trafikken. Vi tar deg med til **Temple in the Sky**, hvor vi går trappene opp til det mektige Golden Mountain. Hør den beroligende klangen av gigantiske klokker og munkers bønner. Her skal vi se solnedgangen, med en 360-graders panoramautsikt over Bangkok. Videre skal vi til fots utforske det fascinerende **blomstermarkedet Pak Khlong Talat**, som er blant verdens største.

Med tuk tuk fortsetter vi ferden gjennom Bangkok, og passerer **Metal Castle, Democracy Monument, Marble Temple** og **Giant Swing**. I **Wat Pho** er stemningen helt spesiell nå på kveldstid, en liten oase med pagoder og stupaer.

Så er det tid for middag. Vi tar deg med til små gatekjøkken i smale gater og lar deg smake på noen av de mest delikate rettene i Chinatown – et av Bangkoks mest autentiske og pulserende distrikter. Lær hvordan de søte, sure og krydrede smakene i det thailandske kjøkkenet blir perfekt kombinert.

Dag 4

## Bangkok

Ut på landsbygda – til et togmarked og et flytende marked

☪️ Frokost, lunsj

Dagen starter tidlig, og vi setter kursen bort fra Bangkoks sentrum for et besøk til lokale markeder og nabolag. Vi legger høyhusene bak oss og kjører inn i et frodig landskap med tradisjonelle trehus. Første stopp gjør vi ved en lokal jernbanestasjon der et yrende landsmarked har grodd opp langs sporene. Når et tog nærmer seg stasjonen, kan vi se hvordan selgerne raskt rydder bodene sine sammen og flytter dem utenfor jernbanen. Så, etter at toget har passert, spretter bodene fort opp igjen. Et fascinerende skue!

Herfra fortsetter vi til det berømte **flytende markedet Damnoen Saduak**. Selv om bodene i disse dager hovedsakelig selger ting for turister, er Damnoen Saduak fortsatt det beste eksempelet i Bangkok på et tradisjonelt flytende marked. Vi tar en båtut i mindre robåter rundt på markedet for å titte på de flytende butikkene, hvorav mange selger fersk frukt og typisk thailandsk snacks.

Vi fortsetter ut av hovedmarkedet og tar en avslappende båtut i longtail-båter ut forbi det flytende markedet og inn i en labyrint av stille kanaler. Se husene som er bygget langs vannveiene og få glimt av det lokale livet i denne landlige thailandske provinsen. Felles lunsj i nærheten av markedet.

På ettermiddagen er vi tilbake i Bangkok, og resten av dagen er fri til egen disposisjon.

Dag 5

## Bangkok til Phnom Penh

Kolonial sjarm og solnedgangscruise

☺☺ Frokost, middag

Et nytt land venter, og i dag tar vi flyet til **Phnom Penh i Kambodsja**. Vel framme på flyplassen blir vi møtt av vår lokale guide og tatt med til hotellet vårt for innsjekking.

Phnom Penh ble en gang ansett som en av de vakreste byene i Orienten, og til tross for sin nyere turbulente historie, har den beholdt en kolonial sjarm. Kambodsjas hovedstad er en travel by, majestetisk plassert ved utløpet av de mektige elvene Mekong og Tonlé Sap. Brede boulevarder og bygninger fra kolonitiden viser oss glimt av den strålende fortiden og tilføyer en viss sjarm til byen, der asiatiske og vestlige tradisjoner møtes på en fascinerende måte.

Ettermiddagen er fri til egen disposisjon, før vi møtes til et **solnedgangscruise på Mekong** før middag. Her er en lokal øl eller juice inkludert. Etter turen blir det middag på restauranten Bopha, som ligger ved elvebredden.

Dag 6

## Phnom Penh

Sightseeing og et innblikk i Kambodsjas dystre historie under Røde Khmer

☺☺ Frokost, lunsj, middag

Vi starter morgenen med en tur til **Wat Phnom-tempelet** som ligger på en liten bakketopp. Derfra fortsetter vi langs elvebredden til det kongelige palasset fra 1866, som huser **The Silver Pagoda**, oppkalt etter de over 5000 sølvflisene som dekker gulvene rundt. Det opprinnelige navnet er Wat Prakeo, som betyr «Temple of the Emerald Buddha». I dette tempelet vil du se en stor samling buddhaer i gull, sølv, krystall og bronse.

Neste stopp er **Nasjonalmuseet**, bygget i tradisjonell khmer-stil. Den huser verdens fremste samling av gamle kunstneriske, arkeologiske og religiøse khmer-gjenstander fra det 4. til det 13. århundre. Over 5000 gjenstander er utstilt, og utgjør depotet for landets kulturelle rikdom. I tillegg er taket hjem til en stor flaggermuskoloni!

Lunsj spiser vi på Romdeng restaurant. Restauranten er drevet av Mith Samlanh, som har jobbet for å bygge en bedre fremtid for gatebarn og marginalisert ungdom siden 1994. I restauranten får ungdommene mulighet til å jobbe og få opplæring, og alt overskudd går til både studentene og andre programmer som sørger for å gi ungdom en bedre framtid.

Gjør deg klar for en litt tyngre ettermiddag – i dag skal vi få et innblikk i Kambodsjas nyere og dystre historie, og det blir sterke inntrykk. Vi drar først til **folkemordmuseet Tuol Sleng**, en tidligere skole som ble overtatt av Røde Khmer og brukt som et viktig internerings- og tortursenter ved navn 'S-21'. Her kan man gå rundt og se hvordan rommene så ut, lese om hva som skjedde her og se de utallige bildene som ble tatt av fangene som ble bragt hit. Herfra drar vi ut til de såkalte **Killing Fields** ved Choeung Ek. Navnet taler for seg, og dette blir et rørende, men viktig besøk som gjør at vi bedre forstår også dagens Kambodsja.

Tilbake i byen skal vi i dag på Malis restaurant for å spise på en av byens aller beste restauranter.

Dag 7

## Phnom Penh til Siem Reap

Byen ved templene

☺☺ Frokost, lunsj, middag

Phnom Penh legges bak oss, og vi setter kursen mot **Siem Reap**. Store deler av dagen går med til transporten dit, vi tar oss god tid og tar flere stopp underveis – reisen blir en opplevelse i seg selv. Vi skal besøke **edderkopp-markedet i Skun**, en litt spesiell opplevelse for oss nordboere – her kjøper kambodsjanerne insekter som snacks.

Lunsj underveis på restauranten Smile, som på samme måte som Romdeng tilbyr vanskeligstilt ungdom både opplæring og en jobb.

Vel framme i Siem Reap sjekker vi inn på hotellet vårt, og senere på kvelden spiser vi middag på restauranten FCC.

Dag 8

## Siem Reap

En flytende landsby, honning og dans

☺☺ Frokost, lunsj, middag

**Tonle Sap-sjøen** er den viktigste innsjøen i Kambodsja og den største ferskvannssjøen i Sørøst-Asia. Den forsyner halvparten av landets befolkning med fisk, og ble offisielt oppført som en UNESCO-biosfærereservat i 1997. Innsjøen er hjemmet til mange dyrearter, inkludert en rekke truede vannfugler.

Vi skal besøke Tonle Sap, men på veien dit stopper vi først ved det fargerike og livlige **Rulous-markedet**, det største i Siem Reap. Her snakkes det ikke engelsk – la heller sansene styre og forvill deg inn i radene av frukt og grønnsaker.

Framme ved Tonle Sap besøker vi først **Chong Kneas, en flytende landsby**, for å se noen typiske flytende gårder som dyrker grønnsaker. Vi skal også til den berømte landsbyen **Kampung Phluk**, som på påler ruver 10 meter over bakken i tørketiden. Det blir servert snacks underveis på turen, og etter endt båttur returnerer vi til Siem Reap for lunsj på Café Indochine.

Etter lunsj besøker vi en lokal bikube-gård, hvor de lærer bort og jobber for å bevare den unike og nesten utdødde tradisjonen med birøkt av den gigantiske honningbien, Apis Dorsata. Ved å lære om bærekraftig høsting, habitatbevaring og oppmuntre til salg av økologisk honning, blir dette et inntektsgivende alternativ for lokale landsbyboere.

Honning spiller hovedrollen også i dagens middag, hvor vi skal få en smaksmeny med honning som smakstilsetter. Honningen kommer fra forskjellige regioner, og har varierte smaker. Til middagen blir det et danseshow, med Angkors berømte Apsara-dansere.

Dag 9

## Siem Reap

Angkor Wat og et kambodsjansk sirkus-show

☺☺ Frokost, lunsj, middag

Gjør deg klar for de utrolige templene! Etter frokost setter vi kursen mot den gamle byen **Angkor Thom**, den siste hovedstaden i det khmerske riket under Jayavarman VII. Byen er omgitt av en 8 meter høy mur med et torg i midten. Vi drar inn i byen gjennom den gamle South Gate, en imponerende steinport med elefanter og fire gigantiske ansikter. Herfra fortsetter vi til Bayon Temple i det eksakte sentrum av byen. Dette mesterverket fra 1100-tallet er et rent studie i storhet, og er kjent for sine 54 tårn med gåtefulle ansikter som representerer de 54 provinsene i det khmerske riket. Vi besøker også The Elephants Terrace og The Leper King.

Lunsj spiser vi på Parvis Café før vi drar til **Ta Prohm**, blant områdetets vakreste templer, og derfra videre til selveste **Angkor Wat**. Angkor Wat ble bygget under kong Suryavarman II på begynnelsen av 1100-tallet, og ble konstruert etter modellen av tempelfjellet som symboliserer Mount Meru, gudenes hjem. Inne i tempelet er veggene dekket med



helleristninger og relieffer som skildrer hindu-mytologi og krigene Suryavarman II kjempet under hans regjeringstid.

Angkor Wat er kjent for de mer enn 2000 Apsara-danserne som pynter tempelet, og det antas å ha tatt rundt 30 år med intensiv arbeidskraft å bygge tempelet. Angkor Wat pryder i dag Kambodsjas flagg – et tegn på hvor viktig byggeverket er for landet.

Tilbake i byen skal vi i kveld delta på en forestilling av **'Phare, the Cambodian Circus'**. Profesjonelle artister fra Phare Ponleu Selpak (PPS) fremfører enten forestillingen «Putho!» eller «Eclipse». PPS ble opprettet i Battambang i 1994 av unge, tilbakevendte kambodsjanere fra flyktningleire, som brukte kunst som et middel for å takle traumer. Det timelange showet blander tradisjonelt og moderne teater, musikk, dans, akrobatikk og sjonglering fremført som en historie om kambodsjanske liv og samfunn. Showet kan fremdeles sees i Battambang der det opprinnelig startet, men nå har sirkuset kommet til Siem Reap, heldigvis for oss!

Videre drar vi til restauranten Madam Butterfly for middag.

Dag 10

## Siem Reap

Matkurs på landsbygda og en hel kveld med street food

☞ Frokost, lunsj, middag

Kambodsjansk mat har mange likhetstrekk med nabolandene Thailand og Vietnam, samt med den franske kolonitiden. Men, khmerene har også sin egen rike, originale matkultur, og legger til sin egne stil og smak – noe som gjør rettene til noe unikt kambodsjansk.

Dagen begynner med en kort tur til markedet før vi drar til landsbyen **Preasdark**, der en femte generasjons khmerfamilie fortsatt produserer Num Banh Chok, en type risnudler. Disse lages ved hjelp av hånddrevne steinkverner. Vi skal få se hvordan de delikate nudlene lages, før vi selv skal bruke dem i matlaging. **En lokal kokk leder oss gjennom et matkurs**, før vi kan nyte maten vi har laget til lunsj.

Kvelden byr på en rundreise i matens verden – i en tuk tuk. Vi tar deg med utenfor turistområdene for en autentisk opplevelse av lokal gatemat. Vår kunnskapsrike matguide leder oss gjennom Siem Reaps gater for å smake lokale snacks, som for eksempel gul bønnekake eller khmer ris-kake. Vi skal også utforske tropiske frukter som er i sesong, og la deg smake på unike frukter som dragefrukt, lychee, longan og rambutan.

Ved et piknikområde med uendelige rekker av boder, spiser vi middag nummer en. Spis snacks på kambodsjansk vis, og velg blant grillspyd med kjøtt og fisk, khmer-kylling, grønn mango med chili og salt, smaksrik jackfruit og søt mangostan. Mulighetene er mange!

Videre skal vi smake på risvin hos en lokal butikk, før vi fortsetter til en khmer-restaurant hvor vi får middag nummer to. Her forteller guiden vår om krydrene og de hemmelige ingrediensene i khmerenes mat, før vi returnerer til hotellet – gode og mette!

Dag 11

## Siem Reap til Ho Chi Minh

Mattur på vespaer

☞ Frokost, middag

Gjør deg klar for ytterligere et land – vi drar ut til flyplassen etter frokost og tar flyet til **Ho Chi Minh i Vietnam**. Her blir vi møtt av vår nye lokale guide, og får transport til hotellet vårt. Etter innsjekk får vi litt tid til egen disposisjon, før vi kan gjøre oss klare for en spennende kveld.

Vi skal få et innblikk i Vietnams natteliv og kulinariske kultur på en litt annerledes måte – med en **Vespa-tur!** Hopp bakpå denne klassiske motorsykkelen og bli med gjennom byens summende gater – se byen komme til liv når solen går ned og kontorene stenger for dagen. *(For de som ikke ønsker å sitte på med en Vespa er det mulig å heller ta turen med bil. Dette kommer vi tilbake til når turen nærmer seg.)*

Kveldens første stopp er takbaren på Caravelle Hotel, hvor vi kan la oss imponere av utsikten over gatene nedenfor mens vi nyter en velkomstdrink – velkommen til Vietnam! Herfra kjører vi videre for å besøke en rekke lokale restauranter og gateboder. Den matelskende guiden vil fortelle om og forklare all maten som tilbys underveis. Vi får smake på et stort utvalg av retter, alt fra mer kjente satay-spyd til mer eksotiske, men svært populære, godbiter. I District 4 står sjømat på menyen.

Kvelden avsluttes på en kafe med live musikk. Nyt forestillingen med en vietnamesisk kaffe før vi drar tilbake til hotellet.

Dag 12

## Ho Chi Minh

Vietnams sørlige metropol

☺ Frokost, lunsj

De mange underverkene i Vietnams sørlige metropol må utforskes – vi starter dagen med en tur til **Jade Emperor Pagoda**, en av byens viktigste pagoder. Herfra fortsetter vi med et besøk til Tan Dinh Market, som sies å være det eldste markedet i hele Ho Chi Minh. Dette typiske vietnamesiske markedet, som har eksistert siden 1800-tallet, selger alle slags varer, men er spesielt kjent for sine lokale matvarer og stoffer. Nyt et sted hvor turister sjelden besøker – dette blir en autentisk markedsopplevelse.

Herfra drar vi videre til **War Remnants Museum** for en innsiktsfull, men mørk, titt på Vietnams militærhistorie. Se utstillinger som viser bilder fra krigene mot franskmennene og amerikanerne, lær mer om landets kamp for uavhengighet og hør historier om det vietnamesiske folks motstandskraft.

Etter museumsbesøket senker vi skuldrene og spiser lunsj på Propaganda Café.

Videre går turen til byens kanskje mest ikoniske bygning: **Reunification Hall** (Gjenforeningshallen), tidligere kalt presidentpalasset. Bilder av bygningen ble sett rundt om i hele verden 30. april 1975, da stridsvogner stormet portene i det Ho Chi Minh falt mot nordvietnameserne. Vi tar en spasertur til Ho Chi Minhs kolonialkvarter og beundrer den vakre arkitekturen til operaen og rådhuset, før vi drar tilbake på hotellet.

Middag på egenhånd, eller slå følge til en restaurant reiseleder anbefaler.

Dag 13

## Ho Chi Minh

Matkurs på landsbygda og tunnelene ved Cu Chi

☺ Frokost, lunsj, middag

Kursen settes i dag vekk fra sentrum, og vi forlater de ruvende skyskraperne. Nyt utsikten over det landlige Vietnam gjennom landskapet rundt Ho Chi Minh-byen. Vel framme i en mindre landsby møter vi en vennlig lokal kokk, som skal lære oss litt om hvordan folk dyrker sopp, en av de lokale inntektskildene. Vi blir med ut i hagen hans for å høste litt grønnsaker, og lærer hvordan vi velger ferske produkter og ingredienser som er essensielle for vietnamesisk matlaging.

Etter å ha høstet de nødvendige grønnsakene går vi i gang med et **praktisk matlagingskurs**. Under ledelse og guiding fra kokken, lærer vi hvordan **tradisjonelle vietnamesiske spesialiteter** blir laget. Deretter skal vi selvfølgelig sette oss ned og nyte

maten vi har laget. Nam!

Vi sier farvel til kokken og setter kursen mot **Cu Chi** med en lokal guide. Her får vi høre hvordan man bygget et komplisert, underjordisk nettverk av tunneler under den første Indokinakrigen mot franskmennene og senere Vietnamkrigen mot amerikanerne. Bli med under jorden og ta en titt på de bittesmå kamrene og forestill deg hvordan livet var for de som bodde her. Hør utrolige historier om utholdenhet – fra den uvanlige maten beboerne spiste for å overleve til historien om en baby som ble født i tunnelene.

Over bakken kan du se smarte gjenstander som ble brukt av innbyggerne for å forsvare seg, for eksempel bambusfeller og kamuflerte groper. Gjennom hele turen vil guiden forklare virkningen av krigene på lokalsamfunnet og landet som helhet.

Til kvelden blir det lystigere, vi skal før middag få oppleve et "**Water Puppet show**" – en vietnamesisk kunstform som skal ha oppstått ute på risåkrene i Red River deltaet. Her vises scener fra landsbygda og episoder fra landets historie, i form av fargerike dukker som beveger seg over et vannbasseng.

Middag på Ngon Restaurant, hvor de serverer street food av den luksuriøse sorten.

Dag 14

## Ho Chi Minh til Can Tho

Mekong og flytende markeder

☺ Frokost, lunsj, middag

Vi sjekker ut fra hotellet vårt tidlig på morgenen og kjører til **Cai Be**, midt i hjertet av Mekong-deltaet. Her legger vi ut på båtutturen til det flytende markedet i Cai Be – om bord på Cai Be Princess Sampan. Kalde håndklær, frukt og en forfriskende drink venter om bord.

På markedet kan vi kjøpe mat og frukt fra båtene som flyter forbi, og vi skal besøke den lokale fabrikken som produserer rispaste, rispopcorn og kokosgodteri. Videre går båtturen ut til de **eviggrønne øyene som ligger i Mekong-elven**, gjennom store nettverk av elver som krysses av utallige kanaler. Underveis nyter vi en avslappende lunsj på restauranten Le Longanier, før vi setter kursen mot Vinh Long med båten.

Ta inn det vakre landskapet underveis – frukthager, en kirke og lokalt liv. Fra Vinh Long kjører vi med buss til **Can Tho** for kvelden, hvor det blir felles middag.

Dag 15

## Can Tho til Ho Chi Minh

Vannveier fulle av folk – se markedet våkne til liv

☺ Frokost, lunsj

**Can Tho** er en universitetsby ved utløpet av tre elver i hjertet av deltaet. Mekong-deltaet var en gang en del av khmerriket, og i dag bor fortsatt mange etniske khmerer her. Vi starter dagen tidlig på morgenen for å besøke de **flytende markedene i Cai Rang**, som er i full gang fra klokken 7. Bli med og se markedet våkne til liv!

Vi drar tilbake til hotellet vårt for frokost og litt tid for oss selv, før vi sjekker ut og tar turen til utkanten av Can Tho. Her skal vi ut på en rolig sykkelturen, for å oppleve området og komme nærmere de som bor der. Via nudelproduksjon, vevete og eksotiske frukter går turen, med smaksprøver underveis. Lunsj spiser vi tilbake i Can Tho på Nam Bo restaurant, før vi legger Can Tho bak oss og drar tilbake inn til Ho Chi Minh.

Dag 16

## Avreise fra Ho Chi Minh

Mat, avslapning og hjemreise

☞ Frokost, lunsj, middag

Etter frokost tar vi bena fatt og drar ut på en siste matreise. Vi skal gjennom Ho Chi Minhs gater og finne boder og traller, hvor vi skal smake lokale småretter. Nyt! Tilbake på hotellet har du ettermiddagen fri til egen disposisjon, hotellrommet beholder du fram til middag. Denne blir servert på restauranten Cuc Gach Quans "At my grandmother's" – en såkalt farm to table-restaurant som serverer kortreist mat.

Etter middag får vi transport ut til flyplassen, og på kvelden forlater vi Ho Chi Minh og setter kursen mot Dubai med Emirates.

Takk for oss, Sørøst-Asia!

Dag 17

## Ankomst Oslo

Vi mellomlander i Dubai grytidlig morgen, før vi fortsetter kursen mot Norge. Ankomst i Oslo på formiddagen.

Takk for turen!

# PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

## Dette er inkludert

- Flyreise Oslo – Bangkok og Ho Chi Minh – Oslo med Emirates
- Flyreiser Bangkok – Phnom Penh og Siem Reap – Ho Chi Minh
- 14 hotellovernattinger
- Måltider iht. dag til dag-program
- Turer, aktiviteter, inngangsbilletter, ekskursjoner og nasjonalparkavgifter iflg. program
- All transport iflg. program
- Norsk reiseleder
- Lokale guider
- Alle skatter og avgifter

## Dette er ikke inkludert

- Visumkostnader
- Drikke til inkluderte måltider (med mindre det er spesifisert i program)
- Tips til lokale guider og sjåførere
- Reise- og avbestillingsforsikring

## HOTELLER



Bangkok: Ramada Plaza by Wyndham Bangkok i deluxe riverview rom ([Du kan lese mer om hotellet her](#))

Phnom Penh: Palace Gate Hotel & Residences i studio rom ([Du kan lese mer om hotellet her](#))

Siem Reap: Hari Residence i deluxe rom ([Du kan lese mer om hotellet her](#))

Ho Chi Minh: Le Meridien Hotel i ukjent romkategori ([Du kan lese mer om hotellet her](#))

Can Tho: Victoria i deluxerom ([Du kan lese mer om hotellet her](#))

*Med forbehold om bytte til tilsvarende hoteller ved evt. overbooking eller andre problemer som kan oppstå utenfor Escape Travel sin kontroll.*

#### **ANNEN NYTTIG INFORMASJON:**

##### **Visum**

Norske borgere trenger ikke å søke visum før avreise for kortere turistopphold i Thailand og Vietnam, men til Kambodsja er visum nødvendig. Dette søkes om [på nettet her](#) før avreise (vær oppmerksom på at det har tre måneders gyldighet, søk derfor ikke for tidlig). Passet må være gyldig i minimum seks måneder etter hjemreise.