



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

Cambodia Bike 2008

Evviva il sorriso khmer



Nell'immaginario collettivo occidentale Cambogia significa Khmer rossi e Angkor Wat, ma la Cambogia è veramente tutt'altro! E' incredibile come i Kmer Rossi, un ristretto numero di violenti assassini paranoici (solo poche migliaia si individui prima che gli americani ci mettessero del loro) possano aver rovinato un paese per una generazione intera, e lasciato questa pesante eredità ai

cambogiani! I segni più palesi per il turista sono i numerosi mutilati che si incontrano per la strada, quasi tutti della nostra generazione (anni sessanta). Se poi vi recate al museo di Tuol Sleng è impossibile non rabbrivire alla vista delle atrocità commesse, che è giusto raccontare per non dimenticare. Il vero carattere dei cambogiani non si identifica con questi: sono sempre solari, allegri, generosi, sinceri e onesti; bambini donne uomini, chiunque incrocerete con il vostro sguardo vi sorriderà, e li farete felici semplicemente contraccambiando un sorriso ed un "hallo". Oltre al mitico sorriso "khmer", colpisce in questa popolazione l'intensità degli sguardi: con chiunque capita di parlare, o almeno cercare di capirsi, avrete sempre lo sguardo diretto negli occhi, e spesso questo è sufficiente a intendersi! Troppo spesso nella nostra civiltà occidentale non si ottiene lo sguardo dell'interlocutore, in genere segno che vi è qualcosa da nascondere, perché gli occhi molto spesso parlano da soli! Angkor e i suoi templi è sicuramente la bellezza per eccellenza da non perdere, ma se non siete realmente studiosi di storia e archeologia potrete spenderci un paio di giorni, non più di tre, poi la Cambogia del turista su due ruote rivelerà la sua realtà rurale, con l'85% della popolazione che ancora vive di agricoltura fuori dalle città, in baracche e palafitte di legno, paglia e bambù in mezzo alle risaie, sul lago Tonlè Sap e nella foresta, da assaporare al ritmo sufficientemente lento della bicicletta, con infinite soste in mezzo ai sorrisi khmer. Questa è la vera bellezza della Cambogia, incredibilmente rinata dopo tanti anni di guerre e sofferenze, ancora povera e semplice, ma che può trasmettere serenità a chi la visita con calma, una caratteristica che speriamo possa non perdere mai, anche con le mutazioni che turismo e nuova economia sicuramente a breve porteranno. Evviva il sorriso khmer!

Paolo Vitali.

25 Ottobre 2008 - Bangkok - Duan Lem - Battambang - 330 + 114 km

Per passare il confine tra Thailandia e Cambogia passiamo 4 posti di polizia, uno thailandese, poi tre cambogiani: il primo ci fa compilare un modulo con i dati, il secondo ci chiede la tassa in dollari americani o bath thailandesi, il terzo riverifica il tutto! Peccato che non troviamo ad aspettarci il furgone concordato Pronti via, e siamo già persi in Cambogia....

Esistono tre confini stradali tra Thailandia e Cambogia, due ad un paio di ore di distanza fra loro sulla strada thailandese, peccato che l'autista thailandese ci abbia depositato a quello sbagliato! Non senza difficoltà riusciamo a capire l'errore e grazie al cellulare (che per fortuna qui funziona) contattiamo l'autista e l'agenzia alla quale ci siamo appoggiati. Purtroppo sul lato cambogiano non esistono strade che collegano i due posti di confine.... Oltre alla polizia di confine solo qualche baracca ed un hotel alquanto fatiscente. Riusciamo fortunatamente a trovare al volo un'auto locale, sgangherata e rigorosamente senza targa, che dovrebbe portarci attraverso una strada tutta buchi e fangosa fino a Battambang, la prima città del nostro tour, dove speriamo di ritrovare il nostro furgone con le bici. Una mezz'ora di viaggio e

Informazioni generali



Quando

Meglio evitare il periodo monsonico pieno da Maggio a metà ottobre, il periodo migliore per questo viaggio è tra novembre e dicembre, anche gennaio e febbraio dovrebbero essere possibili ma con temperature molto elevate, forse troppo per pedalare! Noi abbiamo viaggiato l'ultima settimana di ottobre e la prima di novembre, con qualche acquazzone soprattutto pomeridiano; prevedendo qualche sosta per la pioggia è un buon periodo, l'ideale potrebbero essere le prime due di novembre.

Per le tappe lunghe, se non piove, partite presto il mattino, prima delle sette, in modo da concluderle entro il loro orario di pranzo, cioè intorno alle 11:30, evitando il caldo pomeridiano.



Viaggio aereo

Generalmente è più economico volare su Bangkok, da cui con 5 ore circa di macchina ci si porta al confine (quello giusto pero!),



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

l'auto si ferma misteriosamente, mi guardo intorno cercando qualche capanna locale a cui chiedere ospitalità per la notte, meglio guardare la cosa dal lato positivo, potrebbe anche essere un'esperienza positiva!... L'auto riparte ed è ormai sera quando arriviamo a Battambang! Siamo in viaggio dall'Italia da 27 ore, una cena frugale e finalmente il meritato riposo! Un unico rimpianto, aver perso una mezza giornata di bici su queste strade "rurali" che a vista sembrano stupende per pedalare in mezzo a natura e gente cordiale.... ci rifaremo da domani!

26 Ottobre - Battambang - Wat Banan - Wat Phnom Sapeau - 51 km bike



Il nostro autista Sophosh è riuscito ad arrivare a destinazione, quindi con immensa felicità inforchiamo le nostre Mountain Bike modello TREK, marca sconosciuta, che a parte gli ammortizzatori un po' duri sembrano poter assolvere egregiamente il loro compito, e partiamo per la prima "vera" giornata di viaggio! Da Battambang ci dirigiamo verso sud su di una strada, forse meglio chiamarla pista, di terra

rossa con enormi buche, ottima per noi in bici, stupisce come le auto non 4x4 (non troppe per nostra fortuna) riescano a viaggiare, se pure a velocità di poco superiore alla nostra! Siamo ancora in periodo monsonico, ma le nuvole lasciano spazio a un po' di sole, pedalando si sta bene per via dell'aria, ma appena ci fermiamo ci rendiamo conto che stiamo friggendo... e le soste sono continue.... La gente, soprattutto i bambini ma anche tante donne, nelle capanne ai bordi della strada continuano a salutare e chiamare, vorrei prendere foto ovunque! Maggior parte delle capanne sono ancora completamente in legno e bambù, con il tetto in paglia, e grosse tinozze per raccogliere l'acqua piovana a lato..... un salto nel passato, eppure così vicino, solo 27 ore! Dopo circa 24 km arriviamo al Wat Banan, composto da cinque torri in pietra risalenti all'XI secolo abbastanza ben conservate sulla cima di una collinetta che si erge da queste verdi pianure. Dopo aver mangiato alcuni frutti sconosciuti al mercatino sottostante ripartiamo alla volta del Wat Phnom Sapeau, collegato al Wat Banan da una stradina agricola tre km prima di quest'ultimo in direzione ovest. Dei minacciosi nuvoloni neri avanzano compatti per la mia felicità cromatica.... e poco dopo siamo costretti a riparare sotto una tettoia per un mini diluvio universale.... ci fanno compagnia alcuni allegri bambini ed un anziano, mentre alcune donne continuano imperterrite il loro viaggio sotto la doccia! Quando finalmente smette di piovere un'altra occhiata di sole rende tutto di un verde talmente intenso che sembra irreale, riusciranno le foto a rendere la sensazione?! Dubito!

Il Wat Phnom Sapeau è un po' una delusione per via delle costruzioni fatiscenti che lo circondano sulla collina e la sporcizia abbandonata un po' ovunque.... peccato! Speriamo che i locali imparino col tempo a valorizzare meglio le loro bellezze... Sulla collina anche due cannoni lasciati dall'esercito per contrastare i Khmer Rossi, che avevano insediato in questa regione la loro ultima roccaforte.

Per tornare a Battambang riprendiamo la strada, hops la pista, che arriva da Pailin, e ora capiamo cosa intendesse Sophosh per "very bumping"!

27 Ottobre - Battambang - Siem Reap - 90 km boat + 20 km bike



Il trasporto fluviale in questi paesi è sempre affascinante: ti permette di vedere la vita quotidiana da un punto di vista diverso da quello solito delle strade. Così rinunciamo volentieri ad un giorno di bici per la possibilità di risalire lo Stung Sangker da Battambang fino al lago Tonlè Sap, destinazione Siem Reap ed i templi di Angkor. Il Tonlè Sap è in realtà un enorme

per raggiungere il paese di Pailin.

Da Phnom Penh si può poi tornare a Bangkok con un volo abbastanza economico, oppure con una decina di ore di macchina.



Visto

Si può fare all'arrivo sul confine cambogiano pagando dai 20 ai 40 dollari a seconda delle mani in cui si capita, portare una foto tessera. Per la Thailandia non serve visto, basta il passaporto con validità di almeno 6 mesi.



Alloggi

Ci si può affidare ad una agenzia locale per prenotare hotel e guest house nelle date schedate, o via web per quelle principali. Nelle città più importanti ci sono sistemazioni per tutti i gusti, dalle più spartane per due dollari a notte, agli alberghi con tutti i lussi immaginabili.

Generalmente con cifre dai 10 ai 20 dollari a notte si può avere una camera in ottimi hotel a tre stelle, con aria condizionata e TV. Nei paesi



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

bassopiano che occupa una gran fetta della Cambogia centrale. Sulle mappe è segnato solo il bacino principale permanente, ma alla fine della stagione monsonica, cioè esattamente al nostro passaggio a fine ottobre, la sua estensione quintuplica! Alla vista appare più come una infinita laguna piuttosto che un vero e proprio lago alpino a cui siamo abituati! In effetti la sua altezza varia da pochi metri ad un massimo di dieci, ma la sua alta pescosità ne fa una ricca risorsa per il paese, e sono numerosissimi i villaggi galleggianti di pescatori, perlopiù di origine vietnamita, che lo popolano. Dopo pochi chilometri da Battambang i bordi boschivi dello Stung Sangker lasciano lo spazio ad un infinito dedalo di canali tra le mangrovie tra le quali la lunga chiatte con cui navighiamo serpeggia agevolmente. La realtà dei villaggi galleggianti appare incredibile ai nostri occhi occidentali e per di più montanari: vivono senza mettere i piedi a terra, case lavoro scuola tutto si svolge su delle barche, o palafitte negli agglomerati più grossi!

Quando attracciamo il nostro autista Sophosh ci attende, è ancora presto, quindi possiamo godere questi 17 km fino al centro di Siem Reap by bike!

28 Ottobre - Angkor Wat Small ring - 42 km bike



I templi di Angkor sono sicuramente la principale attrattiva turistica di tutta la Cambogia, chiunque visita il paese passa per Angkor, ed a buona ragione!

Non mi dilungo nella descrizione dei templi, per i quali necessita sicuramente una lettura di testi appropriati più approfonditi, dico solo che sicuramente la bici è il mezzo migliore per girare in questi luoghi con calma ed a propria

scelta!... partite presto il mattino, tornerete comunque tardi perché i luoghi sono veramente tanti e tutti spettacolari. Venti dollari per una guida (ve ne sono anche alcune disposte a seguirvi in bici) sono sicuramente ben spesi per poter capire la storia di questi luoghi. Le prime e le ultime luci del giorno sono sicuramente i momenti migliori per le fotografie! Alcuni hotel a Siem Reap sono dotati di piscina, ottimo refrigerio dopo una lunga e sicuramente sudata giornata in bici per Angkor... e la sera, a differenza delle altre città cambogiane esclusa la capitale, ampia scelta di ristoranti bar e un po' di vita serale!

29 ottobre - Angkor Wat Large ring + Banteay Srei - 85 km bike



In programma c'è ancora una lunga pedalata per i luoghi di Angkor fino a Banteay Srei, ma il mattino è decisamente monsonico!... prendere l'acqua mentre si viaggia lo abbiamo messo in cantiere, ma partire sotto una doccia scrosciante ci sembra eccessivo! Pazientiamo davanti ad una tazza di caffè e una buona lettura fin quando la pioggia diventa pioviggine, al che partiamo prontamente per recuperare il

tempo perduto! Le strade di Siem Reap sono tutte allagate. Sembra impossibile ma è vero: con tutta la pioggia che fa non esiste un sistema di scolo nel fiume che passi a lato, anzi quando il fiume si alza troppo è lui che invade le strade... ma se pedalano loro possiamo pedalare anche noi!... Tunff... le ultime parole famose... lo strato d'acqua marrone che scorreva regolare nascondeva un tombino aperto, o meglio una voragine di un metro quadro dove finisco ingloriosamente... le mani in alto a salvare la macchina fotografica, esco completamente fradicio, ah che male il piede... che botta... mi riassetto e come nulla fosse riparto! Quando però scendo di sella per la prima visita ad un tempio realizzo meglio il dolore al piede, l'indice sinistro si ingrossa a vista d'occhio! Non voglio perdermi neanche una giornata di questo

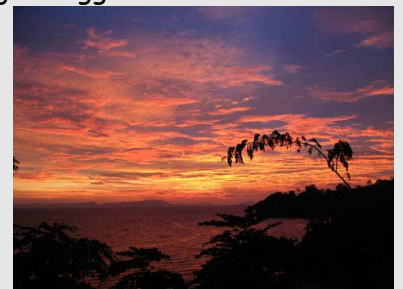
meno turistici troverete delle guest house accoglienti e pulite, pure con aria condizionata, per una decina di dollari.



Appoggio

I biker più intransigenti potranno viaggiare in indipendenza pedalando tutto il percorso con delle borse sulla bici, naturalmente occorrerà prevedere più giorni per spezzare le tappe più lunghe, e a seconda del periodo in cui si viaggia calcolare delle pause a sufficienza per la pioggia! Se volete prendervela un po' più comoda, pedalare liberamente senza borse ed evitare qualche trasferimento, potete organizzarvi un mezzo di appoggio.

Numerose agenzie su web offrono questo servizio, per lo più organizzano tutta la logistica con tanto di guida di lingua inglese, ma insistendo si può ottenere anche il solo mezzo di appoggio con autista e gli alloggi.



Strade

Le strade nazionali sono asfaltate, con molti buchi e



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

viaggio, quindi cerco di ignorare il male e continuiamo le nostre visite fino a Banteay Srei, poi sul ritorno si scatena il secondo tempo del monzone quotidiano. Adottiamo la tattica locale di pedalare quando la pioggia è meno incessante, quando invece non ti lascia neppure la visuale ripariamo sotto la prima tettoia delle abitazioni e bancarelle ai bordi. Ci accolgono sempre con il solito sorriso, chi ci offre da bere, chi ci invita ad entrare nella "casa" principale! Non hanno niente e ti offrono tutto.... Tutto sommato si rivela interessante, anche pedalare sotto la pioggia rinfrescante poi non è male, forse meglio che sotto il sole cocente tutti sudati... non tutto il male viene per nuocere! La sera il mio dito è raddoppiato in volume e tutto blu.... Fossimo in Italia una lastra al pronto soccorso non sarebbe una cattiva idea, ma qui farsi mettervi mano non è molto consigliato, meglio lasciarlo insieme all'altro dito e tenerlo così.

30 ottobre - Siem Reap - Beng Mealea - Kompong Cham - 300 km + 58 km bike



La tappa odierna è lunghissima, da Siem Reap a Kompong Cham, con una deviazione al tempio di Beng Mealea, circa 350 km, praticamente un trasferimento; per poterla pedalare integralmente servirebbero almeno tre giorni, ammesso che la pioggia dia sufficiente tregua! Noi non abbiamo abbastanza giorni a disposizione e scegliamo di pedalare il tratto da Dam Dek a Beng Mealea, il meno trafficato,

evitando poi tutta la National Road da Dam Dek fino a pochi km prima di Kompong Cham, dove risaliamo in sella per arrivare al Mekong e attraversarlo sull'unico ponte in territorio cambogiano. Anche in questi tratti relativamente brevi siamo continuamente costretti a delle soste sotto le baracche dei locali nei momenti di pioggia torrenziale, mentre abbiamo già fatto l'abitudine alla pioggerella meno intensa! Un po' di fortuna ci regala un'occhiata di sole proprio quando raggiungiamo il fiumel Mekong.

31 ottobre - Kompong Cham - Phnom Penh - 93 km bike



Piove ancora.... Sophosh cerca di convincerci che la strada sterrata che costeggia il Mekong verso Phnom Penh non è percorribile perché troppo fangosa a causa delle ultime piogge, ma non riesce nel suo intento ... cominciamo a pedalare, strada facendo decideremo il da farsi! Il ritmo inizialmente è il solito, continue soste sotto i tetti locali in corrispondenza degli scrosci impetuosi di pioggia, poi pian piano compare il sole, e la

strada sterrata risulta essere ben percorribile per tutti i 63km fino a incrociare la nazionale prima di Phnom Penh, anzi direi proprio perfetta per pedalare: fondo compatto un po' bagnato, senza troppe ondulazioni! Giornata perfetta in sella, qualche tratto sotto la leggera pioggerella calda, sempre accompagnati dalle grida di richiamo allegre dei bambini : "Hallo Hallo Hallo ...".

Una decina d'anni fa avevamo già risalito il Mekong con le imbarcazioni locali in Laos, allora la bici per noi era solo una terapia per legamenti e menischi delle ginocchia, mai ci saremmo immaginati che l'avremmo poi costeggiato in bicicletta sul territorio cambogiano! Rimane solo poco tempo per un giro nel centro di Phnom Penh, ma avremo modo al ritorno.

1 novembre - Phnom Penh - Takeo - 77 km bike

Partiamo per il sud sulla strada nazionale numero 2. Conviene sfruttare il pulmino

pezzate, ma facilmente pedalabili. Qualche volta viene più facile pedalare nella striscia compatta di terra rossa ai bordi, tra l'altro al riparo dai sorpassi in senso inverso! Le strade minori invece sono in terra battuta rossa con enormi buche, e nei momenti di pioggia diventano molto fangose e difficili, anche per i mezzi a quattro ruote!

Attenzione nelle città quando piove agli enormi tombini aperti nascosti dal flusso d'acqua!



Bici

Ci si può portare la propria, buona idea se avete una "full", con i soliti problemi per l'imbarco in aereo; oppure noleggiarla dalla stessa agenzia che vi fornirà l'appoggio. Sul posto troverete delle bici accettabili in alluminio, ammortizzate solo sulla forcella anteriore, freni V-brake e cambi sufficienti per il terreno semplice che si dovrà affrontare. Se noleggate la bici vi verrà fornito anche un minimo di assistenza e strumenti per la meccanica. Portate una borraccia termica.

Percorso

Il percorso complessivo è di circa 1400 km, di cui poco più di 700 percorsi in bici e circa 700 su quattro ruote. Con l'appoggio



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia



fino ad uscire dal traffico caotico di Phnom Penh, quindi cavalchiamo le nostre "TREK" in direzione di Takeo. Più ci si allontana dalla capitale e meno diventa trafficata la strada, anche se è sempre comunque accettabile per pedalare. In genere l'estrema destra della carreggiata è occupata da bici, motociclette, pedoni mucche e carretti.... macchine e camion tendono a viaggiare sempre molto centrali, e

quando sorpassano invadono completamente la carreggiata opposta. Diversamente che da noi, non ti devi quasi mai preoccupare di chi ti supera alle spalle perché passa sempre molto largo.... ma piuttosto bisogna prestare molta attenzione a chi supera nella direzione opposta... ogni tanto te li vedi arrivare frontalmente con il clacson che suona in continuazione a chiedere spazio... Il sole oggi la fa da padrone, un po' rimpiangiamo l'acquerugiola dei giorni scorsi! Tutto intorno sono risaie e palme, qualche baracca e bancarella ai bordi della strada e palafitte come abitazioni sparse nelle risaie, e i 77 km fino a Takeo scorrono più velocemente del previsto! Takeo non ha nulla da offrire al turista, se non noleggiare un'imbarcazione e recarsi ai siti pre-angkoriani di Angkor Borei, ma si può mangiare pesce e aragosta fresca per pochi dollari!

2 novembre - Takeo - Kep - 103 km bike



Prima delle sette siamo già in sella, meglio approfittare delle ore meno calde per questa lunga tappa: 103 km da Takeo a Kep. Siamo fortunati con la meteo, non piove ma non vi è neppure il sole cocente... la giusta dose di nuvolosità! Almeno fin quando arriviamo a Kep, piccolo villaggio sul mare che a fasi alterne ha vissuto momenti di lustro e decadimento, ora in ripresa grazie ad un po' di turismo; proprio

quando arriviamo al mare compare il sole, come prenotato per godere un bagno refrigerante ed un tramonto infuocato! Lungo tutto il tragitto le estensioni di risaie sono a dir poco impressionanti, ormai siamo abituati al contrasto del verde intenso, ma tutte le volte che ci vedo immerso un bambino è più forte di me: devo fermarmi a fotografare. Non avendo visto alcun mezzo agricolo sulla strada devo immaginare che tutti questi campi vengano raccolti a mano, e le persone disseminate di tanto in tanto nelle risaie non fanno altro che confermare! Per concludere in bellezza questa giornata memorabile, la sera un "ristorantino" locale ci sazia a base di gamberetti e granchio cotti al pepe verde, bagnati dall'immane birra Angkor, il tutto per tredici dollari.

3 novembre Rabbit Island - Boat

Dopo la sudata di ieri, oggi giornata di completo relax!



Con una barchetta locale andiamo alla più vicina isola, la Rabbit Island, ed è sufficiente per trovare bel mare limpido, spiagge di sabbia con qualche sparuto turista occidentale (meglio però evitare la domenica perché frequentata da molti visitatori locali da Phnom Penh), quanto basta per ricaricare gambe e spirito.

Sulla spiaggia sono già sorti alcuni minuscoli bungalow-palafitta, molto spartani, ma

veramente carini in questa oasi di pace... se lo avessimo saputo ci avremmo sicuramente trascorso una notte!

di un furgone è possibile dosare a piacere il mix, se viaggiate indipendenti è opportuno valutare più attentamente le tappe.

Oltre ai 1400 km su terra cambogiana bisogna aggiungere il trasferimento da Bangkok, circa 330 km, e circa 130 km in barca.



Abbigliamento

Portatevi meno di quello che pensate.... se dormite in camere con aria condizionata una sciacquata serale a maglia e pantaloni ed il mattino dopo saranno già utilizzabili! Noi abbiamo sempre pedalato con un paio di bermuda sopra una mutanda imbottita, maglietta sbracciata e sandali aperti. Guantini imbottiti da bici, occhiali da sole, cappellino con visiera, e il casco consigliato almeno sulle strade nazionali. Inutili calze e maglie pesanti! Una maglia a maniche lunghe ed un pantalone sotto il ginocchio potrebbe essere richiesto per la visita a qualche tempio.



Malattie

Consigliata la profilassi



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

4 novembre - Kep - Kampot - Tek Chhouu - 46 km bike



Breve tappa di soli 24 chilometri da Kep a Kampot. Sulla strada cerchiamo invano la deviazione per delle grotte segnalate sulla Lonely Planet, ma dalla descrizione non sembrano entusiasmanti per cui non insistiamo.... poi da Kampot andiamo ancora in bici (circa 10+10km) fino alle "cascate" di Tek Chhouu, che in realtà sono solo delle piccole rapide in un'ansa del fiume, niente di che, solo per passare un po' più al fresco le ore più calde della giornata.... poi però un altro splendido tramonto ci ripaga in riva al fiume. Volendo sopportare una tappona da 130 km si può pensare di stare un giorno alla Rabbit Island, e fare in soluzione unica da Kep a Sihanoukville.

5 novembre - Kampot - Sihanoukville - 105 km bike



Ultima lunga tappa in sella del nostro viaggio, e oggi il sole è impietoso: non ci abbandona per tutti i 105 km da Kampot a Sihanoukville. Fino ad ora il terreno è stato pressoché piatto, nessun dislivello rilevante, ma proprio agli ultimi venti chilometri di questa calda giornata ci aspettano le uniche salite.... nulla di che, solo qualche su e giù per delle collinette, in totale 450 metri di dislivello sull'intera tappa, neppure degni di menzione nei nostri canoni... ma qui, alla fine

della giornata in sella, sotto il solleone, tra le undici e mezzogiorno, si fanno sentire anche per una lucertola che ama il caldo come me! Sihanoukville si rivela un po' una delusione, ma era nelle aspettative.... Una cittadina in frenetica espansione per un turismo sia occidentale che cambogiano crescente a ritmi esponenziali. Costruzioni che sorgono ovunque senza una apparente logica, spazzatura abbandonata stile grandi capitali asiatiche, spiagge tappezzate di bancarelle e tettoie che i cambogiani amano usare per i picnic dei fine settimana! Meno male che non lontano dalla costa vi sono isole che dovrebbe essere ancora abbastanza intonse, a cui puntiamo per una rilassante giornata di mare domani.



6 novembre - Isalnds - Boat

Lo snorkelling non è all'altezza, ma la tranquillità delle spiagge su queste isole si... in giornata visitiamo solo le tre più vicine, e sembra che poco più al largo ve ne siano di molto belle adatte anche ad immersioni. La sera si festeggia a pesce e birra, ma a dire il vero è due settimane che festeggiamo...

7 novembre - Sihanoukville - Kirirom - Phnom Penh - 250 km + 46 km bike

Siamo appena partiti ed è già finita.... due settimane volano nel paese dei sorrisi! Come la nazionale 6 da Siem Reap a Kompong Cham, anche la nazionale 4 da Sihanoukville a Phnom Penh è molto trafficata e conviene fare il lungo spostamento su quattro ruote, che intervalliamo con una pedalata nel parco nazionale di Kirirom, dove vi è una sorgente in cima alle alture di 670m con vaste pinete, a circa 100 km da Phnom Penh, e quindi frequentatissime dai locali in cerca di refrigerio la domenica. Abituati alle Alpi il luogo non è invece di grande interesse per noi.... il bello della bici in Cambogia rimane ai nostri occhi il pedalare nel verde sgargiante delle risaie tra il sorriso della gente e gli "Hallo" dei bambini!

antimalarica, e avere con se qualche repellente per le zanzare, anche se per la verità l'unica zona dove abbiamo subito punture è a Sihanoukville.



Cibo

Ovunque è possibile trovare un buon assortimento di cibo a base di riso o tagliolini, pesce o carne e verdura. Molti ristoranti oltre alla locale cucina Khmer ormai offrono menu internazionali con specialità thailandesi vietnamite ma anche europee. Assortimenti di frullati di frutta, e bevande in lattina a tutti i gusti, oltre all'immancabile birra locale Angkor, chiara e scura.



Moneta

La moneta nazionale è il Riel, ma ovunque si può pagare in dollari, ricevendo pure il resto in dollari. Nelle zone occidentali è anche accettato il Bath thailandese. Ancora abbastanza sconosciuto l'euro, e magari cambiato alla pari del dollaro. Conviene quindi partire con contante in dollari, e una carta



Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

8 novembre - Phnom Penh



Phnom Penh è molto più piccola rispetto alle altre capitali del sud est asiatico che abbiamo visitato, ma ugualmente caotica in quanto a viabilità, inoltre proprio oggi la capitale si anima per il 55° anniversario della liberazione dal colonialismo francese, quindi gente da ogni dove del paese converge verso la capitale! Anche se un po' allergici alle grandi città ed alle grandi folle in genere, almeno una visita alle principali

tappe è d'obbligo: Palazzo Reale con la Pagoda d'argento, Museo Nazionale, mercato centrale di Psar Thmei e mercato russo, ed infine l'impetoso ma immane museo Tuol Sleng con la dolorosa storia dei Khmer rossi.

Domani si rientra.... sull'aereo scorrerò la cartina topografica del globo alla ricerca di uno spunto per il prossimo viaggio!

P.V.

di credito per prelevare eventualmente ad un ATM, che si stanno ormai diffondendo in ogni città.



GPS

Noi abbiamo usato un GARMIN 60CSx, sulla cartografia WORLD MAP di GARMIN sono riportate con una certa approssimazione tutte le strade nazionali e molte secondarie; molto utile quindi se si viaggia in indipendenza. Se avete un furgone di appoggio con autista sarà lui a darvi le indicazioni. Il database con la registrazione della nostra traccia è disponibile in formato GARMIN gdb [cliccando qui](#).

Fotografie

Preoccupatevi di avere un buon riparo per la pioggia e l'umidità!



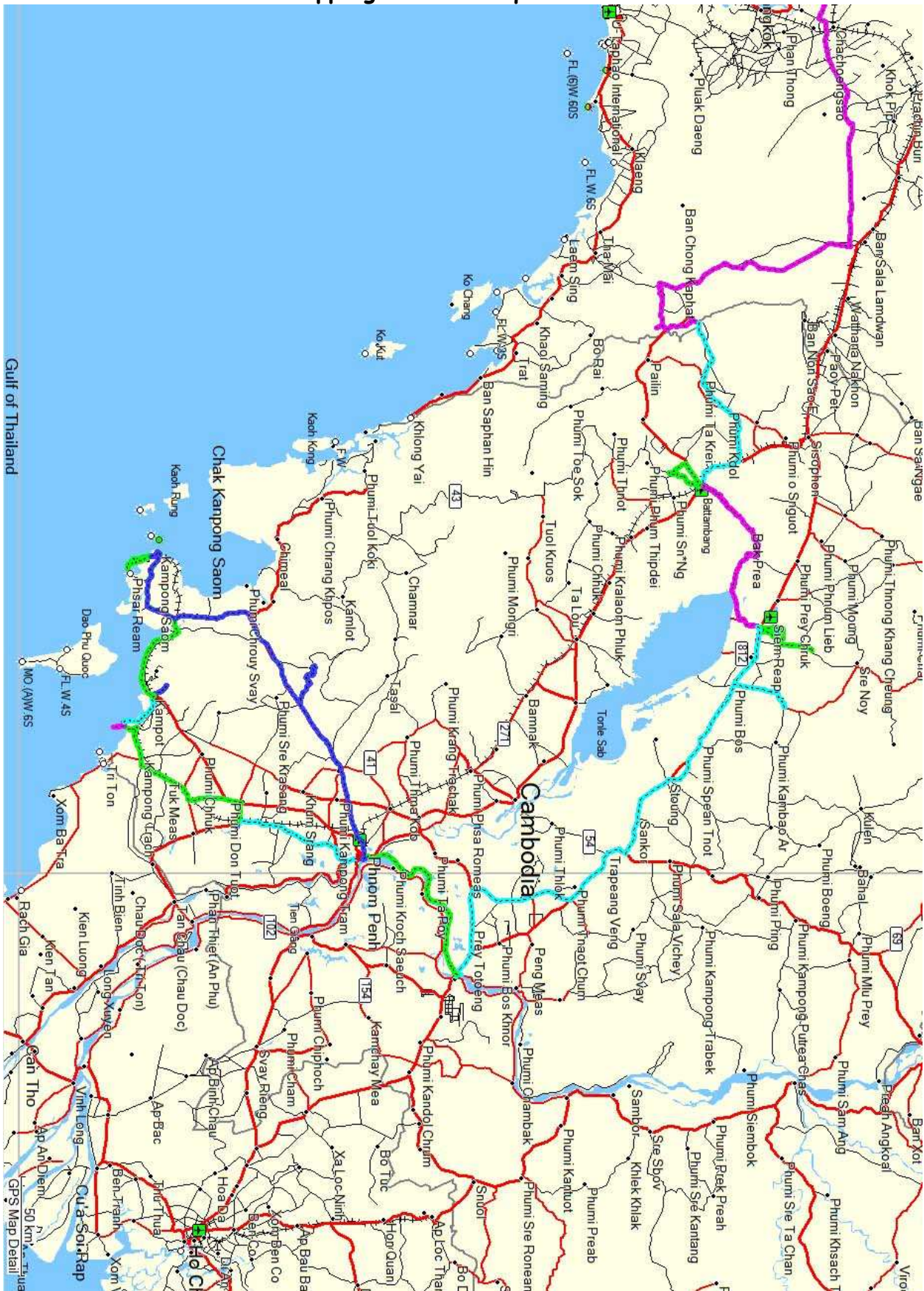


Cambodia 2008

Mountain Bike

www.paolo-sonja.net/bike/cambodia

Mappa generale d'inquadramento



Altimetria e mappe ricavate da MapSource® WorldMap® rappresentano la traccia GPS rilevata usando Garmin® GPSMAP60CSx