



LAOS

Questa edizione è stata aggiornata da
Jason Rolan


Feltrinelli


**ROUGH
GUIDES**



Sommario

INTRODUZIONE 4

Dove andare	6	Cose da non perdere	12
Quando andare	10	Itinerari	18
Consigli d'autore	11	Viaggio sostenibile	20

INFORMAZIONI GENERALI 22

Come arrivare	23	Media	43
Burocrazia e visti	25	Sport e attività all'aperto	44
Come muoversi	26	Spiritualità e medicina alternativa	47
Dove alloggiare	32	Usi e costumi	47
Mangiare e bere	34	Criminalità e sicurezza personale	49
Feste ed eventi culturali	39	Acquisti	50
Salute	40	Da sapere	53

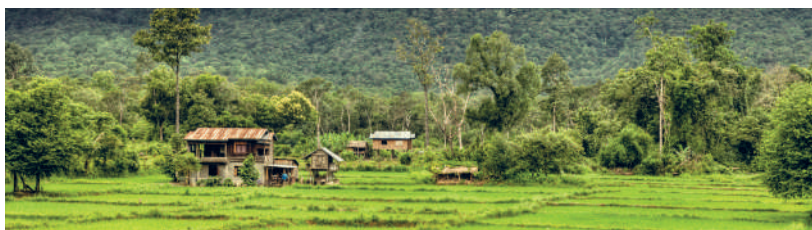
LA GUIDA 58

1 Vientiane e il Nordovest	59	4 L'estremo Nord	163
2 Luang Prabang	101	5 Laos centromeridionale	201
3 Il Nordest	139	6 L'estremo Sud	223

APPROFONDIMENTI 262

Storia	263	Letteratura e mitologia	307
Religione e culti	290	Lettere consigliate	309
Le arti e l'architettura dei templi	293	Lingua	311
Il mosaico etnico del Laos	296	Glossario	317
Ambiente	301		

CREDITI E INDICE 319



Introduzione al Laos

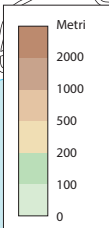
Anche se meno visitato rispetto ai più conosciuti Paesi confinanti, il Laos rappresenta una delle mete più interessanti del Sudest asiatico. Il suo coinvolgimento nelle due guerre d'Indocina e il lungo isolamento dal resto del mondo hanno fatto sì che il Paese mantenesse uno stile di vita semplice e genuino. I suoi abitanti, con la loro estrema tranquillità e cortesia, costituiscono senza dubbio uno dei punti di forza di questa destinazione.

La via di comunicazione primaria del Laos è il **fiume Mekong**, che percorre tutto il paese, a tratti tagliandolo in due e altrove segnando il confine con la Thailandia; anche l'aspra **catena dei monti dell'Annam** corre lungo il territorio laotiano e da sempre rappresenta una sorta di "cuscinetto" contro il Vietnam, che condivide con il Laos il versante orientale della cordigliera. Chi viaggia nel Sudest asiatico spesso sceglie di fare solo una breve tappa in Laos, accedendovi dalla Thailandia per poi dirigersi verso sud lungo il Mekong. Tuttavia, avendo più tempo a disposizione, potrete esplorare luoghi magnifici in cui pochi occidentali si sono avventurati. Dalle **montagne ricoperte da foreste** del Nord alle **isole** dell'estremo Sud, il Laos non finisce mai di stupire.

Per essere un paese così piccolo, il Laos presenta una sorprendente varietà di etnie. Le **tribù delle colline** dagli abiti coloratissimi vivono sulle alture più elevate, mentre nelle valli fluviali in pianura le palme da cocco ombreggiano i **monasteri buddisti** dell'etnia lao. In Laos si ritrova ancora qualche influsso francese assorbito durante il periodo coloniale: al profumo del pane appena sfornato e del caffè fumante si mescolano gli esotici aromi locali dei mercati mattutini.

Gli effetti delle guerre e del governo comunista sono evidenti. Gli ordigni inesplosi (**UXO, unexploded ordnance**) restano un pericolo reale nelle campagne – è fondamentale percorrere strade già battute – mentre certi diritti umani per i comuni cittadini sono ancora fortemente limitati. Inoltre, il Laos dipende in maniera considerevole dai paesi vicini per ogni tipologia di prodotto, tanto che in alcune zone i **mercati** locali dispongono più di merci cinesi e vietnamite che laotiane.

LAOS



SCHEDA

- La **Repubblica popolare democratica del Laos** è l'unico paese del Sudest asiatico senza sbocchi sul mare, e confina con Myanmar (Birmania), Cambogia, Cina, Thailandia e Vietnam.
- Con più di 236.000 kmq di superficie, il Laos è grande all'incirca come il Regno Unito, sebbene la sua **popolazione** superi di poco i 7 milioni di abitanti.
- Considerando il rapporto tra bombe lanciate e numero di abitanti, il Laos è **la nazione più bombardata** della storia bellica mondiale. Tra il 1964 e il 1973, gli USA hanno sganciato sul paese più di due milioni di tonnellate di ordigni, superando quelle cadute in Europa nella Seconda guerra mondiale.
- Monarchia costituzionale fino al 1975, il Laos è oggi una dittatura monopartitica nonché uno degli ultimi stati ufficialmente **comunisti** al mondo. Noterete in giro per il paese numerosi manifesti del realismo socialista e bandiere con falce e martello.
- La lingua ufficiale è il **lao**, una lingua tonale molto simile al thailandese, anche se la scrittura è diversa. Più di ottanta lingue sono ancora parlate dalle tribù locali. Nonostante i legami storici con la Francia, oggi è l'inglese la lingua europea più parlata.
- La birra più venduta nel Paese, la **Beerlao**, è fatta con il riso locale. Vincitrice di premi internazionali, è esportata oggi in almeno sedici paesi.

La situazione, però, sta cambiando. Nell'ultimo decennio il numero di **turisti** è costantemente cresciuto – sebbene rimanga di gran lunga più basso che nei vicini Vietnam e Thailandia –, una realtà particolarmente evidente in luoghi come Luang Prabang e Vang Vieng. Nel frattempo, una serie di progetti idroelettrici duramente contestati e un progetto di ferrovia ad alta velocità stanno trasformando enormemente il paese.

In ogni caso, se dovesse capitarvi di attraversare le campagne su un vecchio autobus sgangherato tra sacchi di riso e musica locale a tutto volume, di navigare sul Mekong ammirando **splendidi paesaggi**, o di essere trascinati da uno sconosciuto a festeggiare un evento con fiumi di birra e *lào-lào* (un whisky di riso), sarà difficile non essere conquistati dal fascino di questo incredibile paese e dalla sua gente.

Dove andare

Posta su un'ampia ansa del Mekong, **Vientiane** è forse la capitale più modesta di tutto il Sudest asiatico. Benché priva del brulichio commerciale di Ho Chi Minh e Bangkok, dagli anni Novanta del

Novecento si è trasformata, diventando il centro di uno scenario gastronomico sempre più cosmopolita. Privata dei suoi templi più belli già in passato, durante le battaglie con il Siam, Vientiane è più un luogo per godersi il ritmo pacato dello stile di vita lao, con saune alle erbe e drink al tramonto sulle sponde del Mekong, che una città da frenetici tour tra monumenti e musei. Chi visita la capitale raramente perde l'occasione di fare una gita di mezza giornata a **Xiang Khouang**, piana erbosa lungo il fiume ricca di imponenti sculture sacre, una delle attrazioni turistiche più singolari del Laos.

Da Vientiane, vale la pena di dirigersi a nord verso **Vang Vieng**, cittadina immersa in uno spettacolare paesaggio di luccicanti risaie verdi e montagne carsiche dalle cime frastagliate, luogo ideale per esplorare grotte, fare kayak, arrampicata o anche solo lunghe passeggiate in campagna. La città era inoltre nota per la possibilità di praticare discese in ciambellone (tubing) sul fiume e, sebbene sia ancora la meta favorita per molti giovani e



BOUN BANG FAI

Conosciuta anche come festa dei razzi, è una **festa propiziatoria della pioggia** risalente a un'epoca precedente alla diffusione del buddismo in Laos, ed è una sfrenata combinazione di fuochi d'artificio e superalcolici. A maggio, vengono costruiti dei rudimentali **razzi** con canne di bambù e polvere da sparo; dopo essere stati benedetti, vengono sistemati su piattaforme di lancio in legno. Mentre gli abitanti del villaggio danzano e gridano di gioia, i razzi vengono sparati in aria. Il rumore fragoroso e le nuvole di fumo incoraggierebbero gli spiriti a portare la pioggia. **Nel Sud** i festeggiamenti a volte raggiungono livelli boccacceschi: gli uomini brandiscono lunghissimi **falli di legno** dando alle ragazze un motivo per ridacchiare. La festa dei razzi è molto popolare anche tra la popolazione di etnia lao della Thailandia nordorientale, dove si è trasformata in un evento più sportivo, nel quale si scommette sull'altezza che i razzi riusciranno a raggiungere.

spericolati backpacker, negli ultimi anni la situazione si è decisamente calmata. Da qui potrete raggiungere Luang Prabang lungo la Via dei re, antica strada che si inerpica fra i monti regalandovi uno degli spettacoli più incredibili di tutto il Laos. I più intrepidi si concederanno una spedizione tra le terre aspre della frontiera nordoccidentale, facendo una sosta nella remota **Sainyabuli**, la provincia sulla sponda occidentale del fiume. Qui vive una cospicua popolazione di elefanti del Laos, il cui numero è purtroppo in continua diminuzione.

Nella minuscola e raffinata cittadina di **Luang Prabang**, a dispetto del passare del tempo, i templi dorati e le case-negozio francesi e indocinesi restaurate possiedono un'affascinante maestosità che fa di questo luogo il paesaggio urbano più suggestivo del Laos. Nonostante vi siano molti turisti, le stradine polverose, la vista sul Mekong e la

quiete mattutina regalano alla città un'atmosfera magica. Da qui vale la pena di fare una breve visita alle **grotte sacre di Pak Ou**, situate lungo il fiume e ricche di rappresentazioni del Buddha, oltre che alla splendida **cascata di Kuang Si** per un bagno rinfrescante.

Poco più a nord di Luang Prabang, sulle rive cristalline del fiume Nam Ou, sorge il pittoresco villaggio di **Nong Khiaw**, circondato da vette di pietra calcarea e luogo ideale per gli amanti di trekking e kayak. Poco più avanti, lungo il fiume, si incontra **Meuang Ngoi Neua**, nota meta turistica; sarà difficile resistere alla tentazione di passare qui tutta la vacanza e godersi il panorama da un'amaca. Risalendo il fiume verso nord resterete incantati dalla bellezza dei paesaggi e, una volta giunti a **Phongsaly**, potrete spingervi nelle remote terre del Nord, o avventurarvi in una camminata notturna fino ai villaggi delle tribù delle colline.

Grazie al miglioramento delle strade oggi è più facile raggiungere l'**estremo Nord**, che vanta i paesaggi più suggestivi e un mosaico di popolazioni locali animiste. La città di **Luang Namtha** è la base ideale per fare trekking o kayak nella magnifica Riserva nazionale per la salvaguardia delle biodiversità di Nam Ha, incontrando lungo il tragitto i villaggi delle tribù delle colline. A quattro ore da Luang Namtha si trova **Houay Xay**, sul confine con la Thailandia, da cui potrete imbarcarvi su un battello per il lento e pittoresco viaggio verso sud fino a Luang Prabang.

Persa tra le montagne nebbiose dell'estremo lembo nordorientale del paese, la provincia di **Houa Phan** era il centro nevralgico del Laos comunista durante la Seconda guerra d'Indocina (guerra del Vietnam) ed è tuttora piuttosto isolata rispetto ai paesi



I MERCATI MATTUTINI

I **mercati** sono un pilastro della vita quotidiana in Laos, brulicanti di bancarelle che vendono di tutto, dalle teste di maiale al sangue rappreso, dal *pa dâek* (pasta di pesce fermentato) ai cesti di bambù per lo sticky rice, fino ai prodotti per l'igiene personale importati dal Vietnam. Sono anche il luogo ideale per un pasto veloce – anche nei più piccoli troverete qualche venditore di *fôe* (zuppa di noodle) – ma per goderveli appieno è consigliabile raggiungerli presto.

della valle del Mekong abitati dai lao delle pianure. Il capoluogo di provincia, **Sam Neua**, ha un'atmosfera decisamente vietnamita (in effetti la città sorge proprio vicino al confine) e, sebbene non vi siano molte strutture turistiche, il fascino di questo luogo vi conquisterà. Una volta qui, non potrete non visitare **Vieng Xai**, dove il Pathet Lao organizzava il movimento di resistenza sfruttando una vasta rete di grotte, e dove l'ultimo re laotiano venne esiliato prima della sua morte prematura. Seguendo la Statale 6 verso sud da Houa Phan arriverete alla provincia di **Xieng Khouang**, cuore dell'etnia laotiana hmong. Il capoluogo di provincia **Phonsavan**, affascinante e polverosa cittadina, è il punto di partenza per visitare la mistica **Piana delle Giare**.

A **sud**, la "coda" del Laos è stretta tra l'imponente catena dei monti dell'Annam a est e il Mekong a ovest, che procede impetuoso verso il confine cambogiano. **Thakhek** è una buona base per visitare le **grotte di Mahaxai** e l'**altopiano calcareo di Khammouane**, dove potrete ammirare **Tham Kong Lo**, una grotta con un fiume che può essere navigato in



MEDIA DELLE TEMPERATURE MASSIME GIORNALIERE E PIOVOSITÀ MENSILE

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
VIENTIANE												
°C	27	27	34	38	36	34	32	32	31	31	30	27
mm	61	0	5	37	178	220	282	384	285	163	25	2
LUANG PRABANG												
°C	24	26	32	36	34	33	32	31	31	31	28	25
mm	17	0	1	6	70	144	237	339	168	49	19	0

canoa. La città più famosa del Sud, **Savannakhet**, è culturalmente tanto vietnamita quanto lao ed è dotata di un fascino architettonico secondo solo a quello di Luang Prabang. L'**altopiano di Bolaven**, dove si coltiva gran parte del caffè laotiano, può essere un punto di sosta rigenerante durante la stagione calda e un'occasione per degustare la famosa miscela. Dirigendovi a sud, incontrerete la minuscola **Champasak**, con le sue strade silenziose e le ville sontuose. Nelle vicinanze, le rovine di **Wat Phou**, il maggiore tempio khmer al di fuori della Cambogia, giacciono in cima a una collina ricoperta di boschi.

Ancorate all'estremità meridionale del Laos, le innumerevoli isole fluviali di **Si Phan Don (Quattromila isole)** sono disseminate nell'immensa distesa del Mekong, che qui raggiunge gli 11 km da sponda a sponda, e proseguono fino al confine con la Cambogia. Questa zona umida, che ospita antiche comunità di pescatori, è il luogo perfetto per passare dei giorni tranquilli immersi nelle tradizioni secolari dei lao delle pianure.

Quando andare

I mesi più piacevoli per viaggiare nel Laos delle pianure vanno **da ottobre a febbraio**, quando le giornate sono calde e le sere fresche, mentre il paesaggio è verde e rigoglioso dopo il periodo delle piogge. Tuttavia, ad altitudini più elevate la temperatura scende parecchio, a volte sotto lo zero. In **marzo** la temperatura sale e raggiunge il massimo in **aprile**, quando le pianure sono caldissime e umide. In questo periodo gli altipiani sono altrettanto caldi, ma meno umidi, per quanto in alcune località, come Pakxong sull'altopiano di Bolaven, vi sia un clima temperato tutto l'anno. Dalla **fine di febbraio** fino all'inizio del monsone, i fumi causati dall'agricoltura "taglia e brucia" avvolgono gran parte del Nord, compresa Luang Prabang, e potrebbero crearvi qualche disagio. La stagione delle piogge (generalmente **da giugno a settembre**) peggiora le condizioni delle strade non asfaltate, rendendone alcune impraticabili. D'altro canto i fiumi, che durante la stagione asciutta a volte non raggiungono un livello accettabile per la navigazione, diventano fondamentali vie di trasporto. In certe zone del Nord – specialmente Phongsaly e Hua Phan (Sam Neua) – il clima può essere instabile, anche nella stagione calda, quindi potrebbe capitarvi una giornata torrida seguita da una fredda e umida, tanto da convincervi di non essere più nel Sudest asiatico.

Consigli d'autore

I nostri instancabili autori hanno percorso in lungo e in largo il Laos, viaggiando su autobus traballanti e camminando sotto il sole cocente, per raccontarvi tutto ciò che di meglio il paese ha da offrire; ecco alcune delle loro mete preferite.

In bicicletta Fuori dalle città, le strade asfaltate lasciano il posto a sentieri polverosi e sabbiosi lungo il fiume. Percorrerli su due ruote è uno dei modi migliori per esplorare piccoli villaggi, come Si Phan Don (vedi p. 251) e Luang Namtha (vedi p. 183).

Incontrare la gente del luogo La gentilezza e il buonumore dei laotiani sorprendono sempre i nuovi visitatori. Ovunque saranno accolti con calorosi saluti, sorrisi e – specialmente da parte dei bambini – con festosi «sabaidee!»

Esplorare il sottosuolo Dai lunghi tunnel naturali come il Tham Kong Lo (vedi p. 213), che attira gli amanti del kayak, agli straordinari nascondigli del Pathet Lao, il Laos sotterraneo è pieno di storie da raccontare..

Navigare su un'imbarcazione lenta Le antiche vie di comunicazione laotiane sono ancora le migliori e, anche se i progetti di dighe hanno compromesso molti collegamenti, è tuttora possibile navigare sul Mekong su una imbarcazione lenta da Houay Xai a Luang Prabang, vivendo un'esperienza incredibile (vedi p. 196).

Il Laos a tavola La cucina laotiana, una delle meno conosciute del Sudest asiatico, è speziata, aromatica e sorprendentemente varia. Un viaggio in Laos non è completo se non si assaggiano i piatti tradizionali come il *larp* (vedi p. 36).

Imparare dai maestri Cogliete l'occasione per sviluppare nuove abilità: a Luang Prabang troverete scuole di cucina legate ad alcuni dei migliori ristoranti della città (vedi p. 128), mentre al meraviglioso Ock Pop Tok Living Crafts Centre potrete apprendere la tradizionale arte della tessitura (vedi p. 120).

Prendersi una pausa caffè Il caffè è coltivato sull'altopiano di Bolaven nel Laos meridionale e si trova – solitamente di ottima qualità – in tutto il paese. Una delle migliori caffetterie è Naked Espresso a Vientiane (vedi p. 78).

I consigli dei nostri autori non finiscono qui. Lungo tutta la guida abbiamo segnalato con il simbolo ★ i nostri luoghi preferiti (un albergo ben posizionato, un bar suggestivo, un ristorante speciale).



IN BICICLETTA LUNGO I SENTIERI DI MONTAGNA

FESTEGGIARE IL CAPODANNO CON LA TRIBÙ DELLE COLLINE AKHA



15

cose da non perdere

Non è possibile riuscire a vedere tutto ciò che il Laos ha da offrire in una sola visita, e non vi consigliamo neppure di provarci. Quella che segue è solo una selezione di quanto c'è di meglio nel paese: meravigliosi templi, affascinanti panorami e attività emozionanti. Tutti i suggerimenti sono abbinati a una pagina di riferimento contenente ulteriori informazioni utili, mentre il colore del riquadro che circonda i numeri rimanda al capitolo corrispondente.





2



3

1 ALLA SCOPERTA DEI GIBBONI

Pagina 193

Questo innovativo progetto di ecoturismo, vicino Houay Xai, offre l'entusiasmante opportunità di attraversare in teleferica una foresta rigogliosa, passando la notte in casette in cima agli alberi.

2 PIANA DELLE GIARE

Pagina 147

Antiche urne di pietra nel cuore del Nordest testimoniano una civiltà scomparsa.

3 CASCATE DI BOLAVEN

Pagina 242

Dopo la ripida scalata fino alle altissime cascate immerse nella foresta tropicale, concedetevi un bel bagno rinfrescante.

4 VIENG XAY

Pagina 158

Un polveroso villaggio circondato da un incredibile paesaggio carsico che offre riparo al Pathet Lao durante la Seconda guerra d'Indocina.

5 LUANG PRABANG

Pagina 102

Alla confluenza tra il Mekong e il Nam Khan, la città più incantevole del Laos vanta templi meravigliosi, un'ottima cucina e alberghi da favola, come il *The Belle Rive*, ritratto qui sotto.



4



5