



El norte de Vietnam

muntania

Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	3
3	Datos básicos	4
3.1	Nivel físico requerido para este viaje.....	4
4	Programa	4
4.1	Programa resumen	4
4.2	Programa detallado	5
5	Precio. Incluye/No incluye	15
5.1	Incluye.....	15
5.2	No incluye	16
6	Mas información	16
7	Puntos fuertes.....	19
8	Otros viajes similares	19
9	Contacto	19

1 Presentación

NATURALEZA Y CULTURA EN EL NORTE DE VIETNAM

El **norte de Vietnam** es un territorio de grandes contrastes, donde las montañas, los bosques tropicales y los arrozales dibujan algunos de los paisajes más espectaculares del país. Es también una región de gran diversidad cultural, en la que diferentes comunidades étnicas mantienen formas de vida estrechamente ligadas a su entorno.

Nuestro viaje combina **senderismo, naturaleza y cultura**, recorriendo senderos entre terrazas de arroz, aldeas tradicionales y paisajes selváticos. Visitaremos algunos de los lugares más conocidos del norte de Vietnam, pero también nos alejaremos de las zonas más concurridas para descubrir rincones donde la vida transcurre a un ritmo mucho más pausado.

SAPA: MONTAÑAS, ARROZALES Y ALDEAS TRADICIONALES

Una parte importante del viaje transcurre en los alrededores de **Sapa**, en la provincia de Lao Cai, al noroeste del país. Situada a unos 1.600 metros de altitud, esta región montañosa es famosa por sus espectaculares

paisajes de terrazas de arroz, sus bosques de bambú y una extensa red de caminos que conectan pequeñas aldeas.

El paisaje cambia constantemente a medida que avanzamos por los valles y las laderas: arrozales escalonados, montañas cubiertas de vegetación, ríos y aldeas donde todavía se conservan formas de vida tradicionales. En nuestros recorridos tendremos contacto con diferentes comunidades étnicas, entre ellas los **H'Mong, Dao, Tay y Thai**, que forman parte de la extraordinaria diversidad cultural del norte de Vietnam.

Sapa también tiene una curiosa historia. Durante la época colonial francesa se convirtió en un destino de montaña utilizado como lugar de descanso y refugio frente al calor de las zonas bajas. Hoy es uno de los principales destinos turísticos del norte del país, aunque sus alrededores siguen ofreciendo numerosas posibilidades para caminar y descubrir paisajes y pueblos mucho menos transitados.

CÁT BÀ Y LAS BAHÍAS DE HA LONG Y LAN HA

Las aguas del **golfo de Tonkín** están salpicadas por cientos de islas e islotes de roca caliza que crean uno de los paisajes más reconocibles de Vietnam. La **bahía de Ha Long** es su escenario más famoso, aunque la elevada afluencia turística hace que optemos por explorar también la cercana **bahía de Lan Ha**, más tranquila y con un ambiente más natural.

En este entorno se encuentra la isla de **Cát Bà**, la mayor del archipiélago y un excelente punto de partida para conocer sus paisajes de selva y formaciones kársticas. El **Parque Nacional de Cát Bà** protege una combinación excepcional de bosques tropicales, montañas, cuevas y ecosistemas marinos.

Una de nuestras actividades será recorrer la isla **en bicicleta hasta Viet Hai**, una pequeña aldea rodeada de montañas y vegetación. Su situación aislada ha contribuido a conservar un modo de vida tradicional y nos permitirá acercarnos a una faceta de Vietnam muy diferente de la de sus grandes ciudades.

HANOI, ENTRE LA TRADICIÓN Y LA VIDA URBANA

El viaje comienza y termina en **Hanoi**, una capital llena de energía en la que conviven la arquitectura colonial, los antiguos templos, los mercados y una intensa vida urbana.

Recorreremos su casco histórico, un entramado de calles estrechas y animadas donde cada barrio conserva su propia identidad. Entre sus lugares más representativos encontramos el **Lago Hoan Kiem**, uno de los espacios más emblemáticos de la ciudad, y el **Templo de la Literatura**, construido en el siglo XI y considerado uno de los principales símbolos de la tradición educativa y confuciana de Vietnam.

Hanoi es también una ciudad para dejarse llevar: pasear por sus calles, observar el movimiento constante de motos y bicicletas, entrar en sus mercados y descubrir pequeños rincones donde la vida cotidiana se desarrolla en plena calle.

LA GASTRONOMÍA DEL NORTE DE VIETNAM

La cocina es otra de las grandes experiencias de este viaje. La **gastronomía vietnamita** varía considerablemente entre las distintas regiones del país y en el norte predominan sabores más suaves y equilibrados, con gran protagonismo de los productos frescos, las hierbas aromáticas y los caldos.

En **Hanoi** podremos probar algunos de los platos más representativos de la cocina del norte, desde el famoso **pho**, la sopa de fideos que se ha convertido en uno de los símbolos gastronómicos del país, hasta especialidades como el **cha ca**, elaborado con pescado y hierbas aromáticas.

Y, por supuesto, habrá tiempo para descubrir la auténtica esencia de la **comida callejera vietnamita**, con mercados y pequeños puestos donde probar **banh mi**, **banh cuon** y otras especialidades locales. Una forma sencilla y deliciosa de completar un viaje en el que **paisaje, cultura y gastronomía forman parte de una misma experiencia**.

2 El destino

El **norte de Vietnam** es un destino especialmente atractivo para quienes disfrutan de viajar de forma activa y descubrir los lugares caminando. Es una región de grandes contrastes, donde las **montañas, los bosques tropicales, los arrozales en terrazas y las pequeñas aldeas tradicionales** forman algunos de los paisajes más espectaculares del país.

La región de **Sapa**, situada a unos 1.600 metros de altitud, es uno de los grandes referentes para el trekking. Sus caminos recorren los valles de la cordillera Hoang Lien Son entre arrozales, bosques de bambú y aldeas habitadas por diferentes comunidades étnicas, como los **H'mong, Dao, Tay o Giay**. Especialmente interesante es el **valle de Muong Hoa**, donde las terrazas de arroz cambian de color según la época del año y crean un paisaje de enorme belleza.

Más al noroeste, **Y Ty** ofrece una experiencia todavía más remota y auténtica. Sus bosques, arrozales y aldeas tradicionales permiten acercarse a formas de vida muy vinculadas a la montaña. La zona es además conocida por su espectacular **"mar de nubes"**, que en determinadas condiciones cubre los valles creando un paisaje casi mágico.

Para los amantes de la montaña, el **Fansipan (3.143 m)**, conocido como el *Techo de Indochina*, es otro de los grandes atractivos del norte. Es la cumbre más alta de Vietnam y de toda Indochina y ofrece magníficas panorámicas sobre la cordillera. Aunque el acceso a la parte superior puede realizarse en teleférico, el descenso a pie permite disfrutar de los bosques de montaña y del paisaje de una forma mucho más cercana.

El viaje por el norte permite también cambiar completamente de escenario y llegar hasta la costa. Las **bahías de Ha Long y Lan Ha** forman un espectacular paisaje kárstico de islas, acantilados y cuevas que emergen del golfo de Tonkín. En la **isla de Cát Bà**, protegida en buena parte por su parque nacional, encontramos además selva tropical, caminos y pequeñas comunidades como **Viet Hai**, donde todavía se conserva un ambiente rural y tranquilo.

A todo ello se suma la riqueza cultural de **Hanoi**, una ciudad llena de mercados, templos, barrios históricos y una gastronomía que forma parte esencial de la experiencia vietnamita.

3 Datos básicos

Destino: Vietnam.

Actividad: Senderismo.

Nivel físico: A+

Duración: 15 días (incluyendo los días de vuelos).

Época: primavera y otoño.

Grupo mínimo-máximo: 5-14 personas.

3.1 Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido para este viaje	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El nivel físico exigido lo marca el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada, distancia, desniveles y duración) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a Hanoi

Día 2. Llegada a Hanoi.

Día 3. Sapa y la aldea de Cat Cat. Camino tradicional al pueblo de Cat Cat.

Distancia 6 km Desnivel + 260 m Desnivel – 260 m

Día 4. Terrazas de arroz del valle de Muong Hoa.

Distancia 16 km Desnivel + 470 m Desnivel – 950 m

Día 5. Bosque de Bambú de la Aldea Giang Ta Chai.

Distancia 15 km Desnivel + 350 m Desnivel – 810 m

Día 6. Aldeas de Lao Chai y Choan Then. Mar de nubes de Choan Then.

Distancia 15 km Desnivel + 107 m Desnivel – 107 m

Día 7. Regreso a Sapa, día de descanso.

Día 8. El Monte Fansipan, techo de Indochina.

Distancia 10 km Desnivel + 150 m Desnivel – 1.300 m

Día 9. Viaje de regreso a Hanói.

Día 10. La Bahía de Lan Ha.

Día 11. Ha Long, la Isla de Cat Ba y las aldeas flotantes de Lan Ha.

Día 12. El pueblo escondido de Viet Hai. Ruta en bicicleta o carro eléctrico.

Día 13. Cat Ba, navegación costera panorámica hasta Hai Phong y viaje a Hanói.

Día 14. Ciudad de Hanói.

Día 15. Vuelo de regreso.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a Hanoi

Día 2. Llegada a Hanoi.

Recepción del grupo en el **Aeropuerto Internacional de Noi Bai** y traslado hasta nuestro hotel en Hanói, situado a unos 45 minutos del aeropuerto. Una vez instalados, tendremos el resto de la jornada libre para descansar después del viaje y comenzar a familiarizarnos con el ambiente y el clima de Vietnam.

Si la hora de llegada lo permite, al caer la tarde nos acercaremos al **barrio de Dong Xuan**, una de las zonas más animadas de la ciudad, para descubrir sus puestos de comida callejera y empezar a tomar contacto con la gastronomía vietnamita. Terminaremos la jornada con una **Bia Hoi**, la popular cerveza fresca que se sirve en pequeños establecimientos y puestos de la calle.

Día 3. Sapa y la aldea de Cat Cat. Camino tradicional al pueblo de Cat Cat.

Después del desayuno dejaremos Hanói y nos dirigiremos hacia las montañas del norte en **vehículo privado**, en un trayecto de aproximadamente 5 horas y media hasta Sapa. El recorrido nos llevará progresivamente desde las tierras bajas hacia el paisaje montañoso de la provincia de Lao Cai.

Tras el almuerzo comenzaremos nuestra primera caminata por los alrededores de Sapa, acercándonos hasta la **aldea de Cat Cat**, habitada tradicionalmente por la etnia **Hmong Negro**. Recorreremos sus calles y senderos para descubrir sus características casas de madera y conocer algunos aspectos de la vida y las tradiciones de esta comunidad.

El camino nos llevará entre **bosques frondosos y paisajes de montaña**, pasando junto a una espectacular cascada. Una ruta corta y agradable que permite comenzar a descubrir el entorno de Sapa y el modo de vida tradicional de las comunidades locales.

La jornada nos permitirá además contemplar por primera vez el imponente **monte Fansipan**, con 3.143 metros, la cumbre más alta de Vietnam y de toda Indochina. Para completar esta primera aproximación a la cultura local, podremos asistir a una muestra de danzas tradicionales.

Distancia 6 km Desnivel + 260 m Desnivel – 260 m

Sapa

Situada en la provincia de **Lao Cai**, en el extremo noroeste de Vietnam, **Sapa se encuentra a unos 1.600 metros de altitud**, en un espectacular entorno montañoso a aproximadamente 320 km de Hanói. Su privilegiada ubicación la convierte en uno de los principales destinos del país para descubrir sus paisajes de montaña a pie.

El entorno de Sapa está marcado por las **terrazas de arroz, los valles verdes y los bosques de montaña**, un escenario ideal para realizar trekking y acercarse a algunas de las comunidades étnicas que conservan aquí sus tradiciones y formas de vida. Entre ellas encontramos los **H'Mong, Dao, Tay y Thai**, cuya cultura está estrechamente ligada al territorio.

La propia localidad de Sapa tiene además una interesante historia. Durante la época colonial francesa se convirtió en un **lugar de descanso y retiro de montaña**, elegido por los franceses para escapar del calor de las regiones más bajas de Indochina. Aquella etapa dejó su huella en la arquitectura y personalidad de la población.

Actualmente Sapa es uno de los lugares más visitados del norte de Vietnam, aunque sus alrededores siguen ofreciendo numerosas posibilidades para **caminar entre arrozales, bosques y aldeas tradicionales**, descubriendo una de las regiones con mayor riqueza paisajística y cultural del país.

Actualmente, Sapa combina su legado colonial con una amplia oferta de trekking, y su visita puede completarse con un recorrido por los valles de Muong Hoa para descubrir sus terrazas de arroz y aldeas tradicionales en contacto con las comunidades locales.

Día 4. Terrazas de arroz del valle de Muong Hoa.

Hoy dedicaremos la jornada a descubrir a pie el **valle de Muong Hoa**, uno de los grandes paisajes de montaña del norte de Vietnam. La ruta transcurre entre las laderas de la cordillera **Hoang Lien Son**, siguiendo caminos que atraviesan un extenso mosaico de arrozales en terrazas.

Estas terrazas, trabajadas durante generaciones por las comunidades locales, se adaptan perfectamente a las pendientes de la montaña y ofrecen un paisaje que cambia notablemente a lo largo del año. Dependiendo de

la época, predominan los tonos verdes de los campos de arroz o los colores dorados que anuncian la llegada de la cosecha, especialmente entre septiembre y octubre.

Durante el recorrido iremos pasando por pequeñas **aldeas habitadas por diferentes grupos étnicos**, entre ellos los H'mong Negros, Dao Rojos, Giay y Tay. Además del espectacular entorno natural, tendremos la oportunidad de observar de cerca sus formas de vida, sus tradiciones y algunos ejemplos de su artesanía, estrechamente vinculados al trabajo de la tierra y al entorno montañoso.

La ruta discurre por el espectacular **valle de Muong Hoa**, entre las características terrazas de arroz que han convertido esta zona en uno de los paisajes más reconocibles del norte de Vietnam.

Avanzaremos por caminos que atraviesan **bosques de bambú y pequeñas aldeas tradicionales**, habitadas por diferentes comunidades étnicas. El paisaje cambia con las estaciones y alcanza una especial belleza durante la época de cosecha, cuando los arrozales adquieren sus característicos tonos dorados.

Una ruta ideal para **disfrutar del paisaje de montaña, conocer las comunidades locales y caminar entre uno de los grandes iconos naturales de Sapa**.

Distancia 16 km Desnivel + 470 m Desnivel – 950 m

Valle de Muong Hoa

A pocos kilómetros de **Sapa**, hacia el sureste, se extiende el **valle de Muong Hoa**, uno de los escenarios más representativos del paisaje montañoso del norte de Vietnam. El valle se alarga durante unos 15 kilómetros entre las cumbres de la cordillera **Hoang Lien Son**, creando un espectacular corredor natural.

Su principal protagonista son las **terrazas de arroz**, construidas y trabajadas durante generaciones por las comunidades que habitan estas montañas. Adaptadas a las pendientes del terreno, forman un paisaje cambiante a lo largo del año: predominan los tonos verdes durante el crecimiento del arroz y los dorados cuando llega la cosecha, especialmente entre septiembre y octubre.

El valle está salpicado de pequeñas **aldeas de diferentes grupos étnicos**, entre ellos los H'mong Negros, Dao Rojos, Giay y Tay. Sus habitantes mantienen vivas numerosas tradiciones, técnicas artesanales y formas de vida vinculadas a la agricultura de montaña.

Muong Hoa es, por tanto, mucho más que un paisaje de arrozales: es un territorio donde **naturaleza, agricultura y cultura local forman un conjunto inseparable**, y uno de los mejores lugares del viaje para descubrir la esencia rural del norte de Vietnam.

Muong Hoa reúne paisaje y cultura en un mismo recorrido, y su visita puede completarse con un trekking entre terrazas de arroz y aldeas tradicionales para conocer de cerca la vida de las comunidades locales durante las distintas estaciones del año.

Día 5. Bosque de Bambú de la Aldea Giang Ta Chai.

Continuaremos explorando los alrededores de Sapa con una ruta a pie que nos llevará por un **bosque de bambú** hasta la aldea de **Giang Ta Chai**, habitada por la comunidad **Dao Rojo**. El camino atraviesa un paisaje de gran belleza, con abundante vegetación y pequeñas aldeas integradas en las laderas de la montaña.

Durante el recorrido cruzaremos un tradicional **punto de ratón** y pasaremos junto a la **cascada de Giang Ta Chai**, antes de continuar hasta la aldea de **Su Pan**. Será otra oportunidad para acercarnos a la vida cotidiana de las comunidades de montaña y disfrutar de un entorno mucho más rural y tranquilo.

Desde Su Pan regresaremos a Sapa para recoger nuestro equipaje y continuaremos en vehículo hacia **Y Ty**, en el distrito de Bát Xát. El trayecto, de unas 3,5-4 horas, discurre por una espectacular carretera de montaña, con continuos cambios de paisaje y panorámicas sobre los valles del noroeste de Vietnam.

Llegaremos a **Y Ty**, una remota y singular región conocida por su característico **“mar de nubes”**. Nos alojaremos en una casa tradicional, una experiencia que nos permitirá vivir de cerca el ambiente rural de esta zona montañosa y poco frecuentada.

La jornada culmina en Y Ty con una experiencia de inmersión rural que permite descubrir cómo el “mar de nubes” transforma el paisaje y la vida cotidiana de esta remota región desde una casa tradicional.

Respecto a la excursión, recorreremos uno de los senderos más atractivos de los alrededores de **Sapa**, combinando diferentes paisajes de montaña con el contacto con las comunidades que habitan estos valles. La ruta atraviesa **bosques de bambú, terrazas de arroz y pequeñas aldeas tradicionales**, ofreciendo una interesante mezcla de naturaleza y cultura.

Uno de los tramos más especiales será el paso por el **bosque de bambú de Giang Ta Chai**, un lugar fresco y sombreado donde el sendero se abre camino entre una densa vegetación. A lo largo del recorrido podremos encontrar aldeas habitadas por comunidades como los **H'mong Negros, Giay y Dao Rojos**, cuyos modos de vida siguen estrechamente vinculados al entorno.

La ruta nos llevará también hasta una **pequeña cascada próxima a la aldea de Giang Ta Chai**, otro de los rincones más agradables del recorrido y un buen lugar para disfrutar de la tranquilidad del paisaje.

Una caminata que resume muy bien la esencia de Sapa: **bosques de bambú, arrozales, aldeas de montaña y diversidad cultural** en un mismo recorrido.

Distancia 15 km Desnivel + 350 m Desnivel – 810 m

Día 6. Aldeas de Lao Chai y Choan Then. Mar de nubes de Choan Then.

Hoy nos adentraremos aún más en el entorno rural de **Y Ty** con una larga jornada de senderismo entre bosques y pequeñas aldeas de montaña. Partiremos de **Lao Chai** para dirigirnos hacia **Choan Then**, recorriendo un paisaje de frondosos bosques templados y caminos poco transitados.

Uno de los grandes atractivos del recorrido será descubrir las características **casas de barro con sus singulares tejados en forma de hongo**, propias de la comunidad étnica **Ha Nhi**. La arquitectura tradicional se integra

perfectamente en el paisaje y nos permitirá conocer una forma de vida muy ligada al entorno y a las condiciones de estas montañas.

A mitad de la ruta haremos una pausa para disfrutar de un **picnic al aire libre**, bajo la sombra de algunos de los grandes árboles que encontramos en el camino.

Por la tarde nos acercaremos al **Parque Natural de Choan Then**, uno de los mejores puntos de la zona para contemplar el famoso **mar de nubes** que cubre los valles cuando las condiciones son favorables. Un paisaje cambiante y espectacular que da a esta región su carácter casi mágico.

Regresaremos a **Y Ty**, donde volveremos a alojarnos en una casa local. Una nueva oportunidad para compartir el día a día de sus habitantes y acercarnos a sus costumbres y tradiciones ancestrales, lejos de los circuitos turísticos habituales.

Dando más información de la excursión que haremos, nos adentraremos en uno de los paisajes más remotos y auténticos del norte de Vietnam con una caminata entre las aldeas de **Lao Chai y Choan Then**, en el entorno de Y Ty. El recorrido transcurre por densos **bosques templados**, alternando senderos de montaña con pequeñas comunidades rurales.

Uno de los grandes atractivos de la ruta será descubrir las características **casas de barro con forma de hongo** de la etnia **Ha Nhi**, una muestra de arquitectura tradicional perfectamente adaptada al clima y al entorno de estas montañas.

La ruta podrá ampliarse en función de las condiciones y del ritmo del grupo, adentrándonos en un **bosque de bambú** y recorriendo zonas de **terrazas de arroz**, que aportan nuevos matices al paisaje.

Una caminata especialmente interesante para quienes buscan una experiencia alejada de los circuitos más turísticos, combinando **naturaleza, paisajes agrícolas y contacto con las tradiciones de las comunidades de Y Ty**.

La caminata combina naturaleza y tradiciones locales, y puede enriquecerse con una visita a las casas de barro Ha Nhi para conocer su arquitectura y su forma de vida antes de ampliar el recorrido por el bosque de bambú y las terrazas de arroz.

Distancia 15 km Desnivel + 107 m Desnivel – 107 m

Día 7. Regreso a Sapa, día de descanso.

Dispondremos de tiempo libre para conocer **Sapa** con calma, pasear por sus calles y disfrutar del ambiente de esta localidad de montaña.

Como opción, podremos acercarnos a la tradición de los **Red Dao** y probar su conocido **baño de hierbas medicinales**. El tratamiento consiste en sumergirse en una bañera de agua caliente preparada con una combinación de plantas y hierbas utilizadas tradicionalmente por esta comunidad. Una experiencia especialmente agradable después de las jornadas de trekking y una buena forma de relajarse antes de afrontar la siguiente etapa del viaje.

Una jornada más tranquila que nos permitirá **descansar, descubrir Sapa a nuestro ritmo y recuperar fuerzas** mientras seguimos conociendo las tradiciones de las comunidades del norte de Vietnam.

El tiempo libre en Sapa permite recuperar fuerzas antes de que la siguiente jornada retome el trekking por los paisajes de montaña del norte de Vietnam y continúe la experiencia cultural del viaje.

Día 8. El Monte Fansipan, techo de Indochina.

El Fansipan se encuentra dentro de la cordillera Hoang Lien Son, en el noroeste de Vietnam, a unos 9 kilómetros al suroeste de la ciudad de Sapa. El nombre probablemente viene de las palabras hmong locales "Hua Xi Pan", que se traducen de forma aproximada como "la enorme roca tambaleante". Topógrafos coloniales franceses lo midieron en 3.143 metros en 1909 y colocaron un marcador de piedra que lo declaraba el punto más alto de Indochina, un título que incluye Vietnam, Laos y Camboya. Una nueva medición GPS en 2019 elevó la altitud oficial a 3.147,3 metros, aunque todavía verás la cifra antigua en muchos carteles e incluso en el propio marcador de la cima.

Hoy afrontaremos una de las jornadas más especiales del viaje: la ascensión al **monte Fansipan (3.143 m)**, la cumbre más alta de Vietnam y de toda Indochina. Situado en el **Parque Nacional Hoang Lien**, domina la cordillera Hoang Lien Son y ofrece unas extraordinarias vistas sobre las montañas del noroeste del país.

Para salvar parte del desnivel utilizaremos el **teleférico**, que nos llevará hasta las cotas superiores. Desde allí continuaremos a pie hasta alcanzar la cima del Fansipan. En función de las condiciones meteorológicas, podremos contemplar las montañas y valles del norte de Vietnam, a menudo cubiertos por el característico **mar de nubes**.

En la zona de cumbre también encontraremos un llamativo conjunto de **templos y grandes esculturas budistas**, integrados en este espectacular entorno de alta montaña.

Después iniciaremos el descenso a pie hacia el **paso de Tram Ton (1.800 m)**. El sendero atraviesa bosques de bambú y zonas de montaña más abruptas, alternando tramos de bosque con laderas rocosas. Una bajada de aproximadamente **5 horas** que nos permitirá disfrutar del paisaje de forma pausada y completar una de las experiencias de montaña más destacadas de nuestro recorrido por el norte de Vietnam.

El descenso desde Fansipan culmina una jornada de alta montaña en la que la ruta a pie hasta Tram Ton permite prolongar la experiencia entre bosques de bambú y laderas rocosas antes de continuar el viaje.

Pasemos a describir con algo más de detalle la excursión. A primera hora de la mañana tomaremos el **teleférico que asciende hasta las proximidades del Fansipan (3.143 m)**, la montaña más alta de Vietnam y conocida como el **"Techo de Indochina"**. Una vez en la parte superior tendremos tiempo para disfrutar del espectacular entorno, contemplar las panorámicas de la cordillera Hoang Lien Son y acercarnos a la cumbre.

Después iniciaremos el **descenso a pie hacia el paso de Trăm Tôn**, siguiendo los senderos de montaña que atraviesan bosques y laderas de gran belleza. La bajada requiere unas **3-5 horas** y presenta una dificultad moderada, permitiéndonos disfrutar de la experiencia de caminar por el Fansipan sin tener que afrontar el exigente desnivel de la ascensión completa.

A lo largo del recorrido iremos dejando atrás las zonas más elevadas para adentrarnos progresivamente en un paisaje de **bosques de montaña y vegetación exuberante**, mientras las panorámicas sobre las montañas del norte de Vietnam nos acompañan durante el descenso.

NOTA: el perfil de la ruta debe interpretarse **de derecha a izquierda**.

Distancia 10 km Desnivel + 150 m Desnivel – 1.300 m

Día 9. Viaje de regreso a Hanói.

Después de la exigente jornada de montaña del día anterior, tendremos la mañana libre para **descansar y disfrutar de Sapa con tranquilidad**. Será un buen momento para pasear por la localidad, tomar un café o simplemente recuperar fuerzas antes de continuar nuestro viaje.

Después del almuerzo emprenderemos el regreso hacia **Hanói**. Una vez en la capital, dispondremos de tiempo para instalarnos y salir a descubrir su ambiente nocturno, disfrutar de una cena y volver a sumergirnos en el intenso ritmo de sus calles.

La jornada supone un cambio de escenario: dejamos atrás las montañas del norte para regresar a la animada capital vietnamita, donde podremos disfrutar de sus restaurantes, mercados y del ambiente de sus calles al caer la noche.

La llegada a Hanói abre una nueva etapa del viaje, en la que el recorrido por el casco antiguo y el lago Hoan Kiem permite descubrir la esencia histórica y cotidiana de la capital con un ritmo más urbano.

Día 10. La Bahía de Lan Ha.

Dejaremos atrás Hanói para dirigirnos hacia la costa y adentrarnos en uno de los paisajes naturales más espectaculares de Vietnam: la **bahía de Ha Long**, famosa por sus cientos de islas e islotes de roca caliza que emergen de las aguas del golfo de Tonkín.

Al llegar al puerto de **Tuan Chau** embarcaremos en el crucero *Calypso*. Un pequeño bote tradicional nos trasladará hasta el barco, desde donde comenzaremos la navegación en dirección a la **isla de Cát Bà**, situada entre las bahías de Ha Long y Lan Ha.

Durante la travesía nos alejaremos de las zonas más concurridas para descubrir algunos de los rincones menos accesibles de este espectacular paisaje kárstico. Exploraremos el entorno de la **cueva Oscura y Brillante**, una formación que atraviesa la montaña y da acceso a un tranquilo lago interior rodeado de paredes de roca caliza, un paisaje que recuerda a un auténtico ojo de dragón escondido en la montaña.

La llegada a Cát Bà nos permitirá conocer además una isla estrechamente vinculada al mar y a la pesca, actividad que durante generaciones ha marcado la vida de sus habitantes. La combinación de **navegación, paisajes kársticos y pequeños rincones de la bahía** hará de esta jornada una de las experiencias más singulares del viaje.

La navegación hacia Cát Bà combina paisajes kársticos y rincones escondidos de la bahía, mientras que la siguiente jornada puede continuar la experiencia marítima con nuevas actividades y paisajes de la isla antes de proseguir el viaje.

Bahía de Lan Ha

La **bahía de Ha Long** es probablemente el paisaje más icónico de Vietnam, famosa por sus centenares de islas e islotes de roca caliza que emergen de las aguas del golfo de Tonkín. Su espectacularidad la ha convertido en uno de los grandes símbolos naturales del país.

Al sur de Ha Long se encuentra **Lan Ha Bay**, un paisaje kárstico de características similares, pero mucho menos conocido y, por ello, con una atmósfera más tranquila. Sus aguas están salpicadas de pequeñas islas, acantilados y formaciones rocosas que crean un escenario especialmente atractivo para navegar y explorar.

Elegimos **Lan Ha** como alternativa a las zonas más concurridas de **Ha Long** para poder disfrutar del paisaje con mayor sensación de tranquilidad y contacto con la naturaleza. Navegar entre sus formaciones calizas permite descubrir un Vietnam diferente, donde el mar y las montañas se funden en un paisaje de enorme belleza.

Lan Ha Bay ofrece así una experiencia más pausada y auténtica que las zonas más visitadas de **Ha Long**, con la posibilidad de explorar sus islas, cuevas y rincones escondidos lejos de las grandes concentraciones de embarcaciones.

Lan Ha Bay ofrece una experiencia más pausada que Ha Long, y su recorrido puede completarse con una navegación entre islas, cuevas y lagunas escondidas para descubrir sus rincones más tranquilos en contacto con el paisaje kárstico.

Baía de Ha Long

La **bahía de Ha Long** reúne un extraordinario conjunto de alrededor de **1.600 islas e islotes de roca caliza** que emergen de las aguas del golfo de Tonkín. Sus paredes verticales, cubiertas en muchos casos por una densa vegetación tropical, crean uno de los paisajes marítimos más singulares del sudeste asiático.

Muchas de estas formaciones esconden en su interior **grandes cavidades y sistemas de cuevas**, fruto de la acción del agua y de la erosión sobre la roca caliza. El resultado es un paisaje lleno de pasadizos, grutas y lagunas interiores que podremos descubrir durante la navegación.

Entre las cavidades más conocidas se encuentra **Hang Dau Go**, conocida como la *Cueva de las Estacas de Madera*, una de las grutas de mayores dimensiones de la zona de Ha Long y uno de los ejemplos más espectaculares de la geología kárstica de la bahía.

La combinación de **mar, grandes paredes calizas, selva tropical y cuevas** convierte la navegación por Ha Long en una de las experiencias naturales imprescindibles de cualquier viaje por el norte de Vietnam.

La combinación de mar, paredes calizas, selva tropical y cuevas convierte la navegación en una experiencia imprescindible, especialmente cuando se exploran las grutas más emblemáticas de Ha Long y sus formaciones geológicas durante el recorrido.

Día 11. Ha Long, la Isla de Cat Ba y las aldeas flotantes de Lan Ha.

Comenzaremos la jornada sobre las aguas del **golfo de Tonkín**, disfrutando de un amanecer en un entorno de islas y formaciones calizas. Quien quiera podrá participar en una sesión de **Tai Chi en la cubierta del barco**, una forma relajada de comenzar el día antes del desayuno.

Tras desembarcar en la isla de **Cát Bà**, nos adentraremos en el **Parque Nacional de Cát Bà**, un espacio de gran riqueza natural donde los bosques tropicales cubren las montañas de la isla. Visitaremos la **cueva Quan**, una impresionante cavidad excavada en la roca caliza que durante la guerra de Vietnam fue utilizada como hospital militar protegido de los bombardeos y como refugio. Un lugar donde se combinan de forma singular **naturaleza, geología e historia**.

Regresaremos después al muelle de **Gia Luan** y continuaremos hasta el centro de Cát Bà, donde nos alojaremos. Allí disfrutaremos de un almuerzo en un restaurante local, con protagonismo de los **productos del mar y las capturas frescas del día**.

Por la tarde realizaremos una caminata sencilla hasta **Cannon Fort**, una antigua posición militar situada en lo alto de una colina. Desde sus miradores disfrutaremos de una de las mejores panorámicas de la **bahía de Lan Ha**, con sus numerosas islas, formaciones kársticas y tradicionales aldeas flotantes. Si las condiciones lo permiten, podremos contemplar desde aquí el **atardecer sobre la bahía**, poniendo el broche final a nuestra estancia en Cát Bà.

La jornada combina naturaleza, historia y paisajes marítimos, y la panorámica desde Cannon Fort permite cerrar la estancia en Cát Bà con un atardecer sobre la bahía de Lan Ha antes de continuar el recorrido.

Día 12. El pueblo escondido de Viet Hai. Ruta en bicicleta o carro eléctrico.

Hoy navegaremos en un **barco local desde el puerto de Beo** hasta el muelle de Viet Hai, desde donde nos adentraremos en el interior de la isla en bicicleta. El recorrido transcurre por una tranquila carretera rodeada de **montañas cubiertas de selva tropical**, hasta alcanzar el antiguo pueblo de **Viet Hai**, una pequeña comunidad aislada en el corazón de Cát Bà.

Una vez allí, realizaremos un sencillo paseo por el pueblo para conocer su entorno y su forma de vida tradicional. Tendremos también la oportunidad de vivir una curiosa experiencia local: un **masaje natural de pies con pequeños peces** en las aguas frescas de un arroyo.

A mediodía disfrutaremos de un **almuerzo elaborado con productos locales**, procedentes en buena parte de los cultivos y huertos de la propia comunidad.

Por la tarde volveremos en bicicleta hasta el muelle de Viet Hai para embarcar de nuevo rumbo a **Cát Bà**, donde pasaremos la noche. Una jornada tranquila que combina navegación, bicicleta, naturaleza y el contacto con una pequeña comunidad rural, en uno de los rincones más singulares de la isla.

La visita a Viet Hai combina naturaleza y vida local, y el regreso a Cát Bà puede enlazarse con una tarde libre para disfrutar del ambiente marino y los sabores de la isla antes de continuar el recorrido.

El pueblo escondido de Viet Hai

En el interior de la isla de **Cát Bà**, rodeada por las aguas de la bahía de Lan Ha, se encuentra **Viet Hai**, una pequeña aldea de carácter rural enclavada entre montañas cubiertas de selva.

Su ubicación, dentro del entorno protegido del **Parque Nacional de Cát Bà**, ha contribuido a que durante mucho tiempo permaneciera relativamente aislada y alejada de los grandes núcleos turísticos. Esta situación ha permitido conservar buena parte de su **ambiente tradicional y su forma de vida ligada al entorno natural**.

Llegar hasta Viet Hai es también parte de la experiencia: el acceso nos lleva desde la costa hacia el interior de la isla, atravesando un paisaje de **selva tropical y montañas kársticas**. Una vez en la aldea podremos pasear tranquilamente por sus caminos y observar de cerca la vida cotidiana de sus habitantes.

Viet Hai representa una de las experiencias más interesantes de Cát Bà para quienes buscan descubrir un Vietnam **más rural, tranquilo y alejado de las rutas turísticas convencionales**, en un entorno natural de gran belleza.

Viet Hai representa una de las experiencias más interesantes de Cát Bà para quienes buscan descubrir un Vietnam rural y tranquilo, y el acceso en bicicleta permite disfrutar de forma pausada del paisaje de selva y montaña que rodea la aldea.

Día 13. Cat Ba, navegación costera panorámica hasta Hai Phong y viaje a Hanói.

Dispondremos de la mañana libre para **descansar y disfrutar del entorno de Cát Bà**. Quien lo desee podrá darse un baño en las playas de **Cat Co** o simplemente aprovechar las últimas horas en la isla antes de emprender el regreso.

A continuación, embarcaremos en un **hidroala** que nos llevará hasta el puerto de Ben Binh, en **Hai Phong**, en una travesía costera de aproximadamente 45-60 minutos. El recorrido nos permitirá disfrutar desde el mar de los paisajes del litoral del norte de Vietnam.

Ya en Hai Phong, una de las principales ciudades portuarias del país, haremos una parada para almorzar y probar alguna de sus especialidades gastronómicas. La ciudad es especialmente conocida por su **sopa de fideos con cangrejo**, uno de los platos más representativos de la cocina local.

Por la tarde continuaremos nuestro viaje por carretera hasta **Hanói**, donde llegaremos para instalarnos y disfrutar de las últimas horas en la capital vietnamita.

Una jornada de transición que nos lleva de los paisajes marinos de Cát Bà a la vida urbana de Hai Phong y Hanói, poniendo el broche final a nuestro recorrido por el norte del país.

Día 14. Ciudad de Hanói.

Tendremos la mañana libre para disfrutar de **Hanói a nuestro ritmo**, descansar o aprovechar para conocer alguno de los lugares que hayan quedado pendientes de visitar.

Por la tarde nos sumergiremos de lleno en la vida cotidiana de la capital con una experiencia diferente: recorreremos **Hanói en motocicleta**, acompañados por guías locales que nos llevarán por barrios y rincones menos conocidos de la ciudad.

La gastronomía tendrá un papel protagonista durante esta ruta. Haremos diferentes paradas en pequeños establecimientos tradicionales para probar algunas de las especialidades más representativas de la cocina vietnamita, como el **Pho**, el **Bun Cha**, el **Banh Cuon** o el curioso **café con huevo**, una de las bebidas más características de Hanói.

Entre plato y plato iremos descubriendo **barrios con auténtico ambiente local y algunos de los lugares más emblemáticos de la capital**, mientras observamos de cerca el ritmo frenético y fascinante de sus calles.

Una última tarde en Hanói pensada para vivir la ciudad desde dentro, combinando **gastronomía, cultura y vida cotidiana** a bordo de una motocicleta, una de las mejores maneras de experimentar el carácter único de esta ciudad.

Una última tarde en Hanói pensada para vivir la ciudad desde dentro, combinando gastronomía, cultura y vida cotidiana, y puede cerrarse con una cena tranquila o un paseo nocturno por el casco antiguo antes de la salida.

Hanoi

Con más de 1000 años de historia, Hanoi es un destino rico en cultura y patrimonio. La ciudad ofrece una mezcla fascinante de templos ancestrales, antiguas ciudadelas, teatros únicos y paisajes espectaculares a sus alrededores. Cada uno de estos lugares cuenta una parte de la historia de Vietnam y ofrece una experiencia única, llena de entretenimiento, belleza y cultura.

Hanói es la capital de Vietnam y la segunda ciudad más grande del país después de **Ho Chi Minh**, con una población de casi 7 millones de personas. Caminar entre las motos del Old Quarter, ver la curiosa Train street, pasear por el **lago Hoan Kiem** o comprar en el mercado Dong Xuan son algunas de las mejores cosas que ver y hacer en **Hanói**. Aunque suele ser una ciudad que los turistas utilizan como vía de entrada o salida del país, creemos que merece la pena dedicarle un día completo.

Día 15. Vuelo de regreso.

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 2.895 € por persona. Suplemento habitación individual de 650 €.

5.1 Incluye

- Guía español de Muntania Outdoors.
- 14 noches de alojamiento en habitación doble, opción de habitación individual.
- Manutención: 14 desayunos, 11 almuerzos y 9 cenas.
- Transporte: en minibús.
- Crucero por la Bahía de Lan Ha.
- Guías turísticos y entradas a las visitas previstas.
- Paseo en Barco.
- Gestión de reservas.

Alojamientos.

- [Léman Old Quarter Hotel](#) **** en Hanoi (4 noches)
- [Aliana Boutique Sapa Hotel](#) **** en Sapa (3 noches)
- [Y Ty Clouds Homestay](#) en Y Ty (3 noches)
- [Ha Long Calypso Cruises](#) (camarote, 1 noche)
- [Flamingo Cat Ba Resort](#) **** en Cat Ba (2 noches)

5.2 No incluye

- Billeto de avión España-China. Muntania Outdoors le puede gestionar los mismos (30 € gestión de billetes).
- Visitas culturales, entradas a recintos, en general cualquier visita que requiera pago de entrada.
- Seguro de viaje. Información en el apartado “Más información”.
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Mas información

Documentación necesaria para entrar al país

Pasaporte en vigor. Ten en cuenta que tu pasaporte debe tener al menos 6 meses de validez y dos páginas libres.

No es necesario visado para viajes a Vietnam de menos de 45 días, solo debes rellenar el formulario de llegada en la [web oficial](#)

Al final del proceso se genera un QR que deberás mostrar a tu llegada.

Material y ropa recomendada para este viaje

Es importante llevar una bolsa o maleta de viaje comedida, que no sea muy voluminosa. En algún alojamiento podrás lavar ropa. Rogamos que el tema del volumen de tu maleta lo tengas en cuenta. ¡Muchísimas gracias!

Para caminar recomendamos.

- Mochila pequeña (entre 25-30 litros) para caminar y cubre-mochila impermeable.
- Zapatillas o botas de trekking.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta y pantalón tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Capa de agua.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 2 litros.
- Botiquín y neceser personal.

- Crema solar y protección labial.
- Bañador y toalla de baño.
- Paraguas.

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si, cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta, te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compres el billete completo, bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

Seguro de accidentes/viaje no incluido.

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros de Iris Global, Ergo e Intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors : [Información de seguros](#)

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Cualquier cambio del itinerario ajeno a Muntania Outdoors (por ejemplo, causa meteorológicos) que genere un gasto no presupuestado será asumido por los participantes.

7 Puntos fuertes

- **Trekking entre arrozales y montañas.** Recorreremos a pie los espectaculares paisajes de Sapa, Muong Hoa y Y Ty, entre terrazas de arroz, bosques de bambú y valles de montaña.
- **El Fansipan, “Techo de Indochina”.** Alcanzaremos los 3.143 metros de la montaña más alta de Vietnam y disfrutaremos de sus panorámicas sobre la cordillera Hoang Lien Son.
- **Naturaleza y paisajes kársticos.** Navegaremos entre las impresionantes formaciones de Ha Long y Lan Ha y exploraremos el entorno natural de la isla de Cát Bà.
- **Aldeas y culturas tradicionales.** Descubriremos la vida y las tradiciones de comunidades como los H'mong, Dao, Ha Nhi, Tay y Giay, recorriendo sus aldeas y paisajes agrícolas.
- **Hanói y la gastronomía vietnamita.** Terminaremos el viaje descubriendo la vibrante capital y disfrutando de su extraordinaria cocina callejera, una parte esencial de la cultura del país.

8 Otros viajes similares

- Japón, Camino de Kumano Kodo. Senderismo y cultura.
- Trekking en Japón. Monte Fuji, Alpes Japoneses y Hokkaido.
- Trekking y Volcanes de Indonesia.
- Montañas sagradas de China.

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid