

# LOS ARROZALES DE VIETNAM

Sapa, Mù Cang Chải, Pù Luông & Ninh Bình — Paisajes, Rutas y Cultura Étnica

## GUÍA DE VIAJE & ITINERARIO DE TREKKING

### Temporadas y Ciclos del Cultivo de Arroz

**Época Dorada (Cosecha):** Septiembre a Octubre — Las laderas se tiñen de tonos amarillos y dorados espectaculares.

**Época Verde:** Junio a Agosto — Campos de un verde intenso en su punto máximo de vegetación.

**Época Espejo de Agua:** Mayo a Junio — Terrazas inundadas preparadas para la siembra que reflejan el cielo y las nubes.

**Ubicación Clave:** Norte de Vietnam (Sapa y Mù Cang Chải en alta montaña; Pù Luông y Ninh Bình más al sur).

## LAS MEJORES REGIONES DE ARROZALES

### 1. Sapa & Valle de Mường Hoa

La región de senderismo más célebre de Vietnam. Sus impresionantes terrazas escalonadas conectan las aldeas tradicionales de las etnias H'mong Negro y Red Dao (Lao Chải, Ta Van, Y Linh Hồ).

**Lo mejor:** Caminatas de senderismo, alojamiento en *homestays* rurales e intercambio cultural.

### 2. Mù Cang Chải (Patrimonio Nacional)

Considerada la cuna de las terrazas de arroz más monumentales de toda Asia. Paisajes de montaña impactantes como el paso Khau Phạ y las icónicas colinas circulares de Mâm Xôi.

**Lo mejor:** Fotografía de naturaleza deslumbrante y senderos vírgenes fuera de la ruta turística habitual.

### 3. Reserva Natural de Pù Luông

Un remanso de paz situado a 4 horas de Hanói. Combina frondosas montañas kársticas, valles de arrozales, bosques tropicales y tradicionales ruedas hidráulicas de bambú de la etnia Thai.

**Lo mejor:** Ecoturismo, tranquilidad absoluta y *lodges* sostenibles.

### 4. Tam Cốc & Ninh Bình

Conocida como la "Bahía de Ha Long terrestre". Arrozales llanos alineados junto al río Ngo Dong, encajonados entre impresionantes picos de piedra caliza.

**Lo mejor:** Paseos en barca tradicional a remo y ascensión al mirador de Hang Múa.

## CÓMO LLEGAR Y MOVERSE

| TRANSPORTE                      | DESCRIPCIÓN / USO RECOMENDADO                                                                              | PRECIO Y TIEMPO APROX.                               |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Tren Nocturno (Hanói - Lao Cai) | Opción clásica y confortable para viajar hacia Sapa descansando en litera durante la noche.                | 25 € – 40 € / cama (aprox. 8 horas)                  |
| Autobús Sleeper / Limusina      | Conexión directa por autopista desde Hanói a Sapa, Ninh Bình o Pù Luông.                                   | 12 € – 18 € / trayecto (5-6h a Sapa; 2h a Ninh Bình) |
| Trekking con Guía Étnica Local  | La mejor forma de recorrer los senderos entre terrazas. Apoya directamente a las mujeres H'mong y Red Dao. | 15 € – 25 € / día por persona                        |
| Alquiler de Scooter / Moto      | Ideal para explorar los miradores y puertos de montaña de Mù Cang Chải a tu propio ritmo.                  | 6 € – 9 € / día                                      |



## GASTRONOMÍA DE LA MONTAÑA Y DE LOS CAMPOS

| PLATO ESPECIALIDAD            | DESCRIPCIÓN                                                                                                    | DÓNDE PROBARLO                          |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Cơm Lam                       | Arroz glutinoso cocinado en tubo de bambú con hojas de plátano, servido con sal de sésamo y cacahuete.         | Puestos locales en Sapa y Ta Van        |
| Lợn Cấp Nách                  | Cerdo criollo de montaña asado a la brasa con especias autóctonas como la pimienta silvestre <i>Mắc Khén</i> . | Mercados y aldeas del norte             |
| Xôi Ngũ Sắc                   | Arroz pegajoso de cinco colores teñido de manera 100% natural utilizando plantas y flores locales.             | Mercado étnico de Bac Ha o Mù Cang Chải |
| Hotpot de Trucha (Lẩu Cá Tầm) | Caldero de trucha criada en manantiales fríos de montaña con abundantes verduras silvestres.                   | Restaurantes locales de Sapa            |



## ITINERARIO RECOMENDADO DE TREKKING (2 DÍAS / 1 NOCHE)

### DÍA 1: Valle de Mường Hoa (Y Linh Hồ → Lao Chải → Ta Van)

#### 08:30 – 12:30 Descenso al Valle de Y Linh Hồ y Lao Chải

Inicio de la caminata descendente desde Sapa con guía local H'mong. Cruce de puentes de bambú, riachuelos y caminata por los bordes de las terrazas de arroz.

#### 12:30 – 14:00 Almuerzo Tradicional en la Aldea

Parada en una casa de madera local para disfrutar de platos caseros tradicionales.

#### 14:00 – 16:30 Llegada a Ta Van y Homestay

Continuación hacia la comunidad Giáy de Ta Van. Registro en el *homestay* familiar para descansar y recorrer la aldea.

#### 18:00 – 21:00 Clase de Cocina y Cena Familiar

Elaboración de rollitos de primavera caseros y cena compartida con la familia anfitriona.

### DÍA 2: Bosques de Bambú y Cascada de Giang Tả Chải (Ta Van → Giang Tả Chải → Sapa)

#### 08:30 – 12:00 Caminata por el Bosque de Bambú y Cascada

Ascenso a través de senderos rodeados de bambú silvestre hacia la aldea Red Dao de Giang Tả Chải y visita a la cascada natural.

#### 12:30 – 14:00 Almuerzo en Su Pán y Regreso

Almuerzo panorámico en Su Pán y traslado en vehículo de vuelta a Sapa para un reparador baño de hierbas medicinales.



#### Consejos para el Viajero

- Lleva impermeable ligero y calzado con suela antideslizante, especialmente si visitas la zona entre junio y agosto.
- Respetar las costumbres de los pueblos étnicos: pide permiso antes de tomar fotografías a las personas y evita dar dinero o caramelos a los niños.