



SUD EST ASIATICO / MALESIA

MINI GUIDA

MALAYSIA

Dai 452 metri di altezza delle ultramoderne Petronas Towers di Kuala Lumpur, alla foresta pluviale del Taman Negara vecchia di oltre 130 milioni di anni; dalle stazioni collinari di Cameron Highlands, alle bellissime spiagge delle isole di Pangkor, Langkawi, Redang, Perhentian e Lang Tengah; dalle longhouse delle tribù Iban immerse nella foresta del Sarawak, alle grotte di Mulu, fino su ai parchi botanici del Sabah ed ai centri di riabilitazione degli Orang Utan di Sepilok per terminare su una delle fantastiche isole al largo del Borneo malese. Destinazione consigliata agli amanti della natura più che della storia.

CLIMA: La Malesia è una destinazione fruibile tutto l'anno. Il clima è caldo e umido; la temperatura non scende mai al di sotto dei 20° C e non supera i 33° C. Le zone collinari della penisola hanno un clima fresco e la temperatura qui difficilmente supera i 21° C.

Esiste una differenza tra la costa ovest, dove la stagione delle piogge dura da ottobre a dicembre, e quella est, dove la stagione delle piogge dura da ottobre a febbraio. Quindi quando da noi è estate è preferibile la costa orientale, durante il nostro inverno la costa occidentale.

La zona del Borneo, al contrario, non è soggetta ai monsoni e per questo è detta "terra sotto vento"; piove spesso per l'alta concentrazione di foreste, ma si tratta in genere di brevi rovesci torrenziali ai quali segue rapidamente il sole. I mesi migliori sono comunque nel periodo secco che va da maggio a settembre.

ABBIGLIAMENTO: Considerando il clima tipicamente tropicale della Malesia, sono da preferirsi capi leggeri e informali e scarpe comode. Può essere tuttavia sempre utile una giacca o un golf perché l'aria condizionata nei luoghi chiusi è in genere molto alta. A chi prevede di fare escursioni nella foresta, si raccomanda un paio di scarpe da ginnastica o da trekking e il k-way. Nei luoghi di culto e nelle abitazioni è bene rispettare le consuetudini locali.

PASSAPORTO E VISTO: Necessario il passaporto in corso di validità con scadenza minima di sei mesi oltre il periodo di visita. Per permanenze inferiori ai tre mesi, sia per viaggi di lavoro sia per scopi turistici, non è necessario il visto.

ELETTRICITA': Viene erogata a 220 volt. Le prese sono a tre lamelle, di tipo inglese, è quindi necessario un adattatore universale. Presso la reception di ogni albergo sono disponibili degli adattatori.

TELEFONIA: Per quanto riguarda i cellulari, il sistema utilizzato in Malesia è il dualband GSM 900/1800: si possono quindi ricevere e fare telefonate con il proprio cellulare italiano, ma vale la pena informarsi sui costi con il proprio operatore telefonico prima di utilizzare tale servizio. Si consiglia l'acquisto di Sim locali con le quali le chiamate per l'Italia hanno costi contenuti.

Prefisso dalla Malesia all'Italia: 0039

Prefisso dall'Italia alla Malesia: 0060

FUSO ORARIO: 7 ore in avanti rispetto all'Italia, 6 quando nel nostro Paese è in vigore l'ora legale (da marzo a ottobre).

TASSA DI SOGGIORNO:

Dal 1mo Luglio 2017 il Governo Malese ha introdotto una tassa turistica per i soggiorni in tutti gli hotel della Malaysia in base alla seguente classificazione:

1. 5 stelle: RM20 per camera per notte
2. 4 stelle: RM10 per camera per notte
3. Dai 3 stelle in giù: RM5 per camera per notte



Questa tassa dovrà essere saldata direttamente all'hotel al momento del check-out.

MANCE

Negli alberghi e ristoranti la mancia è una consuetudine e generalmente molto apprezzata. E' consigliabile offrire una piccola mancia anche ai facchini degli alberghi e degli aeroporti. Nel caso di tour ed escursioni, suggeriamo di affidarsi al buon senso e lasciare la mancia alla fine se si è rimasti soddisfatti dei servizi ricevuti.

CARTE DI CREDITO

Gli alberghi in Malesia richiedono all'atto del check-in una carta di credito come garanzia. Tale deposito verrà rimborsato sulla stessa carta di credito al check-out qualora non si siano verificati danni alla camera o consumazioni non pagate.

BANCOMAT

Molte persone hanno avuto problemi a ritirare soldi in Malaysia perché cercavano di usare carte prepagate o bancomat non Cirrus. In Malaysia solo i bancomat del circuito Cirrus vengono accettati dagli ATM, e neanche tutti, da sconsigliare le carte prepagate;

MONETA:

L'unità di valuta circolante è il Ringgit Malesiano (RM). 1 Euro vale circa 4 RM. 1 Dollaro Americano vale circa 3 RM. Le valute straniere possono essere convertite presso le banche, gli sportelli di cambio @ MONEY CHANGERS presenti nei centri commerciali e gli alberghi. Conviene cambiare gli euro e i dollari Americani direttamente in Malesia. I Dollari americani, (anteriori al 2006) spesso non vengono accettati quindi munirsi di Dollari stampati dal 2007 in poi e tagli di dollari al di sotto dei \$50 cambiati vengono cambiati ad un tasso sfavorevole rispetto ai pezzi da Usd 50 e Usd 100'.

VACCINAZIONI E MEDICINALI: Nessuna vaccinazione obbligatoria. La profilassi antimalarica può essere consigliabile solo a chi si rechi nella giungla per qualche giorno, altrove non è necessaria. Oltre alla classica farmacia da viaggio, è inoltre consigliabile avere sempre con sé il repellente contro gli insetti e la crema solare.

SICUREZZA: Pur non sussistendo al momento motivi di tensione, e' comunque consigliabile evitare luoghi di eventuali manifestazioni e prestare attenzione ad eventuali scippi nei luoghi turistici più affollati.

Zone di cautela

Si consiglia di evitare l'attraversamento del confine terrestre tra Malaysia e Thailandia, in considerazione delle tensioni verificatesi nella zona sud della Thailandia (province di Pattani, Yala, Narathiwat e Songkhla) confinante con la Malaysia. Nei principali centri urbani (Kuala Lumpur, Penang), in considerazione dell'aumento dei casi di scippo ai danni di turisti occidentali, si suggerisce di adottare particolare attenzione e adeguate misure di cautela, in particolare nel custodire in luoghi sicuri i documenti di viaggio e oggetti di valore, girando eventualmente con una fotocopia del passaporto. Attualmente vige da parte della Farnesina lo sconsiglio relativamente ai distretti della costa di Tawau, Sandakan, Lahad Datu, Kinabatangan, Semporna e Kunak nello stato del Sabah.

Avvertenze

- In occasione di visite a moschee, è necessario indossare pantaloni o gonne lunghe, avere braccia e capo coperti ed essere scalzi. La Malaysia e' un paese multietnico e pluriconfessionale, ma prevalentemente islamico. Le donne non sono soggette ad alcuna restrizione di natura giuridica per quanto riguarda l'abbigliamento.
- E' vietato l'uso di droghe. Le pene previste per violazione della normativa in materia di stupefacenti sono particolarmente severe e arrivano ad includere la pena di morte.



VIABILITA' E COLLEGAMENTI: Efficiente il sistema di trasporti e eccellente la rete stradale. E' possibile muoversi anche autonomamente in Malesia noleggiando un'auto, tenendo però presente che la guida è a sinistra.

POPOLAZIONE: In Malaysia prospera una società multiculturale, nella quale si sono integrati malesi, cinesi e indiani. La comunità più numerosa è quella malese, di religione musulmana e di lingua bahasa. Sono i malesi ad occupare le cariche politiche più importanti, mentre i cinesi controllano prevalentemente il mondo degli affari. La comunità cinese costituisce circa il 30% della popolazione, la religione è buddista o taoista e le lingue parlate sono il cantonese, hokkien e hakka. Gli indiani, circa il 10% della popolazione, sono per lo più tamil di religione hindu provenienti dal sud dell'India; parlano il tamil, il malayalam e l'hindi e abitano le principali città della costa occidentale della penisola. La parte restante della popolazione è composta da una numerosa comunità sikh, da eurasiatici e da gruppi indigeni. Il gruppo indigeno più numeroso è quello degli Iban del Sarawak, che vivono ancora prevalentemente nelle longhouse, le case tribali.

LINGUA: La lingua ufficiale è il bahasa, ma l'inglese è molto diffuso e viene utilizzato anche per comunicare tra le diverse comunità.

RELIGIONI: L'Islam è la religione ufficiale. Sono professati l'induismo, il buddhismo e il cristianesimo.

Ramadan:

2020 dal 24 aprile al 23 maggio
2021 dal 13 aprile al 12 maggio
2022 dal 2 aprile al 1 maggio
2023 dal 23 marzo al 20 aprile
2024 dal 11 marzo al 9 aprile
2025 dal 1 marzo al 29 marzo
2026 dal 18 febbraio al 19 marzo
2027 dal 8 febbraio al 8 marzo
2028 dal 28 gennaio al 25 febbraio
2029 dal 16 gennaio al 13 febbraio

FESTIVITA':

Ecco alcune tra le principali festività nazionali e locali (alcune festività potrebbero variare in base al calendario lunare):

Gennaio: 01 - Capodanno, 22/23 - Capodanno Cinese

Febbraio: 01 - Festa del territorio federale di Kuala Lumpur e Labuan, 02/03 - Hari Raya, 05 - festività Hindu di Thaipusan, 22 - Awal Muharram (Capodanno Islamico)

Aprile: Pesta Kaul (Sarawak)

Maggio: 01 - Festa del lavoro, 02 - Compleanno del profeta Maometto, 03 - Wesak, 30/31 - Festa del raccolto (solo in Sabah)

Giugno: 01/02 - Gaway Dayak Festival (Sarawak), 05 - Compleanno del re

Luglio: Rainforest World Music Festival (Sarawak)

Agosto: 31 - Festa d'indipendenza, Kuching Festival

Ottobre: 15 - Awal Ramadan (inizio del mese di festività del Ramadan)

Novembre: 13 - Festival di Deepavali, 14/15 - Hari Raya (termine del Ramadan)

Dicembre: 25 - Natale, Gara Internazionale delle Zattere di Bau (Sarawak)

SHOPPING E ARTIGIANATO:

Per una vera e propria full immersion nello shopping, Kuala Lumpur è la destinazione davvero da non perdere. Solo a Kuala Lumpur ci sono 30 centri commerciali, alcuni davvero faraonici. A Bukit Bintang, nel rutilante centro moderno di KL, gli amanti dello shopping passeranno senza dubbio ore a curiosare nei



negozi della Starhill Gallery, a pochi metri dal JW Marriott, spettacolare edificio con pavimenti in marmo e ringhiere dorate, progettato da un gruppo di famosi designer del sud est asiatico. Da segnalare anche il Berjaya Times Square, il centro commerciale più grande della Malesia con 1.000 negozi.

Chi ai grandi centri commerciali preferisce le botteghe e gli artigiani, troverà sicuramente curiose le bancarelle per le strade che vendono prevalentemente abbigliamento casual e i mercatini serali, detti anche pasar malam, vivaci e pieni di colori, che offrono la merce più varia, cibi locali e frutta. In questi mercatini le trattative sono d'obbligo nonostante i prezzi bassi.

Il Central Market di KL è un moderno bazar composto da 120 negozi dove assistere alla lavorazione di oggetti di artigianato malese fatti a mano e dove comprare tipici souvenir.

Da non perdere Petaling Street, la strada principale del vivace quartiere di Chinatown, un concentrato di colorate bancarelle ambulanti, dove acquistare davvero di tutto, dai falsi degli ultimi must have dettati alla moda, ai prodotti della tradizione artigianale, dalle erbe medicinali ai gustosi spuntini della cucina locale.

Tra i prodotti dell'artigianato ricordiamo il batik: sebbene di origine indonesiana, si è diffuso anche in Malesia soprattutto negli Stati del Kelantan e del Terengganu, vere culle malesi di questa forma di artigianato.

L'abilità artigianale dei malesi nella lavorazione degli oggetti in peltro è rinomata in tutto il mondo, tanto che la fabbrica di peltro più grande del globo si trova proprio in Malesia. Kuala Lumpur è senza dubbio il maggior centro di vendita del peltro.

Il songket è un meraviglioso tessuto in broccato con intarsi di fili d'oro e d'argento, tradizionalmente usato dai reali del paese, tessuto pazientemente a mano da esperti artigiani indossato in occasione di feste e cerimonie importanti. Per assistere alla lavorazione della stoffa, si consiglia di andare nei laboratori di Kota Bharu.

Sempre nelle vicinanze di Kota Bharu è possibile visitare gli artigiani che realizzano a mano gli aquiloni di carta dipinta (wau).

Altre specialità artigianali si trovano soprattutto nel Borneo e riguardano gli oggetti intrecciati con foglie di pandano (un tipo di palma) e rattan: si tratta di ceste, stuoie e accessori per la casa. Non è raro trovare questi oggetti in vendita nelle tipiche longhouse. Qui è frequente assistere anche alla realizzazione di lavori più pregevoli, come i ricami e gli ornamenti di perline colorate, usate per fabbricare cinture, diademi e le tradizionali collane da portare incrociate sul petto.

GASTRONOMIA

La cucina malese riflette molto bene la società multiculturale caratteristica della nazione. Le comunità dei malesi, dei cinesi e degli indiani e i numerosi gruppi indigeni hanno creato nei secoli piatti legati alle antiche tradizioni e rimodellati nel tempo dalle influenze reciproche. Gli elementi comuni di tutti i pasti sono la presenza del riso, fin dalla prima colazione, e l'utilizzo di spezie.

Cucina Malay - gli ingredienti della cucina Malay sono naturali e coltivati sul posto. Un piatto che non manca mai sulle tavole Malay è il Sambal, fatto con chili macinato, pasta di gambero e vari condimenti. Il famoso piatto Satay è costituito da pezzi di carne di pollo o di manzo marinati, poi cotti alla brace e serviti con salsa piccante di arachidi. Il Nasi Lemak è un piatto tipico per la colazione: è una ricetta speziata fatta di riso cotto al vapore con pollo al curry, manzo o calamari, cocomeri, acciughe fritte e sambal, servito su una foglia di banana. Il Nasi Padang è riso in bianco di accompagnamento agli altri piatti. Ottimi l'Ikan Assam, pesce fritto servito con curry agro di tamarindo, e il Sambal Udang, gamberi al curry piccante.

Cucina cinese - la cucina cinese si può trovare in varie regioni con diverse specialità. Hokkien è generalmente una cucina economica che offre soprattutto il riso con pollo. Il termine Sichuan contraddistingue invece la cucina piccante: i ristoranti di questo tipo servono pietanze dagli aromi decisi che abbondano di aglio e peperoncino. Beijing è la classica cucina di Pechino, con le sue infinite e squisite varietà di cibo. Teochew è nota per gli ingredienti delicati e per gli aromi naturali.

Da segnalare inoltre gli innumerevoli locali che servono Dim Sum: si tratta di spuntini serviti in piccole ciotole, che vengono fatti passare tra i tavoli su enormi carrelli: quando il carrello si avvicina si prende ciò che si desidera e si paga il numero di ciotole vuote collezionate alla fine del pasto.



Cucina indiana ' tra le specialità segnaliamo il Thali che viene servito nei ristoranti su una grande foglia di banana e consiste in una montagna di riso su cui si versano diversi tipi di curry. Tra gli altri piatti ricordiamo il Masala Dosa, frittella arrotolata ripiena di verdure speziate, servita con zuppa. Le specialità Tandoori devono il loro nome al tandoor, un tipico forno di argilla in cui si cuoce la carne dopo averla fatta marinare tutta la notte in yogurt, aglio e spezie. Il pollo è la carne più diffusa cucinata in questo modo. Cucina Nyonya - si tratta di una straordinaria mescolanza delle cucine tradizionali malese e cinese, che utilizza prevalentemente ingredienti cinesi combinandoli con aromi tipici della regione come la citronella e la crema di cocco.

Cucina Portoghese - i discendenti dei portoghesi che si sono insediati a Malacca hanno una tradizione culinaria davvero notevole. La cucina portoghese annovera paste speziate, erbe macinate, foglie di limone e scalogno. L'aggiunta di aceto, succo di lime, tamarindo e ananas rende i piatti ancora più saporiti. Tra le specialità segnaliamo il Devil Curry, curry molto piccante ottenuto con una miscela di 12 spezie diverse accompagnato da pollo e manzo, e il Karing Karing Fretu, snack leggero fatto di frittura di pesce blu, che si trova in abbondanza nelle acque dello stretto di Malacca, servito con succo di lime e scalogno.

Cucina nativa - fra le tribù del Sabah e del Sarawak il termine cucina nativa comprende una vasta gamma di cibi a base di riso, carne o pesce, che rappresentano il meglio dei piatti tradizionali di ciascuna regione. Alcune usanze sono vincolanti per tutti. Ad esempio, anche se si mangia con le mani, il cibo deve essere preso solo con le prime tre dita della mano destra: si intinge il boccone nelle salse e si porta subito alla bocca.

Una menzione particolare va alla cosiddetta cucina hawker (ambulante): con pochi soldi è possibile mangiare piatti delle varie tradizioni culinarie. Ovunque, anche nel paese più piccolo, si trovano numerosi venditori ambulanti, che cuociono i cibi su richiesta.

CENNI STORICI :

Sebbene la presenza umana in Malaysia sia databile in tempi molto remoti, possiamo far iniziare la storia moderna nel 1.509 quando una flotta portoghese raggiunse Malacca occupando di fatto l'area fino al 1.641 anno in cui gli olandesi presero a controllare la zona. Bisogna giungere alla fine del 1.700 per vedere un nuovo passaggio di mano questa volta in favore degli inglesi alla ricerca di basi sicure per garantire il loro commercio con la Cina. Nel 1.826 Singapore, Malacca e Penang furono unite nella Colonia dei Possedimenti degli Stretti che diede un nuovo impulso al commercio ed allo sfruttamento delle miniere di stagno favorendo anche l'immigrazione di manodopera cinese. Per frenare le ostilità e lo stato di guerra perennemente esistenti tra i regnanti locali, governativi inglesi furono insediati nella maggioranza degli stati malesi. L'apertura del canale di Suez nel 1.869 e l'importazione degli alberi della gomma brasiliani nel 1.877 unitamente ad un incremento nella produzione mineraria, portarono nuovo benessere ad una forma limitata di autogoverno. Nel periodo 1.942-45 si materializza la volontà di indipendenza sia dall'occupazione giapponese che dalla dominazione britannica.

Ma i tempi duri seguiti alla fine della guerra, quando la giungla aveva ripreso possesso delle piantagioni di gomma e le miniere erano praticamente distrutte, doveva portare ad uno stato di emergenza per fronteggiare la nuova minaccia del comunismo e ritardare la creazione della Federazione Malese fino al 1.957.

Ben presto Singapore, Sarawak ed il Nord Borneo chiesero a loro volta l'indipendenza e l'annessione ad una Nuova Federazione che si costituì nel '63 solo per fronteggiare nuove difficoltà per l'accusa di neocolonialismo avanzata dalla vicina Indonesia e per le tensioni interne di Singapore, dove il governo malese presiedeva una comunità largamente maggioritaria di cinesi. Nel '65 il cambiamento di indirizzo della politica indonesiana poneva fine alle minacce esterne mentre il ritiro dalla Federazione da parte di Singapore ne eliminava il problema.

Kuala Lumpur

Piccolo villaggio fino al secolo scorso, è tutt'oggi una delle metropoli più moderne di tutta l'Asia. Piccoli templi indiani e cinesi sono sparsi per tutta la città, spesso ai piedi di grattacieli di vetro ed acciaio.

Caratteristici i mercatini, in particolare quello di Chinatown, numerosi gli shopping centre ed ottimi i prezzi



di tutti i prodotti di elettronica.

Se le spettacolari Torri Petronas, l'efficiente monorotaia e i centri commerciali con l'aria condizionata regolata al massimo raccontano il lato tecnologicamente avanzato, spendaccione e proiettato verso il futuro della metropoli, le case a due piani della Chinatown, le bancarelle che vendono cibo in strada, i vecchi edifici in stile coloniale, il caos e la folla di alcuni mercati ne descrivono l'origine multiculturale e umile. Kuala Lumpur, che significa 'confluenza fangosa', nasce a metà dell'Ottocento come villaggio di minatori, per lo più cinesi, stabilitisi alla confluenza dei fiumi Kelang e Gombak alla ricerca dello stagno. In un secolo e mezzo Kuala Lumpur è cresciuta vertiginosamente fino a diventare, nel 1957, con la proclamazione dell'indipendenza, la capitale del nuovo paese. Gli anni Ottanta e Novanta hanno rappresentato il boom economico ed edilizio, ma non hanno cancellato completamente il passato. Ancora oggi gli 1,6 milioni di abitanti che vivono a Kuala Lumpur, o come viene in genere chiamata KL, mostrano orgogliosi le differenze culturali e tradizionali delle culture malesi, cinesi e indiani, che comunque coesistono in modo più pacifico che in altre realtà.

Taman Negara

Taman Negara è il principale Parco della Malesia, ed il più vasto. Si estende su una superficie di circa 434.300 ettari di foresta primaria, vecchia di 30 milioni di anni. Fin dai 1939, la tutela del patrimonio naturale ha rappresentato un obiettivo di primaria importanza. Il Parco è stato, infatti, costituito con il solo scopo di salvaguardare e proteggere la flora e la fauna originarie della zona.

L'abbondanza di vegetazione è il paradiso dei botanici, nelle zone più basse predominano le dipterocarpacee, e la rigogliosa vegetazione fluviale. Sono presenti in abbondanza le Epiphytes, come le felci, e rare specie di orchidee. Più in alto, nelle zone collinari, si trovano invece querce e lauri. La vegetazione in corrispondenza di più elevate altitudini è composta invece da piante più piccole tipicamente montane, e da varie specie di palme, in particolare la Livingstonia Tahanensis. La foresta è incredibile, una massa spaventosa di piante che in una specie di competizione per la vita si arrampicano una sull'altra fino al cielo. Anche il rumore che proviene dalla foresta è da non credere, un perenne ululato emesso da una miriade di insetti, uccelli e chissà cos'altro.

Sono ben 250 le specie di uccelli finora identificate. È frequente vedere i buceri (leggendari volatili chiamati hornbills per via del loro caratteristico corno d'avorio). Lungo i sentieri della giungla si può incontrare il fagiano detto dal dorso di fuoco, mentre aquile e martin pescatori generalmente sfrecciano lungo le rive dei fiumi. Il Sungai (fiume) Tahan è l'habitat preferito dal masked finfoot. Tra le altre specie esotiche qui reperibili, ricordiamo il broadbill, il drongo e l'uccello mangia-api dalla gola blu.

I mammiferi generalmente abitano le zone basse e pianeggianti del Parco, e comprendono il gaur, o seladang sorta di grosso bufalo, il cervo sambar, il kijang, un piccolo cervo detto "cervo che abbaia" ed ancora cinghiali, tapiri, elefanti, tigri, leopardi, orsi asiatici (sunbear), ed il rinoceronte di Sumatra. Va detto, comunque, che è molto difficile riuscire a scorgere gli animali, o causa sia della densità della vegetazione, sia della natura estremamente schiva degli animali stessi.

È facile invece imbattersi con delle scimmie. Il "macaco dalla coda lunga" vive lungo le rive dei fiumi, mentre si può scorgere "la scimmia mangiatrice di foglie" nascosta tra i rami più alti. Gruppi di gibboni e di siamang (altra specie di primati) fanno sentire il loro rumoroso chiacchiericcio dal folto delle cime, che abbandonano di rado. È frequente incontrare anche molti rettili come serpenti, varani e piccoli sauri.

Un soggiorno nel Taman Negara può durare dai 2 ai 4 giorni, ma per qualcuno anche di più dipende dai vostri gusti, ed interessi personali. Le attività possibili sono svariate. Potete scegliere di passeggiare piacevolmente nella parte più pianeggiante della foresta, seguendo i panoramici sentieri circondati da una natura di favolosa bellezza. Un breve percorso di 1.5 Km dal Resort conduce al Canopy Walkway, un ponte sospeso a 40 metri dal suolo, fatto di corde, cavi, reti e legno. Esso offre ai visitatori la possibilità unica di fare una passeggiata tra le cime degli alberi, osservando la natura a distanza ravvicinata.

I più attivi potranno raccogliere la sfida di un trekking un po' più impegnativo, tra i tanti proposti all'interno del Parco. Alcuni dei trekking sono abbastanza lunghi e faticosi, fino a 9 giorni di cammino e possono richiedere un certo grado di forma fisica. Il Gunung Tahan offre ai più avventurosi l'emozione vera, la sfida della montagna. Per risalire e discendere il monte si impiegano in media 9 giorni. Non è strettamente necessaria una precedente esperienza di trekking nella giungla, anche se naturalmente averla



rappresenta un vantaggio.

E' possibile effettuare anche una piacevole gita in canoa, risalendo il fiume immerso nella foresta per circa 8 km, fino a raggiungere la cascatella di Lata Berkoh, qui si può fare una bella nuotata nell'acqua fresca della piscina naturale ai piedi della cascata stessa. La sensazione è strana perchè l'acqua è marrone scuro ed a prima vista sembra soprattutto sporca, in realtà l'acqua è pulitissima, anche se suona strano direi cristallina, non vi è alcuna particella in sospensione ed il colore è dovuto unicamente al tannino, è un po' come fare il bagno nel tè.

I più avventurosi non potranno rinunciare a sfidare le sette rapide del Sungai Tembeling. L'intero percorso è di 9.1 Km, e la discesa dura circo 45 minuti.

All'interno del parco si trovano due grotte: la Gua Daun Menari, a Kuala Kenyam, e la Gua Telinga, cioè la grotta dell'orecchio, a meno di un'ora a piedi da Kuala Tahan. La prima rappresenta un motivo di attrazione soprattutto per le sue interessanti formazioni rocciose e per la particolare vita animale che ospita. La Gua Telinga è invece una grotta calcarea scavata da un ruscello, l'ennesimo esempio dell'ingegno illimitato della natura.

Un'altra visita senz'altro interessante è quella al Kampung cioè, villaggio Yong, la casa della tribù dei Batek. E un'opportunità eccezionale per conoscere da vicino la vita e la cultura degli Orang Asli gli uomini originari cioè le tribù' aborigene della Penisola Malese. Essi vivono ancora in grande maggioranza nella foresta, grazie ad una semplice economia di caccia e raccolta.

Malacca

Situata a 160 km a Sud di Kuala Lumpur, è stata fondata da Paramenswara, un principe Hindù proveniente da Palembang, che più tardi si convertì all'Islam. La città è stata anche sottomessa da Portoghesi, Olandesi e Inglesi; le rovine sono comunque ben conservate e la città non le ha soffocate con il suo veloce sviluppo. Le visite prevedono solitamente la Porta Santiago, La Chiesa di San Paolo, lo Statdhuys, Christchurch, il Tempio Cheng Hoon Teng (il più vecchio in Malesia), Jonker street la via degli antiquari e Bukit China (cimitero cinese).

Cameron Highlands

Si trova a 1.542 metri di altezza ed è rinomata per le sue piantagioni di té e la fresca temperatura. Nelle vicinanze si trovano le cascate di Lata Iskandar ed alcuni insediamenti di Orang Asli (popolazioni che vivono ancora in stile tradizionale). Nei mesi invernali, la temperatura potrebbe scende fino a 15°C, si raccomanda quindi di portare con sé un maglione leggero o una felpa

Bukit Merah

Immerso nella natura è sede dell'unico centro di riabilitazione e riproduzione degli Oranghi al di fuori del Borneo.

Banding

Nel mezzo del Lago di Temenggor l'isola di Banding collegata alla terraferma a tramite 2 ponti. Nei pressi si trova il Parco di Belum, ricco di fauna e dimora degli indigeni locali Cheun Asli.

Pangkor

Piccola isola abitata principalmente da pescatori situata a qualche ora di trasferimento via terra dalla capitale o raggiungibile in aereo in soli 40 minuti. Offre belle spiagge lambite da acque di color turchese e particolarmente indicate agli amanti dello snorkelling.

Penang

Sicuramente la meta balneare più conosciuta del paese, offre numerose strutture alberghiere e svariati ottimi ristoranti e bar. Belle le lunghe spiaggia di sabbia, consigliate agli amanti delle passeggiate, anche se i colori del mare appaiono spesso sbiaditi.

Langkawi



La più grossa delle isole dell'omonimo piccolo arcipelago al largo dello stretto di Kedah. L'isola è molto bella a livello naturale, diverse le escursioni disponibili, dal jungke trekking, waterfalls, Island hopping, mangrove boat tours, la funivia e lo sky bridge. Il mare è pulito ma non cristallino, le spiagge hanno tonalità verso il giallo. Le spiagge del Nord che si affacciano verso il mare delle Andamane sono le migliori dell'isola, solo qui si può trovare mare cristallino, spiaggia bianca e baie quasi private.

Perhentian

Le due isole che formano Perenthian sono situate a 20 km dalla costa e, per via dell'assenza di hotels e resorts di grosse catene alberghiere internazionali (ci sono comunque resorts esclusivi di minori dimensioni, ed anche sistemazioni per i backpackers) e del trasporto motorizzato, puoi realmente sentirti in un paradiso tropicale lontano da tutto. Alcuni visitatori scelgono l'isoletta di Kecil, la più piccola, essendo maggiormente low-cost ed con una vita sociale più vivace; altri preferiscono Besar per l'atmosfera tranquilla, i silenzi della natura e sistemazioni di livello superiore, sebbene più accessibili nei prezzi di quanto si possa immaginare. Perenthain è probabilmente l'isola migliore dove prendere la licenza da subacqueo e dove soggiornare se siete soprattutto amanti dello snorkeling, che potete facilmente fare non appena uscite dal vostro resort ed attraversate la spiaggia di fine sabbia bianca.

Perché Perenthian: un incredibilmente ricco mondo sottomarino, spiagge bianche ed acque trasparenti, resorts più intimi e tranquilli (su Besar), sistemazioni per ogni budget e dinamica vita sociale (su Kecil). Come arrivarci: volate con Malaysia Airlines, Air Asia o Firefly da Kuala Lumpur a Kuala Terengganu o Kota Bharu (45 m. di volo); lasciato l'aeroporto e prendete un bus o un taxi per la stazione marittima di Kuala Besut, punto di imbarco per Perenthian. La durata del viaggio dall'aeroporto di Kuala Terengganu a Kuala Besut è di circa un'ora e mezza, mentre la navigazione per Perenthian dura circa un'ora.

Redang

Il gruppo di isole che forma Redang si colloca a circa 45 km dalla costa ed è situato all'interno di un parco marino protetto. Redang è conosciuta per la bellezza delle spiagge immacolate, la natura e i suoi resorts di lusso, di cui molti appartengono a catene alberghiere internazionali. L'isola attrae appassionati di avventure eco-sostenibili oltre che di amanti del puro relax. Lussureggianti foreste color smeraldo coprono Redang, dalle cui morbide colline si possono avere bellissimi scorci del mare del Sud della Cina.

Perché Redang: spiagge incantevoli ed acque cristalline, esperienze ecologiche (per esempio presso la nursery delle tartarughe marine), il parco marino, resorts di standard internazionale, spiagge dove fare bagni di sole, diversi luoghi fuori dai percorsi più turistici (come la piscina naturale di Pasir Gontang e la spiaggia di Pasir Mak Kepit dove si narra che sia ancora possibile sentire il profumo lasciato da una legendaria principessa vissuta nel passato.

Come arrivarci: il modo più semplice per andare a Redang è con i voli diretti della Berjaya Airlines dall'aeroporto di Kuala Lumpur Subang e dal terminal low cost dell'aeroporto Changi di Singapore. In auto o bus dirigersi alla stazione marittima di Shahbandar presso Kuala Terengganu o a quella di Merang, da cui partono imbarcazioni che vi porteranno a Redang in circa un'ora.

Tioman

Pulau Tioman è l'isola più grande di un arcipelago che include anche Seri Bulat, Sembilang, Tulai, Chebeh, Labas, Sibul and Renggis. Tioman si trova a circa 60 km dalla costa, nello stato federale di Pahang. Come Perenthian e Redang è conosciuta per i suoi meravigliosi fondali e per le innumerevoli possibilità di fare diving e snorkeling. Se comparata alle due isole precedenti la stretta Tioman appare piacevolmente meno sviluppata e in gran parte coperta da una fitta giungla, senza infrastrutture invasive, grosse strade e lussuosi hotels di grosse dimensioni. Tioman si attraversa principalmente a piedi, con sentieri e percorsi che collegano piccole spiagge paradisiache e villaggi. Tioman è riconosciuta come una delle più belle isole del mondo, con una natura rigogliosa, casa di farfalle, cervi, scimmie, iguane e di una ricchissima fauna marina. Tioman possiede acque cristalline azzurre e color smeraldo, eccellenti per lo snorkeling. Inoltre Tioman offre la possibilità di venire a contatto con usi e costumi locali: ogni villaggio (i maggiori sono Salang, Tekek, Genting, Paya e Juara) ha il suo charme e la sua autenticità e sicuramente merita di essere visitato. Pensate, si può persino scalare le ripide rocce granitiche che sorgono in mezzo



alla giungla.

Perche' Tioman: un incredibile mondo sottomarino, piccole spiagge paradisiache, trekking e climbing, animals-watching, cultura locale ed autentici villaggi, la leggenda della 'principessa-drago', che scelse Tioman per riposare e fermarvisi per sempre.

Come arrivarci:

Tioman si trova a 32km al largo della costa dello stato del Pahang. In macchina o in autobus si raggiunge Mersing (nello stato del Johor) o Tanjung Gemok (stato del Pahang). Da qui si prendono i traghetti per l'isola. Entrambi i porticcioli si trovano a circa 5 ore di macchina da Kuala Lumpur.

Tenggol

Pulau Tenggol e' un'isola molot piccola e meno nota rispetto alle tre isole citate prima. I suoi fondali sono pero' splendidi per il diving, con oltre venti locations da scegliere per le vostre immersioni. Qui le correnti sono piu' forti ed e' per questo che Tenggol viene suggerita a subacquei con esperienza piuttosto che a principianti. Tenggol puo' inoltre offrire diversi sentieri per un light trekking ed ovviamente spiagge dove semplicemente sdraiarsi al sole. Ci sono pochi resorts sull'isola - il Tenggol Resort, il Tenggol Island Beach Resort e il Tenggol Aqua Resort - e sono composti da tipiche capanne di legno sulla spiaggia e raggiungibili solo dal mare: sono gli unici posti dove e' possibile mangiare, non essendoci altri luoghi pubblici di ristoro sull'isola.

Perche' Tenggol: diving, light trekking, pochi (tipici) resorts ed una reale immersione nella natura, l'essenzialita' e la semplicita' di un luogo lontano dal turismo abituale.

Come arrivarci: il punto di partenza per andare a Tenggol e' la piccola cittadina di Kuala Dungun, situata tra Kuantan e Kuala Terengganu, ben connesse a Kuala Lumpur da voli giornalieri e strade nazionali. Il viaggio in barca per Tenggol dura circa 45 minuti.

Lang Tengah

Si trova nel mezzo di altre due isole ben note, Redang e il gruppo Perhentian. Il nome "Lang Tengah" deriva da "Helang" che significa aquila in lingua malese e "Tengah" significa centro. Secondo la popolazione locale, infatti, l'isola era un luogo di riposo e di nidificazione per le aquile di mare. L'isola, nel suo centro, è ricoperta da foreste tropicali e ospita una varietà di uccelli, rane, lucertole e insetti. Nelle prime ore del mattino è comune vedere le lucertole che pattugliano la costa nelle zone più tranquille dell'isola alla ricerca di qualche preda (normalmente non infastidiscono i visitatori, ma è opportuno mantenere una certa distanza. L'isola è veramente piccola e può essere circumnavigata in barca in circa dieci minuti. Lang Tengah è una piccola isola, meno popolare e affollata delle maggiori isole di Redang e Perhentian. Le acque che circondano Lang Tengah fanno parte di un parco marino protetto, per la quantità di corallo e della biodiversità marina esistente. L'acqua del mare intorno all'isola - al di fuori dei periodi monsonici - è normalmente calma e cristallina, rendendola particolarmente adatta per le immersioni facili, così come lo snorkeling, il kayak e il trekking nella parte centrale dell'isola caratterizzata da vegetazione e fauna tropicali. Ci sono circa 12 siti di immersione intorno a Pulau Lang Tengah.

Nel periodo da aprile ad ottobre è possibile vedere le tartarughe marine anche lungo la spiaggia in quanto è il loro periodo di nidificazione (i nidi sono puntualmente protetti dallo staff locale). Sull'isola c'è un centro PADI autorizzato, il resto è disabitato, al di fuori di alcuni resorts con disponibilità limitata ed eco-compatibile.

Perchè Lang Tengah'

Immersioni, pace e tranquillità, pochi resorts e praticamente il turismo è inesistente.

Come arrivarci:

Devi raggiungere il molo di Merang. Per raggiungere Merang, è possibile arrivare via terra dall'aeroporto di Kuala Terengganu dalle principali compagnie aeree: Air Asia e Malaysia Airlines, con voli giornalieri da Kuala Lumpur. L'aeroporto di Kuala Terengganu dista 30-45 minuti in auto dal porto turistico di Merang. Durante i monsoni non ci sono barche per raggiungere l'isola. Il viaggio dura normalmente quaranta minuti in condizioni di mare calmo.



Kapas

Kapas è un'altra isoletta al largo della costa dello Stato di Terengganu e dista circa 6 km dal litorale di Marang. Come per le altre isole di minori dimensioni la sua caratteristica è l'atmosfera intima e tranquilla dove i soli rumori sono quelli delle onde e del vento che scuote le palme. Le sue spiagge sono bianche ed immacolate e le acque trasparenti sono casa di un'incredibile fauna marina fatta di coralli, pesci multicolori e tartarughe. Anche a Kapas è facile praticare diving e snorkeling ovviamente, oltre al windsurf, alla vela e la pesca. Le strutture sono limitate ma è possibile trovare soluzioni per ogni budget.

Perché Kapas: atmosfera rilassata, fondali marini, pochi resorts e tipici, comodità e vicinanza a Kuala Terengganu e alla costa.

Come arrivarci: Kapas può essere raggiunta in barca in circa 30 minuti (10 se prendete un servizio veloce) da Marang, che è situata solo 20 minuti a sud di Kuala Terengganu, la ben connessa capitale dello Stato di Terengganu.

Sibu

Piccola isola al largo di Tanjung Leman, è completamente disabitata e priva di vita mondana; offre una unica struttura alberghiera, belle spiagge di sabbia bianca e mare cristallino. È circondata da piccoli isolotti dove è interessante praticare snorkelling ed immersioni.

Sarawak

Situato nella parte meridionale del Borneo Malese rappresenta uno dei luoghi più affascinanti della Malesia. È lo stato più grande del paese e la terra dei Rajah Bianchi, degli uccelli hornbill, della Rafflesia (il più grande fiore al mondo), degli scoiattoli volanti, degli Orang Utan, delle tipiche longhouse, di ben 27 antichissimi gruppi etnici che parlano oltre 45 dialetti tra cui gli Iban, i Bidayuh, i Melanau, gli Orang Ulu. Il periodo migliore va da aprile ad ottobre.

Sabah

Posizionato nella parte settentrionale del Borneo Malese, rappresenta il paradiso per gli amanti della natura. Il Monte Kinabalu (il più alto di tutto il Sud Est asiatico), domina sull'omonimo parco nazionale, sulle foreste pluviali ricche di animali unici quali le scimmie proboscis e gli Orang Utan, e sulle bellissime isole del Parco Marino di Abdul Rahman, di Lankayan, di Sipadan, Mabul e Kapalai. Il periodo migliore va da aprile a ottobre.

Una delle mete più belle naturalisticamente in tutto il mondo. Questa è la **Malesia**, un paese rimasto ancora puro, con lunghissime spiagge e foreste selvagge. Scoprite questa terra ricca di sorprese con **Aliviaggi**.

Una natura rimasta ancora intatta...

Visitare la Malesia è come fare una visita alle radici dell'umanità, con la natura che è rimasta ancora intatta. La foresta pluviale del **Taman Negara** vecchia di oltre 130 milioni di anni. Non si può provare l'emozione di arrivare stazioni collinari per godere dello spettacolo delle Cameron Highlands; oppure prendere un momento di relax nelle bellissime spiagge delle isole di Pangkor, Langkawi, Redang, Perhentian e Lang Tengah. Obbligatoria una visita nelle longhouse delle tribù **Iban** immerse nella foresta del Sarawak, alle grotte di Mulu, oppure i parchi botanici del Sabah ed i centri di riabilitazione degli Orang Utan di Sepilok, per terminare la visita su una delle fantastiche isole di Lankayan o Sipdan. Destinazione consigliata agli amanti della natura.

...e città ultramoderne

Ma la Malesia non è soltanto famosa per le sue bellezze naturali: è infatti impossibile non rimanere di stucco davanti ai 452 metri di altezza delle ultramoderne **Petronas Towers** di **Kuala Lumpur** e dalla vista dello skyline. Nella città si mescolano etnie di ogni tipo creando un'atmosfera straordinaria.