

apollo



44 TIPS
Vietnam



INNHOLD

Sol, bad og sport	4–7
På egen hånd	8–13
Mat og drikke	14–17
Severdigheter	18–21
Helse og avkobling	22–23
Shopping	24–27





Velg Apollo Mondo Family Resorts for en fullkommen familieferie.
Her er det både barneklubb og svømmeskole! Les mer på apollo.no

SOL, BAD OG SPORT



1.

Trives du som fisken i vannet

og i tillegg setter pris på fart og spenning, så kommer du til å elske Mui Né. Området er perfekt for kite- og vindsurfing. Langs hele stranden finnes etablissementer som tilbyr både instruksjon og leie av utstyr til gode priser. For øvrig er både vannscooter og paraseiling vanlig på de fleste badedestinasjonene.

2.

Toppen for deg som trives på bunnen

Bor du på Phu Quoc behøver du ikke anstreng deg for å oppleve mangfoldet av fargeglade fisker ved vakre korallrev. Det arrangeres snorkle- og dykketur daglig og vi samarbeider med meget profesjonelle firmaer, f.eks. X-dive.

Finne fram:

12 Tran Hung Dao, Duong Dong Town
Telefon: +84 (0) 773 994 877



3.

Hold deg i form i ferien

Selv om du er på ferie, så kan det være deilig å røre seg litt. Langs hovedgata i Nui Né, litt bortgjemt i en bakgård, ligger områdets eneste offentlige treningscenter, Mui Né Fitness. Her holdes også yoga-klasser flere ganger i uken. Like i nærheten ligger en liten restaurant med vegetarretter på menyen – avslutt treningen med helse-drikken laget på kveke.

I Ho Chi Minh-byen er det mange treningsentre som tilbyr ulike kurs i løpet av dagen. Du kan også dra til en av byparkene og delta i den lokale ettermiddagstreningen. Det er billigere og morsommere – lattermusklene blir garantert også stimulert!

På Phu Quoc og i Nha Trang foregår treningen på stranden.

4.

Bli med på kampen!

Asiater flest setter pris på å spille badminton, og vietnamesere er ikke noe unntak. Før eller etter arbeidstid er det populært å utfordre noen til et slag, og det er ikke vanskelig å finne noen å spille med – et nik med hodet og du er med.

En annen interessant sport er jianzi, eller dá cáu, som det heter på vietnamesisk. Den kan beskrives som en kombinasjon av badminton og sandvolleyball, med den forskjell at man spiller med føttene.

Jianzi betraktes av mange som Vietnams nasjonal sport og er et vanlig innslag på gater og torg. Vil du se nærmere på jianzi, så dra til Tao Dan-parken eller Botanisk hage.

5.

Sao Beach

har alt en paradisisk strand skal ha: asurblått vann, hvit sand og vaiende palmer i bakgrunnen. Bedre enn dette blir det ikke!





6. Ivrig golfspiller?

Også golfspillere stortrives i Vietnam. I Phan Thiet-området ligger fine Sky Links nær hotellene i Mui Né. Banen byr på fantastiske naturscener og passer for spillere på alle nivåer. En runde her er uansett en flott opplevelse!

Forhåndsbestilling nødvendig.

Har du ikke lyst til å spille "ordentlig" golf, så finnes det et godt alternativ: en runde minigolf setter vanligvis hele familien pris på. Ta med store og små til Tropical Mini Golf, en fin 18-hullsbane som ligger i hovedgaten i Mui Né. Jo flere som spiller, jo billigere blir det pr. person, og en drink er inkludert i prisen. Åpent daglig.

PÅ EGEN HÅND



7.

Cu Chi-tunnelene

er et beryktet krigsminne i Ho Chi Minh-byen. De var i høy grad avgjørende for Vietcongs seier – først over fransk-mennene og siden over amerikanerne. Krigsmuseet, der Vietnamkrigens blodige virkelighet visualiseres, kan også være verdt et besøk.

8.

Moderne jazz

Etter en lang dag i byen kan det være godt å slappe av på jazzklubb. Ved siden av Hotel Liberty spiller noen av landets beste musikere hver eneste kveld – for en norsk 50-lapp kan du glede deg over moderne jazz med lokal vri.



9.

Vakkert som på et postkort

er det i området rundt Mui Né. Pittoreske fiskebåter, rosa sanddyner og fargerik blomsterprakt er noe avturens innhold. Avrund dagen med en kokosnøtt i hånden og en strålende vakker solnedgang på netthinnen.



10.

På oppdagelsesferd i Phan Thiet

Ta en titt på det lokale hverdagslivet – snus inn atmosfæren, de eksotiske duftene, de fremmede omgivelsene. Ta en tur ned i havna der de fargeglade fiskebåtene dupper, og kikk innom fiskertemplet der man ber for en godfangst før det kastes loss.

Selvteste Ho Chi Minh var lærer på byens skole, og det er blitt reist et lite museum der til hans minne. I Phan Thiet ligger for øvrig den berømte fiskesausfabrikken Nuoc Mam.



11.

Dukkene danser på vannet

Når rismarkene ble oversvømt ble vannspeilet til en scene – en scene for dukketeater. Man moret ikke bare dem som var rundt; man holdt også åndene i godt humør. Vanndukketeater, eller múa rôî på vietnamesisk, er en urgammel underholdningsform fra 1100-tallet eller enda tidligere, og vel verdt å få med seg når du først er her. Daglige forestillinger.

Finne fram:

Golden Dragon Water Puppetry Theatre,
55b Nguyen Thi Minh Kai St., District 1
Telefon: +84 (0) 839 302 196/ 989 370 873

12.

På to hjul i svingene

Ho Chi Minh-byen må være verdens motorsykkel- og mopedby nr. 1. Uansett når på døgnet det måtte være og uansett hvor i byen du måtte befinne deg, så kryr det av disse knatrende tohjulingene.

Kampen om plassen er tøff – hver centimeter utnyttes! Det er en opplevelse i seg selv å se hvordan de tråkler seg inn og ut mellom hverandre med millimeterpresisjon og holder trafikken i gang.

Skal du krysse gaten, gjelder det å gå med bestemte skritt, uten å nøle. Lykke til!

13.

Den berømte fiskesausen

er ett av Vietnams viktigste produkter. Den illeluktende, men velsmakende, sausen Nuoc Mam eksporteres i stor skala.

Vietnameserne selv bruker den ofte som smaksforsterker i stedet for salt. To av de største produsentene ligger på Phu Quoc og i Phan

14.

Dra dit pepper'n gror

Phu Quocs viktigste inntektskilde, bortsett fra turisme, er pepper-dyrking. Klimaet og øyas geologiske forhold er ideelt for denne frukten. Takket være Phu Quocs avlinger er Vietnam i dag verdens største produsent av sort pepper. Vil du se nærmere på prosessen, så arrangeres det turer til plantasjer i nærheten.

15.

Vietnams Sahara

finner du et lite stykke fra Mui Né by – de fargesterke sanddynene har blitt områdets kjennetegn. De sterke fargene står i fin kontrast til hverandre, og bare synet av de fine dynene kan gjøre en glad. Får du lyst på en aketur nedover sandbakkene, så står lokale barn klare til å leie ut sklibrett. Unna i bakken!



16.

Ytterst på den nøgne ø

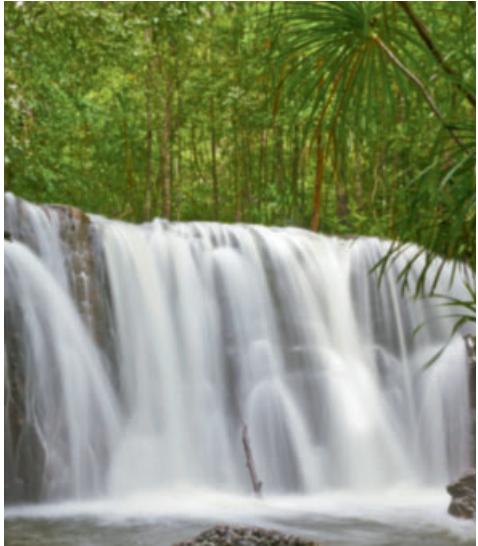
omtrent fire mil sørøst for Mui Né ligger Vietnams høyeste fyrtårn Ke Ga. Turen dit ut er en pittoresk opplevelse; en liten båt tar deg den siste biten ut til fyret som troner majestetisk i sin ensomhet på den lille øya.



17. Markedet – en del av hverdagen

Det vietnamesiske folket elsker markeder! Overall finnes disse små, upretensiøse markedene hvor det handles med alt mellom himmel og jord i tillegg til fersk fisk, kjøtt, deilig frukt og nybakt brød. BenThan i Ho Chi Minh-byen er et utpreget souvenirmarked og følgelig et perfekt

sted for gavekjøp. Kanske kunne et pent vietnamesisk sett med spisepinner, skål og vakkert dekorerte dekkebrikker være noe? Skulle du bli sulten i gavejakten, så er der gatekjøkken i mengder å velge mellom.



18.

Vakre fossefall

er det flere steder rundt på Phu Quoc. Ett av de mest interessante ligger ca. sju kilometer sørøst for Duong Dong, på vei mot Ham Ninh.

For en håndfull mynter får du bade i Suoi Tranh-fossen; i det deiligste, klareste og reneste vann Moder jord kan by på og omgitt av de vakreste orkidéer. Noen vil også sette pris på å se flaggermus-grotten som ligger i nærheten. Det tar 10-15 minutter å gå til fossen; husk gode sko.

19.

For en perle!

Utenfor vestkysten av Phu Quoc pågår det et interessant prosjekt: perleproduksjon. Ekte perler er vanskelige å få tak i, derfor får naturen en hjelpende hånd på såkalte perlefamer. Er du interessert i å se hvordan "oppdrettet" pågår, så kan du besøke en slik farm. Eller om du nøyer deg med resultatet, så kan perler både inspireres og innkjøpes i hovedstaden Doung Dong. Men se opp for kopier! Det finnes også en filial i Ho Chi Minh-byen, i Le Than Ton Street.

20.

Dinh Cau

– denne særpregede klippen – er litt av et landemerke på Phu Quoc. Bygningen ved siden av fungerer delvis som fyrtårn, delvis som buddhisttempel. Mange lokale fiskere kommer hit for å be om fiskelykke og beskyttelse mot forlis og andre ulykker på havet. Når det er vietnamesisk nyttår, Tet, valfarter øyboerne hit for å feire.

Andre interessante templer er Sung Hung Co To-pagoden og Nguyen Trung Truc-templet på den nordlige delen av øya.

MAT OG DRIKKE



21.

Barbecue Garden

finner du i en koselig hage i nærheten av presidentpalasset sentralt i Ho Chi Minh-byen; en riktig liten perle av en restaurant hvor du steker maten din selv på den lille bordgrillen. I tillegg til de mer vanlige kjøttslagene kan man også finne hjort og krokodille på menyen. Greie priser og god service gjør opplevelsen enda litt større.
Åpent daglig kl. 11.00-23.00.

Finne fram: Hjørnet Nam Ky Hoi Nghia/

Le Thanh Ton, District 1.

Telefon: 84 (0) 838 233 340

22.

Gatekjøkkenmat – god og billig mat

og Asias svar på McDonalds, men en sunnere versjon. Et tradisjonelt gatekjøkken er en institusjon i den nasjonale kulturen og et vanlig syn i gatebildet – de små fargeglade plastmøblene ser man overalt. Du får et godt og mettende måltid for under 20 kroner; og da er ofte til og med desserten inkludert i prisen. Spør du pent, får du sikkert bytte spisepinnene med kniv og gaffel...

23.

Rung Forest i Mui Né

har noe for enhver smak med sine mer enn 100 retter og like mange drinkalternativer på menyen. I hyggelige omgivelser nyter man utsøkte vietnamesiske retter til dempet bakgrunnsmusikk.

Finne fram:
67 Nguyen Dinh Chieu Street



25.

Lyst på en øl?

En kald øl smaker godt til god mat. Hoa Vien i Mui Né serverer begge deler. Kjeden som restauranten hører til brygger sitt eget øl, basert på de beste råvarene fra ett av ølkulturens moderland, Tsjekkia. Hygg deg med et godt måltid på den lille, men koselige terrassen med utsikt over Sør-Kinahavet.

24.



Sugen på sushi?

Det er ikke vanskelig å få tak i god sushi i Vietnam; det finnes sushi-restauranter mer eller mindre overalt og du får som oftest mye mat for pengene.

Reiselederen tipser gjerne om gode sushisteder.

26.

Våre daglige nudler

Den gjennomsnittlige vietnameser spiser nudler minst én gang om dagen; et godt, næringsrikt og billig måltid. Mange foretrekker å innta sine nudler på Pho 24, en kjede som finnes over hele landet og som har spesialisert seg på lekretter av nudler. Se etter det grønne skiltet.



27.

En god kopp kaffe

er det lett å få tak i. Med tanke på at Vietnam er en av verdens to største eksportører av kaffe, så er det ikke å undres over at der er kaffebarer på annethvert hjørne.

Highland Coffee, landets største kjede og Vietnams svar på Starbucks, er et utmerket sted for en kopp nytrukket kaffe. Vil du prøve den lokale varianten, så be om en Caphé Su Da – iskaffe med boksmelk.

28.

Det franske kjøkken

er, ikke overraskende, godt representert på alt fra små, hyggelige utekaféer til restauranter. I Ho Chi Minh-byen, i skyggen av trærne i Tao Dan-parken, ligger Crêperie Ø Café. Her står lekre, fylte crêpes, friske salater og mettende smørbrød på menyen, sammen med leskende smoothies og nypresset juice. Gå ikke glipp av ostekaken!

Bare 100 meter lengre ned i gaten ligger hyggelige Café au Parc, som er vel verdt et besøk. Men er det noe eller noen som skal feires, eller du bare har lyst på en ekstravagant opplevelse, så anbefales fantastiske Au Manoir de Khai i Dien Bien Phu 251 i 3. distrikt. Et annet sikkert kulinarisk kort er Olivier på Hotel Sofitel Plaza, som jevnlig har besøk av Michelinkokker.

29.

Viva Italia!

Er du glad i italiensk mat, vil du trives på Luna d'Autunno i Nguyen Dinh Chieu nr. 51a i Mui Né. Her er det pasta og pizza på mammas vis!



30. Frukt er både sunt og godt

Er du glad i frisk frukt, så har du kommet til riktig del av verden. I Vietnam kan du spise frukt som du antakelig ikke visste fantes. Mango, longan, rambutan, pomelo, vannepler, pitahaya, durian, sapodilla, sukkerepler, guanabana,

acerola, lyché.... for å nevne noen. Listen kan gjøres enda lengre, så det er ikke noe problem å komponere sin egen eksotiske fruktbuffet. Mange frukter finnes også som juice og smoothies.

SEVERDIGHETER



31.

Fjellet Tà Cú

har sin egen magi og er mål for tusenvis av pilegrimer hvert år. På toppen ligger en pagode omgitt av frodig vegetasjon, klukkende bekker og syngende fugler, men den største severdigheten er den enorme Sakyamuni-statuen (49 m lang og 6 m høy). Du kan gå opp eller ta gondolbanen gjennom vakker regnskog.

Kontakt reiselederen for nærmere informasjon.

32.

Mentale pustehull

Nær 80 prosent av den vietnamesiske befolkningen er buddhister; overalt ser man templer og buddhastatuer. Ett av de mest imponerende eksemplene på religiøs arkitektur er Long Son-pagoden like ved jernbanestasjonen i Nha Trang. Fra tempelgården er det en enestående utsikt over området. Gå heller ikke glipp av de imponerende Ponagatårnene. De ble bygget av det myteomspunne cham-folket, sannsynligvis rundt 800 år før vår tidsregning. Tårnene er de best bevarte i sitt slag i Vietnam.

Åpent: Daglig kl. 07.00-18.00



33.

Under havets overflate

Oseanografisk museum i Nha Trang er stedet for den som vil finne ut hva som rører seg i havet utenfor byen. Det er fascinerende å komme så tett inn på krokodiller og hai, havskilpadder, klovnefisk og drakefisk – for å nevne noe.

Åpent daglig kl. 07.00-16.00



34.

Toppen av kransekaka

kan man bokstavelig talt kalle Saigon SkyBar i øverste etasje på berømte Caravelle Hotel. Det var hit de amerikanske soldatene kom for å more seg under Vietnamkrigen, og det er her deler av musikalen "Miss Saigon" utspiller seg.

I tillegg til fristende drinker byr baren også på god musikk og byens beste utsikt. En drink her koster riktig nok noe mer enn andre steder i byen, men den herlige utsikten er vel verdt det.





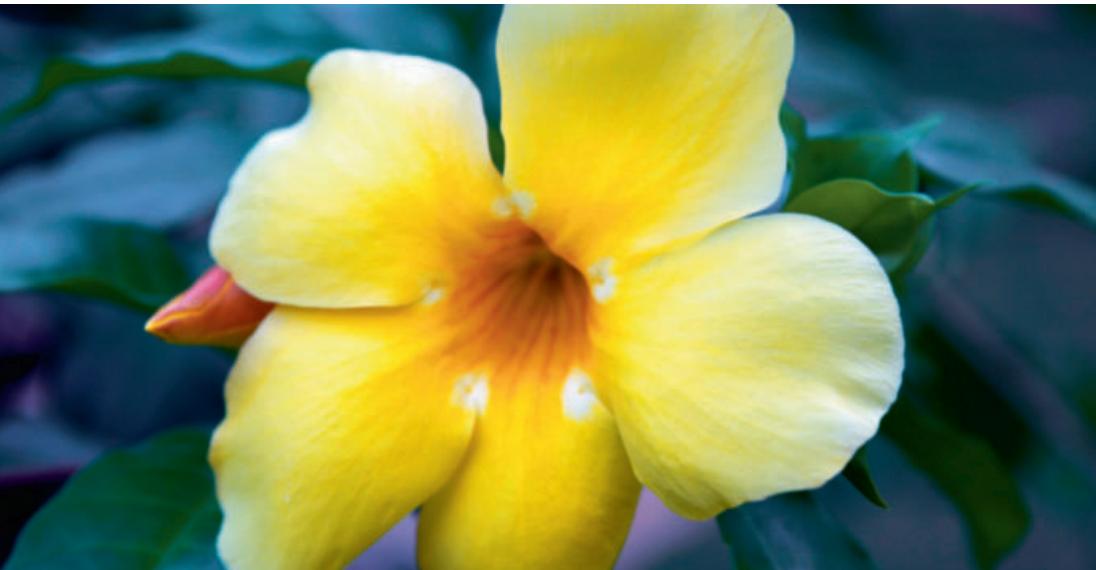
35. Dalat - Asias Paris

Når vietnameserne skal på ferie, så reiser de ofte til Dalat. I en frodig dal omgitt av fjell ligger denne vakre byen som byr på nærmest magiske naturopplevelser: disige daler, krystallklare sjøer, fjell og elver, sjærmerende trehusbebyggelse og risterrasser oppover fjellsidene. Brudepar valfarter til byen som har fått

tilnavnet "Asias Paris". Dalat ligger omtrent midt mellom Nha Trang og Phan Thiet; man kommer lettest hit med buss eller bil.

Kontakt reiselederen for nærmere informasjon.

HELSE OG AVKOBLING



36.

Unn deg selv noe ekstra –
ta en spabehandling når du er i Vietnam. Overalt ser du små, innbydende spa-sentre, som er klare til å utføre mirakler med dine ømme kroppsdele. Er du ute etter litt mer luksuriøs behandling, så tilbyr de fleste hotellene behandlinger. På Forester Spa og på Tám Spa i Mui Né får alle Apollogjester 10 prosent rabatt. Be reiselederen om en voucher som du må vise frem for å få rabatten.

37.

Tai Chi er den rette medisin
dersom du er stiv eller øm i leddene. Den kinesiske kampsporten, som også kalles skyggeboksing, har sine røtter i den urgamle kinesiske filosofien taoisme. I dag praktiseres tai chi først og fremst for å styrke kropp og sjel, og den er spesielt populær i den eldre delen av befolkningen. I Ho Chi Minh-byen kan du se dem i praksis – og gjerne delta selv – i byparkene i den årle morgenstund eller sent på ettermiddagen. Gå til Tao Dan-parken eller Botanisk hage.



38.

Er du glad i vietnamesisk mat

så ta et kokekurs i ferien. Med noen enkle knep og gode råd kan du imponere både venner og familie når du kommer hjem. Du deltar i hele prosessen fra innkjøp av råvarer på det lokale markedet til den ferdige retten presenteres på tallerkenen. Perfekt for hele familien!

Kontakt reiselederen for mer informasjon.

39.

Gytjebad og varme kilder

finner du i Thap Ba Hot Spring Centre i Nha Trang. I enden av en liten grusvei ligger dette spesielle stedet som kombinerer to deilige opplevelser: gytjebad og varme kilder. I tillegg til den helsemessige effekten så er det en riktig morsom opplevelse.

Åpent: Daglig kl. 07.00-19.30

Telefon: +84 (0) 583 834 939

40.

Syng med den stemmen du har

på karaokebar! Selv om det er litt spøkefullt, så tas karaoke ganske seriøst i Vietnam – mange hoteller har egne karaokerom for gjestene, og karaokebarer er et vanlig syn i de fleste byer rundt om i landet. Slipp deg løs og syng med!

SHOPPING



41.

Shoppingens Mekka må da ligge i Vietnam

dvs. i Ho Chi Minh-byen – her ligger shoppingsentrene tett i tett: Diamond Plaza, Eden Mall, Saigon Centre, Parkson Plaza, Saigon Square, Hung Vuong Plaza, Tax Trading Center, Vincom Center, Zen Plaza..... listen er nærmest uendelig. Hva du enn måtte være ute etter – merkeklær, gullsmykker, lærvarer, high tech elektronikk eller bare noen billige DVD-filmer, så finner du det i her. De fleste sentrene ligger sentralt i 1. distrikt, så om du orker å drasse rundt på handleposene, så kan du gå mellom flere av dem.

Synes du kanskje det lokale vareutvalget er vel så spennende og liker å prute når du er på handletur? Da skal du gå på gatemarkedene. Sjansene for å finne den perfekte souvenir er stor, og prisen, den bestemmer du.

Det mest kjente markedet Ho Chi Minh-byen er Ben Thanh som ligger mellom gatene Le Loi og Le Thanh, nær busstasjonen. Markedet er åpent hver dag fra soloppgang til ca. kl. 23.00.

42.

I uminnelige tider har de vietnamesiske bøndene brukt den karakteristiske rishatten som beskyttelse mot solen. Kjøp en med deg hjem!







43.

Se på den prisen!

Trenger du nye briller, eller har du bare lyst på litt forandring? Takket være lave produksjonskostnader så kan du kjøpe billige briller i Vietnam. Minh Nha Optic i Phan Thiet tilbyr kvalitetsprodukter til meget gode priser. Alle former for glass produseres på bestilling og leveringstiden er som oftest bare noen dager.

Finne fram: Kios 6-7-8 Nguyen Hue Street

Telefon: Tel:+84 (0) 6238 18 616

44.

Stilig i klesveien

kan du bli etter ferien i Vietnam. Profesjonelle skreddere syr gjerne opp en kopi av favorittplagget ditt, om du nå ikke heller vil ha noe aldeles nytt. For damene anbefales nasjonaldrakten Ao Dai, som er både elegant og bekvem. Hvis du synes det er vanskelig å velge farge, så kombiner favorittfargene dine. Du blir garantert festens midtpunkt!

Kontakt reiselederen for mer informasjon.

Lik oss på [facebook.com/ApolloNorge!](https://facebook.com/ApolloNorge)
Her får du reisetips og mange gode reisetilbud.

Følg oss på instagram.com/apolloreiser.
Vi skaper reiselyst og inspirasjon med
flotte bilder fra reisemål og hoteller.

Del feriebildene dine med
[#apolloreiser](#) og [#apollocruise](#)!

Velkommen til Apollo.