

apollo

44 TIPS
Vietnam



INNEHÅLL

Sol, bad och sport	4-7
Egna strövtåg	8-13
Mat och dryck	14-17
Sevärdheter	18-21
Hälsa – avkoppling	22-23
Shopping	24-27





För en komplett familjesemester välj Apollo Mondo Family Resorts. Här finns både barnklubb och simskola! Läs mer på apollo.se

SOL, BAD OCH SPORT



1.

För den vågade

Är du ett riktigt vattendjur, som dessutom gillar fart och fläkt, så kommer du att älska Mui Né. Området är perfekt för kite- och vindsurfing. Längs med stranden finns en lång rad firmor som erbjuder uthyrning och instruktion till ett fördelaktigt pris. Har du bensin i blodet så kan vi tala om att de flesta av Vietnams baddestinationer erbjuder jetski. Även parasailing är vanligt.

2.

Toppen för dig som gillar botten

Befinner du dig i Phu Quoc behöver du inte anstränga dig för att uppleva mångfalden av färggranna fiskar vid vackra korallrev. Snorklings- och dykturer arrangeras dagligen. På Phu Quoc kan du till exempel gå till X-dive, en professionell dykfirma som sätter säkerheten i främsta rummet. Håll utkik efter den gula byggnaden i centrum av Duong Dong Town. Adress: 12 Tran Hung Dao St. Tel: +84 (0) 773 994 877.



3.

Håll formen på semestern

Även om du är på semester, så kan det vara skönt att röra på sig lite. Längs Mui Né's huvudgata, lite undangömt på en bakgård, ligger området's enda offentliga gym, Mui Né Fitness. Här finns också möjlighet att delta i yogaklasser flera gånger i veckan. I närheten ligger en liten restaurang med vegetariska rätter på menyn. Avsluta träningen med ställets egen specialhälsodrink: kvickrot! I Saigon finns det många gym att välja mellan och i stort sätt alla erbjuder olika pass om dagen. Du kan också bege dig till någon av parkerna i stan och delta i de lokals eftermiddagsträning. Det är billigare och även roligare. Dina skratmuskler kommer garanterat bli stimulerade! På Phu Quoc och i Nha Trang föregår träningen på stranden.



4.

Kom in i matchen!

Asiater är generellt förtjusta i badminton och vietnameser är inget undantag. Tidigt på morgonen, eller sent på eftermiddagen efter arbetsdagens slut, är det populärt att utmana någon i en badminton. Och det är inte svårt att hitta någon att spela med, en nick med huvudet och du är med i matchen. En annan intressant sport är jianzi, eller dá cáu på vietnamesiska. Kan beskrivas som en kombination av badminton och beachvolley, med skillnaden att man spelar med fötterna. Jianzi betraktas av många som Vietnams nationalsport och är ett vanligt inslag på gator och torg. Vill du få en glimt av denna sport, så kan du bege dig till Tao Dan-parken eller Botaniska trädgården.

5.

Sao Beach

Bättre än så här blir det inte! Sao Beach har allt som en paradisstrand bör ha; azurblått vatten, vit sand och svajande palmer i bakgrunden. Unna dig själv en bit av paradiset!





6. Galen i golf?

Även golfspelare stortrivs i Vietnam. I Phan Thiet-området finns en riktigt fin bana; Sky Links som ligger i Mui Né nära hotellen. Banan bjuder på fantastiska naturscener och passar spelare på alla nivåer. En runda här är en riktig upplevelse! Förhandsreservation är nödvändig. För dig som inte känner för att

spela på den stora banan finns ett bra alternativ. En minigolfgrunda brukar uppskattas av hela familjen. Så ta med stora och små till Tropical Mini Golf, en fin 18-hålsbana som ligger på huvudgatan i Mui Né. Ju fler spelare ni är, desto billigare blir det per person. En drink ingår i priset. Öppet dagligen.

EGNA STRÖVTÅG



7.

Stadsrundtur och Cu Chi-tunnlarna

Ho Chi Minh City är en stad med en brokig historia och du märker tydligt hur de olika kulturerna har satt sin prägel på landet. På vår stadsrundtur får du en bra presentation av stadens viktigaste historiska platser. Efter lunch är det dags att stifta närmare bekantskap med de berömda och beryktade Cu Chi-tunnlarna, som i hög grad var avgörande för Vietcongs seger över först fransmännen och sedan amerikanerna. Vi besöker också Krigsmuseet, där Vietnamkrigets blodiga verklighet visualiseras. Kontakta din reseledare för bokning och mer information.

8.

En vanlig (arbets)dag i Mekongdeltat

Upplev en helt vanlig vardag i vietnamesernas liv. På tegelbruket får vi se hur tegelstenar produceras och vi imponeras över det effektiva arbetet på kokosnötsfabriken. Fråga hur många användningsområden det finns för en kokosnöt och du blir förvånad! Vi förflyttar oss mellan stoppen med hjälp av lokala transportmedel, vilket är en upplevelse i sig. En äkta vietnamesisk lunch intas hos en lokal familj. Kontakta din reseledare för bokning och mer information.



9.

Vykortslandet!

Följ med på en magisk resa genom Mui Nes vykortslandskap. Pittoreska fiskebåtar, rödvita sanddyner och blomfagra omgivningar är en del av denna tur, som även inkluderar ett stopp vid ett vackert vattenfall. Avsluta dagen med en kokosnöt i handen och en magnifik solnedgång på näthinnan.



10.

På upptäcktsfärd i Phan Thiet

Följ med oss ut i det lokala vardagslivet – andas in atmosfären, alla exotiska dofter och främmande miljöer. Vi börjar med ett besök i fiskehamnen där de färggranna fiskebåtarna ligger och guppar. Fisketemplet, där man ber för en god fångst, är ett självklart stopp. Phan Thiets invånare är stolta över sin skola, där självaste Ho Chi Minh var lärare. Ett litet museum har skapats till hans minne i anslutning till skolan. På marknaden får vi inblick i varuutbudet och en chans att komma nära lokalbefolkningen. Efter lunch väntar ett besök på Phan Thiets mest berömda verksamhet, fisksåsfabriken Nuoc Mam.



11.

Vattendockteater

När rismarkerna var översvämmade blev vattenytan en teaterscen. Med dockteater roade man inte bara människorna runt omkring, man höll också andarna vid gott humör. Vattendockteater – eller på vietnamesisk *múa rôi* – är en uråldrig underhållningsform från 1100-talet eller ännu tidigare som absolut bör upplevas när du är i här. Dagliga shower hålls i Saigon hos Golden Dragon Water Puppetry Theatre, 55B Nguyen Thi Minh Kai St, Distrikt 1. För mer information och bokning, ring +84 (0) 839 302 196 eller +84 (0) 989 370 873.

12.

Tvåhjulningarnas stad

Saigon är motorcykel- och mopedstaden nummer ett. Oavsett när på dygnet eller var du befinner dig i staden vimlar det av dessa knattrande tvåhjulingar och kampen om platsen är tuff! Varje centimeter utnyttjas. Det är en upplevelse i sig att bara stå och betrakta hur de millimeterprecist smyger sig in och ut mellan varandra, i en gigantisk labyrint, och håller trafiken igång. Ska du korsa gatan gäller det att gå med bestämda steg utan att stanna. Lycka till!

13.

Den berömda fisksåsen

En av Vietnams viktigaste produkter är den illaluktande, men välsmakande fisksåsen nuoc mam som exporteras i stor skala.

Vietnameserna använder ofta fisksås som smaktillsats istället för salt. Två av de största producenterna ligger på Phu Quoc och i Phan Thiet. Båda ställena tar emot besökare.



15.

Vietnams Sahara

En liten bit från Mui Né By, ligger de färgstarka sanddynerna, som med tiden har blivit områdets kännetecken. De starka färgerna står i fin kontrast till varandra, och blotta synen av dynerna gör en glad. Får du lust med en tur nedför sandbacken, så står lokala barn redo att hyra ut en åklapp. Se upp i backen!



14.

Dra dit pepparn växer

Phu Quocs största inkomstkälla, förutom turismen, är pepparodling. Klimatet och öns geologiska förhållande är idealiska för denna frukt. Tack vare Phu Quocs odlingar är Vietnam i dag världens största producent och exportör av svartpeppar. Vill du titta närmare på processen så arrangeras det turer till närliggande plantage.

16.

En glad fyr

Cirka fyra mil sydost om Mui Né ligger Vietnams högsta fyr Ke Ga. Vägen dit är en pittoresk upplevelse och ett sant nöje som gör en på gott humör. En liten båt tar dig den sista biten ut till fyren som majestätiskt tornar upp sig i sin ensamhet på den lilla ön.



17. Marknad – en del av livet

Vietnamesiska folket älskar marknader! Överallt hittar du dessa små opretentiösa marknader, där det handlas allt mellan himmel och jord: färsk fisk, kött, fina frukter och nybakat bröd. Ben Thanh-marknaden i Saigon är en utpräglad souvenirmarknad och ett perfekt ställe för att inhandla presenter. Kanske en fin

vietnamesisk servis bestående av ätpinnar, en skål och vackert dekorerade bordstabletter? När hungern gör sig påmind kan den stillas i ett av de tillhörande gatuköken. Kom ihåg att pruta!



18.

Vackert vattenfall

I Phu Quoc regnar det en del, vilket har skapat flera vackra vattenfall runt om på ön. Cirka sju kilometer sydost om Duong Dong på väg mot Ham Ninh, ligger ett av de mest intressanta: Suoi Tranh-fallet. För en oansenlig summa får du bada i det skönaste, klaraste och renaste vatten. Moder Jord kan erbjuda, alltmedan du njuter av de vackra orkidéerna runtomkring. Glöm inte att besöka den närliggande fladdermusgrottan! Tips: Den cirka 10-15 minuters långa vandringsturen till vattenfallet görs bäst i ett par sköna skor.

19.

Vilken pärla!

Utanför Phu Quocs västkust pågår ett intressant projekt: produktion av pärlor. Äkta pärlor är svåra att få tag på, därför får naturen en hjälpsam hand genom så kallade pärlfarmar. Är du intresserad av att se hur processen går till så kan du besöka en sådan farm. Annars kan resultatet inspekteras och inhandlas i huvudstaden Doung Dong, men se upp för kopior! Det finns också en filial i Saigon på Le Than Ton St.

20.

Dinh Cau-klippan

Denna säregna klippan – något av en symbol för Phu Quoc – hittar du vid mynningen av Duong Dong-floden. Den tillhörande byggnaden fungerar delvis som fyr, delvis som buddhistiskt tempel. Många lokala fiskare kommer hit för att be om fiskelycka och beskydd på havet. Vid Tet (vietnamesiskt nyår) vallfärdar öborna hit för att fira. Bland andra intressanta tempel på ön kan nämnas Sung Hung Co Topagoden, Su Muon-pagoden och Nguyen Trung Truc-templet i norra delen av ön.

MAT OCH DRYCK



21.

Barbecue Garden

I en mysig trädgård nära presidentpalatset i centrala Saigon hittar du denna lilla pärla till restaurang. På den inbyggda grillen steker du själv ditt kött direkt vid bordet. Förutom vanliga kötträtter finns det också specialiteter såsom krokodil och hjort på menyn. Bra priser och god service gör att upplevelsen får det där lilla extra. På hörnet vid Nam Ky Khoi Nghia och Le Thanh Ton, Distrikt 1. Öppet 11.00-23.00, varje dag. Tel. +84 (0) 838 233 340.

22.

Gatukök – gott och billigt

Asiens svar på McDonalds, fast i en sundare och billigare version. De traditionella gatuköken är en institution i den vietnamesiska kulturen och en vanlig syn i gatubilden. Överallt ser du de små färgglada plastmöblemangen. För under tjugo kronor kan du få en god och mättande måltid, och då ingår ofta även dessert! Frågar du snällt kan du också få traditionella västerländska bestick att äta med... :-)

23.

Rung Forest

Centralt placerat på huvudgatan i Mui Né kan du i mysiga omgivningar njuta av utsökta vietnamesiska rätter. Med över hundra olika rätter och lika många drinkvarianter på menyn kan du garanterat hitta något som faller dig i smaken. Middagen avnjuts till sköna orientaliska toner. Adress: 67 Nguyen Dinh Chieu St.



25.

Dags för en öl?

Till en god måltid är det gott med en kall öl. Hoa Vien nära Sea Links Golf, Mui Né serverar båda delarna. Restaurangen är en del av en kedja som brygger sitt eget öl, baserat på de bästa råvarorna från ett av ölkulturens modersländer, Tjeckien. Njut av en läcker måltid på den lilla, men mysiga takterrassen med utsikt över Syd kinesiska havet.



24.

Sugen på sushi?

I Vietnam är det inte svårt att få tag i god sushi. Sushirestauranger finns lite överallt och du får oftast mycket för pengarna. Kontakta din reseledare för tips på bra sushirestauranger.

26.

Våra dagliga nudlar

Den genomsnittliga vietnaisen äter nudlar minst en gång om dagen, en god, näringsrik och billig måltid. En stor del av befolkningen föredrar att inta sina nudlar på Pho 24, en kedja som finns över hela landet och som har specialiserat sig på läckra nudelrätter. Håll utkik efter den gröna skylten.



27.

En kopp java

Med tanke på att Vietnam är en av världens två största kaffeexportörer, är det inte konstigt att det finns kaffebarer i var och vartannat hörn. Highland Coffee, landets största kedja och Vietnams motsvarighet till Starbucks, är ett utmärkt ställe att njuta en kopp nybryggt lokalt kaffe. Vill du prova en kaffe "Vietnam style" så ber du om en Caphé Su Da (iskaffe med kondenserad mjölk).

28.

Franska köket

Qua franska kolonialismen finns det gott om franska restauranger och små trevliga gatucaféer. I Saigon, i skuggorna av Tao Dan-parkens träd på Han Thuyen, kan du till exempel prova Crêperie @ Café. Där består menyn av läckra fyllda crêpes, fräscha sallader och matiga smörgåsar. Allt sköljs med fördel ned med en härligt läskande smoothie eller färskpressad juice. Tips: Missa inte ostkakan! Bara 100 meter längre ner på gatan ligger mysiga Café Au Parc, som absolut är värt ett besök. Ska ni fira någon eller något speciellt eller helt enkelt vill prova på en extravagant upplevelse i annorlunda miljö rekommenderar vi den magnifika restaurang Au Manoir de Khai, 251 Dien Bien Phu, Distrikt 3. Ännu ett säkert gastronomiskt kort er Olivier Restaurant på Hotel Sofitel Plaza, där Michelinkockar med jämna mellanrum gästar.

29.

Viva l'Italia!

Tycker du om italiensk mat får du inte missa Luna d'Auutnno. Pasta @ pizza på mammas vis! Mmm! 51A Nguyen Dinh Chieu St. Mui Né.



30. **Frukt är godis**

Gillar du frukt så har du kommit till rätt del av världen. I Vietnam kan du äta färsk frukt som du inte ens visste fanns. Mango, longan, rambutan, pomelo, vattenäpplen, drakfrukt, durian, sapodilla, sockra-äpplen, guanabana, acerola, lyché för att nämna några. Listan kan göras lång så det är inga problem att fixa sin egen

exotiska fruktbuffé. Många frukter finns också som juice och smoothies. Kombinationsmöjligheterna är oändliga!

SEVÄRDHETER



31.

Taku Mountain

Med en fantastisk utsikt över Phan Thiet-landskapet ligger Vietnams största vilande Buddha och tar emot pilgrimer som söker goda råd och vägledning i livet. Förutom gratis råd så får du en god inblick i buddhismens filosofi. Efter lunch stiftar vi bekanskap med den mystiska, tusenåriga Chamkulturen. Vi hinner också med ett stopp vid en fruktodling för att titta närmare på en av Asiens mest populära frukter: drakfrukten. Kontakta din reseledare för bokning och mer information.

32.

Spirituella andrum

Cirka 80 procent av den vietnamesiska befolkningen är buddhister. Överallt i landet ser du buddhistiska tempel och statyer av Buddha. Ett av de mest imponerande exemplen kan beskådas i Nha Trang. Long Son-pagodan ligger nära järnvägsstationen. Från tempelgården har du en fantastisk utsikt över området. När du ändå är här bör du inte missa att få en glimt av Ponagartornen. Dessa präktiga byggnadsverk är skapta av det sagoomspunna chamfolket och lär ha byggts omkring år 780 f. Kr. Tornen i Nha Trang är de bäst bevarade i sitt slag i Vietnam. Båda sevärdheterna håller öppet dagligen 07-18.



33.

Under havets yta

Nha Trang Oceanographic Museum är stället för dig som vill veta vilka varelser som finns i havet utanför Nha Trang. Även om tillvaron för djuren kan diskuteras så är det fascinerande att se krokodiler, revhajar, havsköldpaddor, clownfisk, drakfisk med mera på nära håll. Öppet dagligen 07-16 (lunchstängt).



34.

Saigon Bar - grädden på moset

På toppen av berömda Caravelle Hotel i Saigon ligger skybaren Saigon Bar. Under Vietnamkriget kom de amerikanska soldaterna hit för att roa sig. Delar av musikalen "Miss Saigon" utspelar sig här. Förutom läckra drinkar, så bjuder också baren på bra musik och stadens bästa utsikt. En drink här kostar lite mer än på andra ställen, men är å andra sidan en härlig upplevelse.



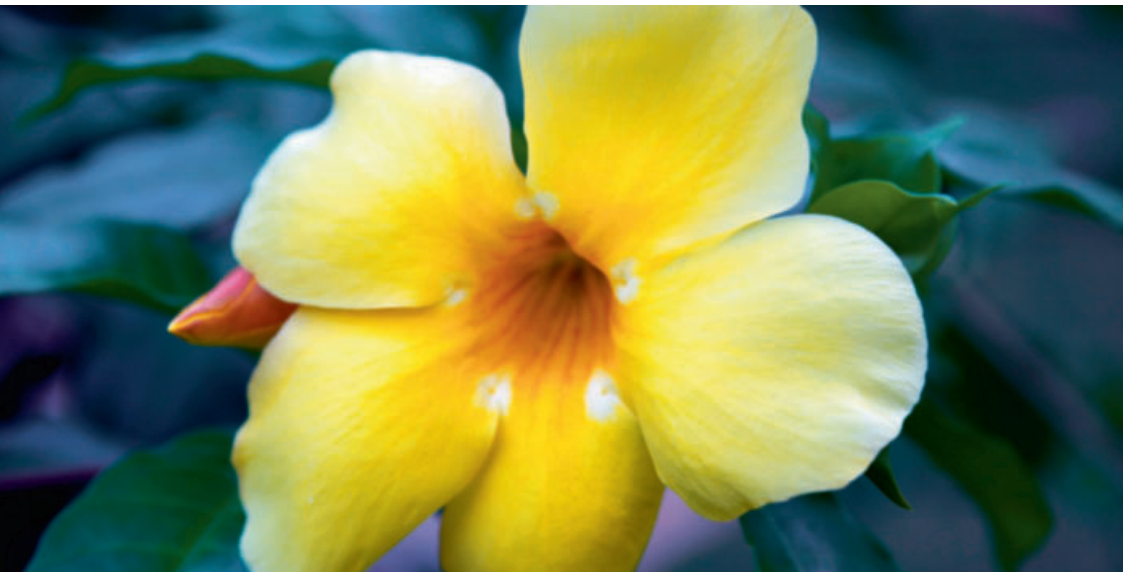


35. Dalat – Asiens Paris

När vietnameserna åker på semester blir destinationen ofta Dalat. På en frodig platå inramad av berg ligger denna vackra stad, som bjuder på magiska naturscener: dalar inbäddade i dis, kristallklara sjöar, berg och floder, charmiga trähus och risfält i terrassliknande formationer.

Vietnamesiska brudpar vallfärdar till denna stad, som har fått smeknamnet ”Asiens Paris”. Dalat ligger ungefär mitt emellan Nha Trang och Phan Thiet och nås lättast med buss eller bil. Kontakta din reseledare för bokning och mer information.

HÄLSA – AVKOPPLING



36.

Skäm bort dig själv

Ett besök i Vietnam bör innefatta åtminstone en spabehandling. Överallt ser du små inbjudande spacenter, som är redo att utföra mirakel för dina ömma kroppsdelar. Är du ute efter lite mer luxuös behandling, så erbjuder de flesta hotell spabehandlingar. På Forester Spa och på Tám Spa i Mui Né får alla Apologäster tio procent rabatt. För att få rabatten visar du fram en voucher som du får av din reseledare.

37.

Tai chi

Är du stel eller öm i lederna så är tai chi den rätta medicinen. Denna kinesiska spirituella kampkonst har rötter i den uråldriga kinesiska filosofin taoismen. I dag utövas tai chi främst för att styrka kropp och själ och den är särskilt populär bland den äldre delen av befolkningen. I Saigon kan du beskåda detta – och även delta själv – i stadens parker arla morgonstund eller sen eftermiddag. Ett bra ställe att gå till är Tao Dan-parken eller Botaniska trädgården.



38.

Lär dig laga vietnamesiskt

Om du tycker om att äta vietnamesisk mat, så har du nu också chansen att lära dig att laga den. Med några enkla knep och goda råd kan du imponera på vänner och familj därhemma. Du deltar i hela processen från inköp av råvaror på lokala marknaden till att den färdiga rätten presenteras på tallriken. Perfekt för hela familjen! Kontakta din reseledare för bokning och mer information.

39.

Lerbad och varma källor

Om du befinner dig i Nha Trang ska du passa på att besöka Thap Ba Hot Spring Centre. I änden av en liten grusväg ligger detta unika ställe som kombinerar två sköna upplevelser: lerbad och varma källor. Förutom den hälsomässiga effekten så är det en riktigt rolig upplevelse. Öppet dagligen 07.00-19.30. Tel: +84 (0) 583 834 939.

40.

Släpp loss artisen i dig!

Även om det bara är på skoj, så tas karaoke ganska seriöst i Vietnam. Många hotell har inrett speciella karaokerum för sina gäster och karaokebarer är en vanlig syn i de flesta städer runt om i landet. Så släpp loss artisen i dig och ge dig hän!

SHOPPING



41.

Shoppingens Mekka

Vietnam är shopping! Framförallt i Saigon ligger shoppingcenterna tätt. Diamond Plaza, Eden Mall, Saigon Centre, Parkson Plaza, Saigon Square, Hung Vuong Plaza, Tax Trading Center, Vincom Center, Zen Plaza. Ja, listan är nästan oändlig. Vad du än är ute efter – märkeskläder, guldsmycken, lädervaror, high tech-elektronik eller bara några billiga DVD-filmer, så hittar du det i Saigon. De flesta shoppingcenter ligger centralt i distrikt 1 och kan du tänka dig att bära på kassarna så kan du gå mellan flera av dem.

Tycker du mer om det lokala och kanske är typen som älskar att pruta om priset? Då ska du söka dig till gatumarknaderna. Chansen att hitta den perfekta souverniren är stor. Och priset? Ja, det bestämmer du! I Saigon heter den mest kända marknaden Ben Thanh och ligger mellan gatorna Le Loi och Le Thanh, nära Saigon Busstation. Marknaden är öppen varje dag från solnedgång till ca 23.00.

42.

I tusentals år har de vietnamesiska risbönderna använt den karakteristiskt konformade hatten som skydd mot solen. Köp en med hem och gå säker från solens strålar!







43.

Syna priset

Behöver du nya glasögon, eller vill du bara fixa en ny stil? Tack vare låga produktionskostnader kan du handla glasögon billigt i Vietnam. Minh Nha Optic i Phan Thiet erbjuder kvalitetsprodukter till mycket bra priser. Alla former av glas tillverkas på beställning och leveranstiden är oftast bara några dagar. Adress: Kios 6-7-8 Nguyen Hue St., Tel:+84 (0) 6238 18 616.

44.

Kläder med stil

Semester förknippas många gånger med nya kläder. I Vietnam har du chansen att få en kopia av ditt favoritplagg uppsytt av professionella skräddare precis så som du vill ha dem. Eller varför inte prova på något helt nytt denna gång? För damerna rekommenderar vi nationaldräkten Ao Dai som är både elegant och bekväm. Har du svårt att välja färg – varför inte kombinera dina favoritfärger? Du kommer garanterat bli festens mittpunkt! Kontakta gärna din reseledare för mer information.

Gilla oss på Facebook och få
de senaste nyheterna, inspiration
och en massa bra erbjudanden.
facebook.com/apollosverige

Du kan också resa med oss jorden runt
på Instagram. Där får du våra bästa tips
och kan dela med dig av dina egna.
Fråga din reseledare hur du går till väga.
instagram.com/apollosverige

apollo 

OFFICIELL LEVERANTÖR



Vi stödjer svenska OS-truppen

Apollo är officiell leverantör av olympisk camp och
träningläger till Sveriges Olympiska Kommitte