

FIETSREIS door **3 LANDEN** **DEEL 2 : Vietnam**

Van 10 februari tot 10 maart 2023

Gefietst in Vietnam : 1.278 kilometer

met 3.727 hoogtemeter

Vrijdag

10 februari

2023

CAMBODJA - VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Svay Rieng



Ontbijt



Grensovergan Moc Bai



Fietsen naar Go Dau



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
Thee

MIDDAGMAAL

Koffie en gebakjes

AVONDMAAL

Gegrilde paling
met groentjes en rijst
2 biertjes

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Gegrilde paling eten

FIETSEN

Afstand (km) : 66
Hoogte (m) : 127

Totaal (km) : 1180
Totaal (m) : 2313

NOTITIES

Laatste fietsdag in Cambodja, gaat beter dan gisteren,
weinig wind.

Na 45 km kom ik aan de grensovergang Moc Bai.
Eerst Cambodja verlaten (gaat vlot) en dan Vietnam
binnen komen (toch een half uur aanschuiven) maar zonde
problemen mag ik binnen.

Dan nog een uurtje fietsen naar de eerste stad met een
hotel.

Ik voel nu al dat het hier nog een beetje warmer is.
En inderdaad, in de namiddag wordt het hier 37°C.

Ondertussen een koffie gaan drinken, en toch wel heel
anders dan in Cambodje.

Een klein doorlopend kannetje (zowat een dubbele
espresso) met een glas ijs en suiker.

Zo straf had ik koffie nog niet dikwijls gedronken, maar
echt wel lekker en verfrissen.

Avondmaal, restaurantje gekozen aan de river omdat ze
hier paling serveren;

Overnachting :

Go Dau

Zaterdag

11 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Go Dau



Ontbijt



Siesta



Fietsen naar Saigon



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met rundvlees

MIDDAGMAAL

Ijscrème
(kokos-ijs)
Gebakje
IPA biertje
Nootjes

AVONDMAAL

Kaas- en wijnavond
(uit supermarkt)
Rode wijn
(Cabernet Sauvignon)

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Pubstreet

FIETSEN

Afstand (km) : 68

Totaal (km) : 1248

Hoogte (m) : 132

Totaal (m) : 2445

Gewone fietsrit naar Saigon.

Na een uurtje fietsen ook in Vietnam een soep als ontbijt met veel stukken rundvlees erin.

Dichter bij de stad Ho Chi Minh wordt de weg heel wat breder, met een massa scooters.

Toch makkelijk en rustig om te fietsen, want een brede afzonderlijke rijstrook.

Onderweg gestopt aan een crèmekar, dat smaakt, twee lekkere kokos-ijsjes gegeten.

In de stad zelf nog 10 km fietsen naar het centrum, dit is echt wel mengen in het drukke verkeer.

Vlug hotelletje gevonden in straatje waar enkel hotels en restaurants zijn.

Ik heb hier kaas en wijn gezien in de supermarkt, dus dat wordt mijn avondmaal (geinspireerd door de schilderij in mijn kamer).

Overnachting :

Ho Chio Minh

Zondag

12 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
		
	Middagmaal	
	Bezoek museum	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Sandwich hesp en ei
Koffie

MIDDAGMAAL

Champignonsoep
Stokbrood

2 biertjes

AVONDMAAL

Kaas- en wijnavond
(uit supermarkt)
Witte wijn
(Sauvignon Blanc)

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Moderne architectuur

WANDELEN

Afstand (km) : 8	Totaal (km) : 1256
Hoogte (m) : 76	Totaal (m) : 2521

NOTITIES

Lang geslapen, geen fietsdag vandaag.
Ontbijt met straffe Vietnamese koffie (1x warm en 1x met ijs).

Dan een wandeling door de stad, met o.a. enkele heel moderne gebouwen, maar ook nog oude koloniale gebouwen uit de Franse periode.

Middagmaal heel eenvoudig, want niet veel honger, maar wel lekkere soep.

Het onafhankelijkheids complex bezocht. Mooi om de geschiedenis van het land te volgen.

De laatste fase (democratie en onafhankelijkheid) eigenlijk niet zo lang geleden (1976).

Dorst, ja, met 2 verschillende lokale bieren gedronken (Bia Viet en Saigon Beer).

Avondmaal vervolg van gisteren, nu met flesje witte wijn.

Overnachting : Ho Chi Minh

Maandag

13 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Saigon



Ontbijt



Fietsen naar Vung Tau



Middagmaal



Siesta



Avondmaal



Strandwandeling

ONTBIJT

Broodje
met varkensspek
groenten en sausje

MIDDAGMAAL

2x biertje
met nootjes
en pikante chips

AVONDMAAL

Gegratineerde oesters (6)
Slaatje met zalm
en passievruchten dressing
Noedels met zeevruchten
à la crème

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Verlicht strand

FIETSEN

Afstand (km) : 87

Totaal (km) : 1343

Hoogte (m) : 233

Totaal (m) : 2754

De stad uit fietsen is zo hectisch, nog zelden zoveel brommers gezien (meestal richting binnenstad, mijn richting valt nog mee).

Toch wel 15 km lang alvorens ik de stadsdrukke uit ben. Ondertussen gestopt voor een ontbijt aan een kruispunt.

Ik heb daar gekozen om door de Mekong Delta te fietsen naar Vung Tau, is wel 20 km korter, maar met 2x ferry.

Na de eerste boottocht (20 min) is het heel rustig. Dan een brede weg (2x 3 rijstroken en geen verkeer). Wel 32 km door de mangrove, en geen dorpjes onderweg. Zeer speciaal, veel water, weinig land. Over 9 grote bruggen en dan weer een ferry (nu 50 min) tot aankomst in Vung Tau.

Hier nog 7 km fietsen naar het centrum. Gezellige stad en niet druk.

Restaurant "Oyster Box" een super avondmaal voor 9€ het wordt me duidelijk dat de Vietnamese keuken ook mijn smaak is.

Overnachting :

Vang Tau

Dinsdag

14 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Wandeling Christus Beeld



Ontbijt



Stadswandeling



Middagmaal



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Enkel water
en koffie

MIDDAGMAAL

Gedroogde visjes
Gedroogde krabjes
2 Biertjes

AVONDMAAL

Tom Yum soep
met brood

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Gedroogde vis en krabjes

WANDELEN

Afstand (km) : 15

Totaal (km) : 1358

Hoogte (m) : 219

Totaal (m) : 2973

Pas om 8u opgestaan, want heb een extra overnachting
geboekt om hier een dagje te blijven.

Grootste attractie is hun Christus beeld van 32 m, boven
op de berg.
Wandeling via een bergwegel er naartoe, retour via trap
800 treden. Veel volk daar boven.

Via de trap dan langs het strand naar het centrum.
Een kraampje met gedroogde zeedinges gezien, alles
geproefd en 2 soorten gekocht als middagmaal.
Voor mij zeer lekker, met 2 verschillende lokale biertjes
Krabjes met poten en al, visjes met graten en al, krokant.

Voor "Valentijn" mijn lievelingssoep gegeten.
Was zeer geod gevuld met scampi, goed pikant ...
dus voor mij gewoon perfect.

Overnachting :

Vung Tau

Woensdag

15 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt
	Fietsen van Vun Tau
	
	Middagmaal
	
	Fietsen naar La Gi
	Siesta
	Stadswandeling
	Avondmaal

ONTBIJT

Full English Breakfast
Tea

MIDDAGMAAL

Groentesoep
met balletjes

Drinkyoghurt

AVONDMAAL

Tomatensoep met brood
Kippenbout
met frieten
Saigon Bia

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

80km tegenwind langs de kust

FIETSEN / WANDELEN

Afstand (km) : 112

Totaal (km) : 1470

Hoogte (m) : 436

Totaal (m) : 2409

NOTITIES

Ik had al honger bij het opstaan. En hier veel toeristen, dus ook wel aangepaste restaurantjes. Gekozen voor een Engels ontbijt, bordje vol, had dit ook wel nodig.

Eerst tussen de heuvels fietsen langs binnenwegen, licht golvend parcours, maar hier voel ik al dat het tegenwind is. Dit wordt nog erger als ik dichterbij de kust kom. En als ik de zee zie, is het echt wel vechten tegen de wind. Gelukkig is het hierdoor wel heel wat frisser de ganse dag met maximum 27°C.

Naar het einde toe ook nog eens een paar flinke hellingen. Al bij al, toch een zeer zware fietstocht, nog nooit in mijn leven zo lang en zo hevig tegen de wind gefietst. Af en toe zelfs veel opwaaiend zand, gelukkig wel door een mooie omgeving.

Vlug een hotel gevonden en een goed restaurant dichtbij.

Zoveel volk gaat hier uit eten, zelfs midden in de week, dat zie je bij ons toch niet. Maar ja, alles is hier dan ook zo goedkoop, niet veel duurder dan thuis koken.

Overnachting :

La Gi

Donderdag

16 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van La Gi



Ontbijt



Middagmaal



Fietsen naar Mui Ne



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep met varkensvlees

Vers geperst appelsiensap

MIDDAGMAAL

1 ananas

2 biertjes
met nootjes

AVONDMAAL

Zeevis in papillotte
met rijst
Witte wijn Da Lat

Pannenkoek met banaan
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Plantages drakenfruit

FIETSEN / WANDELEN

Afstand (km) : 86

Totaal (km) : 1556

Hoogte (m) : 501

Totaal (m) : 2910

De wind is gaan liggen vandaag en dat fietst toch wel een stuk vlotter.

In de namiddag echter wel weer warme stormwind, maar jet fietsen is achter de rug.

Parasols, stoeltjes en tafels waaien op de straat, zijn ze hier blijkbaar wel gewoon.

Overall staat de info ook in het Russisch (naast Vietnamees en Engels) maar hier zijn nu bijna geen Russen door de oorlog Rusland-Oekraïne.

Ze kunnen waarschijnlijk moeilijk hun land verlaten ... want misschien nog wel bruikbaar voor de oorlog.

Restaurant naar mijn goesting gevonden en bestel een grote vis, met een glas witte wijn uit de wijnstreek Da Lat hier dichtbij (wijn geen hoogvlieger, maar ook slechts 1€)

Zeer lekker dessert achteraf.

Overnachting :

Mui Né

Vrijdag

17 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Fietsen naar de duinen	
	Bezoek Red Dunes Mui Né	
	Middagmaal	
	Fietsen naar hotel	
	Stadswandeling	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Koekjes met koffie

MIDDAGMAAL

Broodje met omelet
Appelsiensap

Bier van het vat - 1 Liter
Nootjes

AVONDMAAL

Zeevruchtensoep met lookbroodjes
Varkensribbetjes met sla en rijst
Rode wijn Da Lat

Gefrituurde banaan

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Rode zandduinen

FIETSEN

Afstand (km) : 24
Hoogte (m) : 22

Totaal (km) : 1580
Totaal (m) : 2134

NOTITIES

Rustdag is niet om 6u30 opstaan, maar om 8u.
Fietsen naar de rode zandduinen, 8 km buiten de stad.
Onderweg een ontbijt gekocht.

De rode zandduinen, niet zo rood als ik verwacht had, maar wel mooi. Nog niet veel toeristen zo vroeg, de busser komen later toe.

Je kan er een soort "tapijtje" huren om de duingen mee af te glijden (dat was niet aan mij besteed, ook niet echt spectaculair zag ik, wel lastig om terug boven te komen).

Rustdag en siesta ... ja hoor, want een bar gevonden met bier van het vat voor 20.000 Dong / 0,80 Euro.
En wat een verrassing, ik kreeg een beker van 1 liter, want minder doet hij niet (geen probleem hoor).
Ik heb daar lang en rustig genoten van mijn biertje.

Zeer lekker avondmaal in zelfde restaurant als gisteren.
De rode wijn is ook veel beter dan de witte (nochtans dezelfde prijs).

Overnachting :

Mui Né

Zaterdag

18 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Mui Né



Ontbijt



Fietsen naar Lien Huong



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met vis

MIDDAGMAAL

Drinkyoghurt

Koekjes en koffie

Nanga Fruit

AVONDMAAL

Gekruide varkensworst
met waterspinazie
Rode wijn Da Lat

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Schelpen op de vismarkt

FIETSEN

Afstand (km) : 82
Hoogte (m) : 541

Totaal (km) : 1662
Totaal (m) : 2675

NOTITIES

Fietsen grotendeels dicht bij de kust (toch weeral wat tegenwind, maar minder erg).

Er is een weg over de duinen, maar is nogal in slechte staat, evenwijdig de grote baan met een afzonderlijk rijvak voor fietsers en andere trage weggebruikers. Ik kom hier de derde fietstoerist tegen, we stoppen natuurlijk en wisselen wat ervaringen uit. Deze keer is het een Fransman, heb eerder eerst een Canadees ontmoet en daarna een Duitser, telkens 1 fietser.

Een mooi hotel gevonden, maar vroeg 400.000 Dong, heb de kamer uiteindelijk gekregen voor 300.000 Dong. Met een koelkast, dus een flesje wijn uit de regio koel gezet (zelfs een rode bij deze temperatuur) en deze dan 's avonds in een restaurant bij mijn avondmaal gedronken. Dit was hier een heel andere lokale keuken, gespecialiseerd in worsten. Ik heb een flink gekruide gekozen, niet echt pikant maar wel veel kruiden.

Tijdens de stadswandeling ook de vismarkt bezocht, ook weer speciaal, want zowat 90% van de kraampjes waren met alle soorten schelpen.

Overnachting :

Lien Huong

Zondag

19 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Lien Huong



Ontbijt



Zoutvelden



Fietsen naar Rang-Thap Cham



Middagmaal

Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met kip

MIDDAGMAAL

Suikerriet sap

Kokos gebakjes
met sojamelk

AVONDMAAL

Vietnamese steak
met kom gemengde salades
Rode wijn Da Lat

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Zoutvelden onderweg

FIETSEN

Afstand (km) : 73

Totaal (km) : 1735

Hoogte (m) : 713

Totaal (m) : 3388

Vandaag fietsen in een dal tussen de heuvels links en rechts.

Heel ander landschap, kleine dorpjes met telkens fel gekleurde kerk.

Langs vele hectaren zoutvelden, deze worden gevuld met zout water en drogen dan uit in de zon. Toch wel veel zout en grote kristallen, van dichtbij eens gaan kijken.

Verder komen er al cactussen in de wegbermen, een zeer droge streek.

Voor 's avonds een flesje rode Vietnamese wijn kunnen kopen voor 125.000 Dong (5€), want wil in een klein restaurantje hun "Vietnamese steak" gemarineerd in sojasaus en look, gaan eten. Ik heb een dubbele portie sla gevraagd en eens geen rijst.

Het wijntje paste daar perfect bij.

NOTITIES

Overnachting :

Rang-Thap Cham

Maandag

20 februari

2023







VIETNAM

DAGSCHEMA

FIETSEN

NOTITIES










7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Bezoek Hindoe Tempel	
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
		
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT	
Broodje met varkensspek	
Water	
Vers appelsiensap	
MIDDAGMAAL	
Longan fruit	
Water	
Kokosgebak	
Koffie	
AVONDMAAL	
Gegrilde octopus	
Gemengde salades	
Gebakken noedels	
Witte wijn Da Lat	
Chocoladewafel	
Koffie	
HOOGTEPUNT VAN DE DAG	
Hindoe Tempel 12e eeuw	

Afstand (km) : 23	Totaal (km) : 1758
Hoogte (m) : 311	Totaal (m) : 3699
Een rustdag gepland, lang geslapen. Ontbijt aan een kraampje in de straat, goed gevuld broodje vol smaak, lekker.	
Dan fietsen naar een historische Hindoe tempel, 8 km buiten de stad, 900 jaar oud, toch mooi bewaard. Boven op een heuvel, met mooie trap er naartoe. Museum met een paar oude voorwerpen en schilderijen uit de glorie tijd van de tempel.	
Op terugweg 2 glazen vers geperst appelsiensap gedronken, aan een druk bezocht kraampje, want slechts 10.000 Dong (0,40€) per glas.	
Op de markt nog 0,5 kg exotisch fruit "longan" gekocht als middagmaal. Siesta met een vers gebakken wafel en koffie.	
In een visrestaurantje hun specialiteit gevraagd: een flink bord gegrilde octopus ... altijd lekker.	
Overnachting :	Rang-Thap Cham

Dinsdag**21 februari****2023****VIETNAM****DAGSCHEMA**

7	00		Fietsen van Rang-Thap Cham
	30		
8	00		Ontbijt
	30		
9	00		
	30		
10	00		
	30		
11	00		
	30		Fietsen naar Cam Ranh
12	00		
	30		Middagmaal
13	00		
	30		
14	00		Stadswandeling
	30		
15	00		
	30		
16	00		Siesta
	30		
17	00		
	30		
18	00		Avondmaal
	30		
19	00		
	30		
20	00		Siesta
	30		

ONTBIJT

Noedelsoep met varkensvlees

Vers suikerrietsap

MIDDAGMAAL

Broodje met kip en groenten
 Broodje met spek en groenten
 Water

Lokaal biertje

AVONDMAAL

2 soorten schelpjes
 (1 met citroengras
 1 op Thaise wijze)

Lokaal biertje
 Zoutkoekjes

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Zeevruchten Restaurant

FIETSEN

Afstand (km) : 67

Totaal (km) : 1825

Hoogte (m) : 279

Totaal (m) : 3978

Gewone heuvelachtige rit zoals de andere, maar wel veel andere zaken gezien onderweg.

Karren met een dubbel ossenspan, een bezemmakerij, plantages kokosnoten, ...

Fietsen in een dal, met zowel links als rechts een bergketen. In het dal nogal vochtig, dus veel mooie rijstvelden gezien.

Als middagmaal, de tot hertoe 2 lekkerste broodjes gegeten.

Hotel gezocht niet te ver van de luchthaven, maar dan ook niet in één van die grote luxe hotels in de buurt van de luchthaven.

Avondmaal in een gespecialiseerd zeevruchten restaurant te kiezen in de verschillende aquariums, 2x 750 gram schelpen. Zeer lekker.

Vietnamese keuken is bijna even lekker als de Thaise.

NOTITIES

Overnachting :

Cam Ranh

Woensdag

22 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen naar de luchthaven



08u35 Nha Trang - ...



... - Hanoi 10u40



Fietsen naar Hanoi



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Mango
Koekjes

MIDDAGMAAL

Sandwich met hesp en kaas

Hanoi bier
met nootjes

AVONDMAAL

Gegrilde kip
Witte kool
Rijst

Thee

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Brug met 5 peilers

FIETSEN

Afstand (km) : 60

Totaal (km) : 1885

Hoogte (m) : 81

Totaal (m) : 4059

Om 5u45 opgestaan om tijdig in de luchthaven te zijn, 8 km fietsen. Dan de fiets demonteren en inpakken. Inchecken veel vlotter dan verwacht (kleine luchthaven) maar oei een fiets, daar wisten ze geen raad mee. Ze hebben met 3 personen overlegd en ik hem die als sportartikel mogen afgeven, moest er niet voor betalen.

In Hanoi Airport al heel vlug mijn fiets en bagage gekregen. Monteren en dan fietsen naar Hanoi stad langs een grote baan met aparte rijstrook voor fietsers en brommers. Over een mooie lange brug (totaal 8 km lang) met twee vertakkingen van de rivier (telkens 1 km breed).

In de stad nogal moeilijk oriënteren, veel kleine straatjes, zigzag door mekaar.

Vanuit mijn hotel dan naar het treinstation gefietst en er een ticket naar Lao Cai besteld (fiets mag echter niet mee) Schema dan aangepast, dit deel afwerken zonder fietsen met trein, bus en stappen.

Mijn fiets mag in het hotel blijven, en de helft van mijn bagage ook, kom hier dan later terug.

Overnachting :

Hanoi

Donderdag

23 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

WANDELEN

NOTITIES

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
		
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
		
	Siesta	
	Avondmaal	
	Trein naar Lao Cai	

ONTBIJT	
Donuts met chocolade	
Koffie	
MIDDAGMAAL	
Broodje kip	
Broodje spek	
Koffie	
AVONDMAAL	
Passievruchten Smoothy	
Kippenboutje met frietjes	
HOOGTEPUNT VAN DE DAG	
Alle nieuwe planning risicovol in tijd, maar perfect	

Afstand (km) : 16	Totaal (km) : 1901
Hoogte (m) : 34	Totaal (m) : 4093
<p>Temperatuur is hier wel 10°C lager dan in het zuiden, dus zowat tussen de 20 en 24°C.</p> <p>Wandeling door de oude stad, met smalle straatjes, soms maar 2m breed.</p> <p>Nog vrij origineel en niet gemoderniseerd.</p> <p>Allemaal winkeltjes, restaurants, koffiebars, ...</p> <p>Hier ook ticket geboekt voor mijn nieuwe planning.</p> <p>Cruise "Get Up and Go" 3 dagen en 2 nachten naar Ha Long Bay (1 nacht op de boot, 1 nacht in hotel, 3x lunch, 2x dinner, 2x ontbijt : voor 5 miljoen Dong / 179€).</p> <p>Vertrek volgende week donderdag, 's morgens ... dus direkt na aankomst met de nachttrein vanuit Lao Cai.</p> <p>Dus ook dat treinticket gaan boeken.</p> <p>Alles samen wordt dit 10 dagen zonder fietsen, maar wel veel doen en veel zien.</p> <p>Avondmaal in een soort kleine frituur dicht bij hete station.</p> <p>De trein start stipt om 22u00. Zeer mooie slaapkabines.</p> <p>Rustige treinrit, gaat waarschijnlijk niet boven de 50 km/h.</p>	
Overnachting :	Nachttrein

Vrijdag**24 februari****2023****VIETNAM****DAGSCHEMA**

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Bus van Lao Cai naar Sapa



Ontbijt



Stadswandeling



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Gebakken spekblokjes
met stokbrood
Koffie

MIDDAGMAAL

Chocoladegebak
Koffie

Vers geperst fruitsap

AVONDMAAL

Bordje groenten
Varkensvlees gewokt
Omelet met kruiden
Tomatensoep
Appel

Witte wijn Da Lat (1/2 fles)
Rode wijn Da Lat (1/2 fles)

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Avondmaal
(verjaardag vader)

WANDELEN

Afstand (km) : 9

Totaal (km) : 1910

Hoogte (m) : 191

Totaal (m) : 4284

Vrij goed geslapen in de trein.

Bij aankomst in het station al onmiddellijk een busticket kunnen kopen naar Sa Pa (goed georganiseerd). Met minibusje, ze wachten tot het vol zit, maar dat ging hier vlot (15 minuten). Ongeveer 36 km naar Sapa.

Mooie rit, maar wel constant klimmen. Met de fiets zou ook wel leuk geweest zijn, fris maar wel zwaar klimwerk. Mooie uitzichten, maar per fiets geniet je toch veel meer van de omgeving.

Bij aankomst aan de kerk van Sa Pa met brommer naar hotel Tatu gevoerd. Een leuke plek met heel vriendelijke uitbaters (moeder restaurant en dochter hotel). Verder dagje rustig aan, enkel de stad verkennen.

Wou vaders verjaardag herdenken (24/02/1926) en heb hiervoor een menu besteld in mijn hotel-restaurant (want de moeder kookt zeer lekker heeft men mij daar gezegd). Ik heb dan 2 flesjes Vietnamese wijn (1 wit en 1 rood) gekocht in de lokale supermarkt buiten het centrum, voor slechts 3€ per stuk (goedkoper dan in de wijnstreek zelf, nochtans dezelfde wijn).

Zeer mooie avond met super locatie om te eten.

Overnachting :

Sa Pa

Zaterdag

25 februari

2023









VIETNAM

DAGSCHEMA

WANDELEN

NOTITIES

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Wandeling Cat Ba	
		
	Middagmaal	
	Wandeling Cat Ba	
		
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT
Noedelsoep Spiegelei Koffie
MIDDAGMAAL
Gedroogd fruit Water
AVONDMAAL
Tofu, rundsbrochette Gewokt varkensvlees Vissoep Witte wijn Da Lat (1/2 fles) Rode wijn Da Lat (1/2 fles) Koffie
HOOGTEPUNT VAN DE DAG
Marineren en drogen vlees

Afstand (km) : 8	Totaal (km) : 1918
Hoogte (m) : 350	Totaal (m) : 4634
<p>Ontbijt inbegrepen in hotelprijs (heb ik als extraatje erbij gevraagd omdat ik hier 4 nachten blijf)</p> <p>Ik heb ook al mijn avondmaal besteld (ze maken enkel lokale gerechten in een klein keukentje, ik laat ze zelf kiezen, want eet alles).</p> <p>Vandaag wordt een wandeldag, naar het stadje Cat Cat. Mooie vergezichten en rijstterrassen onderweg. Hoofdzakelijk afdalen, dus dat wordt straks hoofdzakelijk klimmen.</p> <p>Mooi aangelegd parcours met veel trappen en brugjes (voor toeristen, dus 150.000 Dong entree te betalen). Zeer toeristisch, maar wel de moeite waard tussen de etnische bevolking.</p> <p>Hier wordt alles gedroogd, van fruit tot vlees. Middagmaal onderweg gekocht, lekker gedroogd fruit. Terugweg dus redelijk klimmen, maar niet te warm, dus ok.</p> <p>Dan relaxen op het terras van mijn hotel, met mooi zicht op de bergen.</p> <p>Avondmaal was weer uitgebreid en zeer lekker. Dat smaakt met een glaasje Vietnamese wijn.</p>	
Overnachting :	Sa Pa

Zondag




26 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Wandeling Lao Chai	
		
	Middagmaal	
	Wandeling Lao Chai	
		
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Noedelsoep
met rundvlees
Koffie

MIDDAGMAAL

Gedroogd fruit
Water

AVONDMAAL

Vismoot
Gewokte kool
Spiegelei met sausje
Vleesworst
Rijst

Witte wijn Da Lat (1/2 fles)
Rode wijn Da Lat (1/2 fles)

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Rijstterassen

WANDELEN

Afstand (km) : 15
Hoogte (m) : 356

Totaal (km) : 1933
Totaal (m) : 4990

Lokaal ontbijt met rijstnoedels.

Dan vanaf 9u wandeling naar Lao Chai, een dorpje met
etnische bevolking ... in de bergen.

Zonnige dag, nog altijd lage temperatuur, maar met de
zon voelt het warm aan.

Een zeer mooie wandeling, met prachtig aangelegde
rijstterassen.

Hier wonen de Mong, een etnische bevolkingsgroep, zeer
mooi en kleurrijk gekleed.

Op terugweg een koffie-pauze, dan een warme douche
en het was tijd voor mijn avondmaal.

Zoals vorige avonden, vrije keuze gelaten aan mevrouw.
Deze keer een dikke moot vis en lokale vleesworst.

Weeral lekker, en hun lokale wijntjes smaken me wel.

Overnachting :

Sa Pa

Maandag

27 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
	Middagmaal	
	Wandeling aan het meer	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Gebakken noedels
met omelet
Koffie

MIDDAGMAAL

Rijstgebakjes
met koffie

Thee
Zonnebloempitten

AVONDMAAL

Omelet met groenten
Kipfilet gewokt
Broccoli met aardnoten
Rijst

Witte wijn Da Lat (1/2 fles)
Rode wijn Da Lat (1/2 fles)

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Relaxen in de zon
aan het meer

WANDELEN

Afstand (km) : 8

Totaal (km) : 1941

Hoogte (m) : 159

Totaal (m) : 5149

Vandaag een soort rustdag gepland, zelfs niet veel wandelen, gewoon genieten van de sfeer in de stad.

Als middagmaal een paar vers gebakken rijstkoekjes gekocht (typisch gerechtje voor deze bergstreek). Smaken heel goed, wel zware kost.

Dan in volle zon naar het meer met thee en zonnebloempitten.

Zalig niets doen, de eerste eigenlijk tijdens deze reis.

Nog eens de andere kant van de stad bezocht en na de douche is het al tijd voor mijn avondmaal.

Avondmaal nog eens in mijn hotel-restaurant, want beter en lokaler kan ik nergens vinden in de stad (want daar toch meer gericht op toeristen).

Weeral uitgebreid en toch ook weer anders.

Dat was hier echt wel 4 keer genieten van de lokale keuken met telkens een lokaal wijntje inbegrepen. Telkens 125.000 Dong (4,50€) en de wijntjes (3€) dus alles samen zowat 30€ voor 4 menu's all-in.

NOTITIES

Overnachting :

Sa Pa

Dinsdag

28 februari

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

WANDELEN

NOTITIES

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Wandelen van hotel naar bushalte



Bus van Sapa naar Lao Cai



Ontbijt



Wandelen van bushalte naar hotel



Stadswandeling



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal



ONTBIJT

Aardbeien

Drinkyoghurt

MIDDAGMAAL

Broodje
met varkensvlees en groenten
Water

Thee en koekjes

AVONDMAAL

Loempia's
Pasta Carbonara
Water

Pomelo

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Aan de Chinese grens

Afstand (km) : 13

Totaal (km) : 1954

Hoogte (m) : 76

Totaal (m) : 5225

Vroeg opgestaan voor de eerste bus naar Lao Cai
(vertrekt om 7u30 aan de kerk).

38 km rijden, maar doet er bijna 2 uur over, want 1.200m
dalen met veel S-bochten.

Mooie rit in de bergen.

Eerst een bakje aardbeien gekocht als lekker ontbijt.

Hotel (1e volzet, 2e ok) op wandelafstand van het bus-
station naast het treinstation in Lao Cai.

Dan een wandeling gemaakt naar de Chinese grens, kan
er natuurlijk niet over zonder Chinees Visum.

Langs de rivier verder gewandeld naar een boedhistisch
tempelcomplex.

Alles lijkt hier al meer op Chinese stijl dan op Vietnamese
stijl, met typische daken en draken.

Middagmaal was zeer lekker aan een piepklein kraampje,
maar wel met flinke verkoop aan de lokale bevolking.

Heel wat andere groenten te zien op de markt, Chinese
kool, bamboescheuten, ...

Overnachting :

Lao Cai

Woensdag

1 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
		
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
		
	Siesta	
	Avondmaal	
	Nachttrein van Lao Cai	

ONTBIJT

Appelsiensap

MIDDAGMAAL

Belegd broodje met kip
en groenten
Water

Koffie en koekjes

AVONDMAAL

Belegd broodje
met varkensvlees
en groenten
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Groentenmarkt

WANDELEN

Afstand (km) : 19

Totaal (km) : 1973

Hoogte (m) : 53

Totaal (m) : 5278

Iets langer geslapen, vandaag een rustige wandeldag door de stad.

Het stadsdeel waar ik overnacht is hoofdzakelijk winkelen hotels en restaurants vanaf het treinstation tot aan de Chinese grens, alle zijstraten inbegrepen.

Na het middagmaal de rivier overgestoken, en hier is het veel rustiger. Maar in elke straat is er een soort markt aan de gang. Elk straatje met zijn eigen specialiteiten. Een straatje met groenten, een straatje met fruit, een straatje met bloemen. Eentje met auto- en brommer-onderdelen, eentje met vis, eentje met kippen en eenden,

Maar gelukkig ook af en toe een bar ertussen, waar ik een koffie gedronken heb.

Toch een flinke afstand gewandeld, en nu terug naar mijn hotel op de bagage op te halen, want deze avond heb ik de nachttrein terug naar Hanoi.

NOTITIES

Overnachting :

Nachttrein

Donderdag

2 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Nachttrein naar Hanoi



Wandelen naar "Get Up and Go"

Ontbijt



Bus naar Cat Ba



Middagmaal



Trektocht eiland Cat Ba



Bezoek grotten Cat Ba



Avondmaal

ONTBIJT

Vers gebakken beignets

Koffie

MIDDAGMAAL

Maissoep

Biefstuk

met sla en frieten

Water

AVONDMAAL

Vissoep

Gewokte groenten

met kipfilet

Water

Fruitschaal

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Luxe hotel in Cat Ba

WANDELEN

Afstand (km) : 8

Totaal (km) : 1980

Hoogte (m) : 91

Totaal (m) : 5369

Trein op tijd aangekomen, en dan nog een half uurtje stappen naar het bureel voor de excursie naar Ha Long Bay

Tijdens het wachten ruik ik vers gebakken "beignets" en heb er een zak gekocht. Opgegeten ernaast in een bar waar ik een dubbele portie koffie gedronken heb.

De minibus rijdt langs een paar hotels om gasten op te pikken en dan langs de autosnelweg en via een ferry naar het eiland Cat Ba.

Ik en de helft van de groep worden aan een hotel afgezet, waar we zullen eten en overnachten.

Hotel en maaltijden inbegrepen in de ticketprijs, maar wel grote luxe, zo iets zou ikzelf nooit binnengaan tijdens mijn fietstochten.

Wel lekker gegeten en goed geslapen.

Twee activiteiten gepland, eerst de bergen in trekken, een mooi en beschermd natuurpark.

Dan naar een lange grot dichtbij, de ene kant erin gaan en de andere kant eruit komen.

Druk dagje geweest.

Overnachting :

Cat Ba

Vrijdag**3 maart****2023****VIETNAM****DAGSCHEMA**

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
	Strandwandeling	
	Middagmaal	
	Boottocht	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Ontbijtbuffet
met spek, worst, noedels,
omelet, brood en koffie

MIDDAGMAAL

Uitgebreid buffet
op de boot klaargemaakt

AVONDMAAL

Uitgebreid buffet
op de boot klaargemaakt

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Kriebelvisjes aan mijn voeten

FIETSEN

Afstand (km) : 23

Hoogte (m) : 48

Totaal (km) : 2009

Totaal (m) : 5417

Rijkelijk ontbijt, buffet zelfbediening.

Dan een wandeling gemaakt door de stad en verder naar de kust (over een bergrug).

Om 11u30 worden we opgepikt en naar de boot gebracht, de andere helft van onze groep wordt nu naar het hotel gevoerd.

Tegen de middag zijn we op de boot, en worden er welkom gegeten met een rijstwyn.

En onmiddellijk erna de eerste maaltijd aan boort.

Het is hier duidelijk een goede kok aanwezig, nochtans alles in een klein primitief keukentje te koken. Maar heeft natuurlijk de ganse dag ook niets anders te doen dan driemaal een maaltijd klaarmaken voor een beperkte groep

In de namiddag een korte fietsrit gemaakt naar een klein bergdorpje. Daar een paar lokale drankjes geproef en ook met de voetjes in een vijver met "Garra Rufa" of knabbelvisjes die de eelt van de voeten eten.

Zowel het middagmaal als het avondmaal waren zeer uitgebreid (oesters, scampi, soep, vis, vlees, noedels, rijst, veel soorten groenten, een biertje, ...)

Overnachting :

Cruiseschip

NOTITIES

Zaterdag

4 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Boottocht	
	Middagmaal	
	Bus naar Hanoi	
	Wandelen naar hotel	
	Avondmaal	
	Siesta	

ONTBIJT

Uitgebreid buffet
op de boot klaargemaakt

MIDDAGMAAL

Uitgebreid buffet
op de boot klaargemaakt

AVONDMAAL

Worst varken-groenten
Noedels

Bier Hoi Ha Noi

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Natuur in de baai

WANDELEN

Afstand (km) : 21

Hoogte (m) : 32

Totaal (km) : 2030

Totaal (m) : 5449

Zowel het ontbijt als het middagmaal waren opnieuw zeer uitgebreid en lekker.

Vissen op octopusjes, eten geven en met net opvissen wel moeilijk, want ze zijn heel rap weg.

Voor het middagmaal hebben we wel zelf onze Vietnamese "Spring-rolls" leren maken (met rijstpapier, rauwe groenten, garnalen en een sausje).

Toch wel een zeer mooi natuurgebied op zee, zoveel rotsen, grote en kleine, waar we constant tussen varen. Ook nog met kano's onder een rots door gevaren, mooi.

Na het middagmaal met de bus terug naar Hanoi. En ik dan 3 km gestapt naar het hotel waar mijn fiets ondertussen al een paar dagen stond.

Avondmaal in de buurt van het hotel gegeten, ik zag daar iemand verse worsten maken (met een gehaktmengsel van de helft varkensvlees en de helft groenten) ken ze daar kopen en laten bakken. Kreeg er nog noedels bij. Daarna een lokale bar binnengestapt voor een biertje, moest bij de lokale gasten aan tafel zitten, en bij de afrekening had al iemand al mijn drank betaald.

Overnachting :

Hanoi

Zondag

5 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Hanoi



Ontbijt



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met kip

MIDDAGMAAL

Suikerrietsap

Gebakjes met koffie

AVONDMAAL

Gegrilde vis
Rundsbrochette
Rijst
Rode wijn Da Lat

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Grill op de markt

FIETSEN

Afstand (km) : 81

Totaal (km) : 2111

Hoogte (m) : 173

Totaal (m) : 5622

Opnieuw gestart met fietsen, doet wel deugd na 10 dagen zonder fiets. Fietsen is toch mijn ideale manier van reizen blijkt hier nog eens.

Het was druk verkeer stad inwaarts, vrij rustig de stad verlaten.

Na 20 km van dorpje naar dorpje en na 40 km op een dijk naast de rivier.

Zoveel mooie huizen onderweg ten noorden van Hanoi is toch heel anders dan de rest van het land.

Ook al meer Chinese invloeden en Chinese stijl.

Zeer mooie en rustige fietsrit. Zelfs door een streek waar hond gegeten wordt, het ene kraampje na het andere in de straat, 10 km lang.

Viet Tri is een heel moderne stad en eigenaardig toch alles zeer goedkoop (hotel 8€, avondmaal 6,10€ flesje wijn inbegrepen).

De temperatuur vandaag is perfect, tussen 20 en 26°C.

Overnachting :

Viet Tri

Maandag

6 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Viet Tri



Ontbijt



Fietsen naar Yen Bai



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Verse ananas
Hartig gebak en thee
Zoet gebak en koffie

MIDDAGMAAL

Rijstkoekjes
(warme oliebolletjes)

Hanoi bier
met nootjes

AVONDMAAL

Slakjes in de lookboter
3 worstjes
met stokbrood
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Lekkere slakjes

FIETSEN

Afstand (km) : 93

Totaal (km) : 2204

Hoogte (m) : 255

Totaal (m) : 5877

Perfecte temperatuur om te fietsen, van 19 tot 24°C.
Licht bewolkt, dus weinig last van de zon.
Begin is heuvelachtig, telkens korte klimmetjes, doe ik wel graag.
Daarna grotendeels langs de rivier, bijna vlak.
Een zeer mooie fietsrit langs rustige weg.

Ontbijt in 3 stappen, om de 25 km gestopt om iets te eten.

Hier nog wel rijstvelden, maar ook veel mais en bananen.

Yen Bai is ook een vrij moderne stad, en ook hier weer alles goedkoper dan ten zuiden van Hanoi.

Lekker, maar speciaal avondmaal, allemaal lokale gerechten.

Mooie stad om te wandelen langs winkelstraatjes en veel groene parken met speeltuigen.

Overnachting :

Yen Bai

Dinsdag

7 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Yen Bai



Ontbijt



Fietsen naar Tuyen Guong



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Rijstsoep

Chocoladegebak

MIDDAGMAAL

Belegd broodje met kip

Water

Bier Ha Noi

AVONDMAAL

6 oesters (warm)

1/2 kg schelpjes

Varkensstoofpotje

Rode wijn Da Lat

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Thee plantages

FIETSEN

Afstand (km) : 67

Totaal (km) : 2271

Hoogte (m) : 402

Totaal (m) : 6279

Redelijk fris om te starten met fietsen, alhoewel dit helemaal niet mis is.

Na zowat 20 km via een binnenweg naar mijn eindbestemming.

Wat een goede keuze, wel zeer slechte weg, maar zo mooi met overal theeplantages en een merengebied op grote hoogte.

De mooiste fietsrit in Vietnam van deze reis.

Dan in een familiehôtelletje terecht gekomen met heel vriendelijke mensen die een beetje Engels spreken. Ik voelde me er thuis voor 2 nachten.

Bij de stadswandeling een kraampjes-restaurant gezien waar ze vanalles klaarmaken op het pleintje, van oesters tot kippenpoten.

Zeer lekker gegeten, ik zal daar morgen teruggaan, want zoveel keuze en echt lokaal.

Alle tafeltjes vol bezet met lokaal volk. Ik kom vroeg en heb ook een plaatsje, met mijn flesje wijn krijg ik nog een bekertje.

NOTITIES

Overnachting :

Tuyen Guong

Woensdag

8 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
		
	Middagmaal	
	Stadseilandjes	
		
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Rijstkoeken
Koffie

MIDDAGMAAL

Kaaskroketten

2x biertje
Nootjes

AVONDMAAL

Droge visjes
mete zoetzure ajuntjes
4 oesters (warm)
Vegetarsche nems
2 kippenvleugels
Rode wijn Da Lat

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Uitgebreid avondmaal

WANDELEN

Afstand (km) : 14
Hoogte (m) : 78

Totaal (km) : 2285
Totaal (m) : 5357

NOTITIES

Rustige wandeldag gepland. Naar de andere kant van de stad gewandeld, waar een meer is in het centrum met 2 eilandjes.

Mooi, op één van de eilanden is het provinciaal museum met de geschiedenis van de streek en de bevolking. Echter gesloten, ik weet niet waardoor, spijtig.

Verder wel een leuke wandeling, een koffie en wat relaxen in het hotel.

Voor mijn avondmaal een flesje Da Lat wijn Superior gaan halen in de supermarkt (duur, want 127.000 Dong) voor bij mijn avondmaal. Da Lat is hier trouwens de enige Vietnamese wijn, en buitenlandse wijn hoef ik niet als ik op reis ben.

Eerst een paar aperitiefhapjes en dan toch weer de gegrilde oesters als voorgerecht.

Verder nog 2 gerechten en het was een lekker uitgebreid avondmaal;

Overnachting :

Tuyen Guong

Donderdag

9 maart

2023

VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Tuyen Guong



Ontbijt



Middagmaal



Fietsen naar Thai Nguyen



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Groentesoep

Appelsiensap

MIDDAGMAAL

Suikerrietsap

Rijstkoekjes

Bier en allerlei snacks

AVONDMAAL

Gefrituurde kikkerbiljetjes

Mosterdplant gewokt

Rundvlees met bamboe

Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Lokaal gezelschap

Klas Engels met leraar

FIETSEN

Afstand (km) : 92

Totaal (km) : 2377

Hoogte (m) : 485

Totaal (m) : 5842

Vandaag heel wat warmer om te fietsen (tot 27°C) en ook constant op en neer door een mooi heuvellandschap. Elke helling is hier tussen 6% en 8%, gelukkig meestal niet te lang.

Weeral heel mooie zichten onderweg, natuur, rijst, thee, dorpjes en de mensen.

Gezellig en goedkoop hotel gevonden, net buiten het centrum.

Ik zag dan op 100m afstand een gezellige bar, met een uitgebreide menukaart.

O.a. varkensoren, varkensdarmen, varkensstaart, ...

Ik ben daar in gezelschap gekomen met een privé leraar Engels en zijn studenten na de les (allemaal ergens een medische opleiding).

Ik moest dan allerlei snacks mee proeven die zij bestelden, zeer lekker, gevarieerd en ook wel leerrijk wat de lokale gewoonten betreft.

's Avonds in een druk bezocht en groot restaurant gaan eten. Eerder Chinese keuken dan Vietnamese.

Overnachting :

Thai Nguyen

Vrijdag**10 maart****2023****VIETNAM - LAOS****DAGSCHEMA**

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Ontbijt

Fietsen van Thai Nguyen

Middagmaal

Siesta

Fietsen naar Hanoi Airport

18u50 Hanoi - ...

... - Luang Prabang 20u00

Fietsen naar Luang Prabang

ONTBIJT

Noedelsoep met kip

Mandarijntjes

MIDDAGMAAL

Omelet met groenten

Stokbrood

Water

Koffie

AVONDMAAL

Vliegtuig

Beerlao

Chips

HOOGTEPUNT VAN DE DAGAnekdote
fiets in het vliegtuig**FIETSEN**

Afstand (km) : 68

Hoogte (m) : 153

Totaal (km) : 2445

Totaal (m) : 5995

Eerst ontbijt nog in Thai Nguyen en na een uurtje fietsen gestopt aan een marktje en 1/2 kg mandarijntjes gegeten.

Fietstocht langs een grote baan tot aan de luchthaven, maar niet zo druk en veel mooie dingen gezien onderweg.

Onderweg nog de opbouw van een volledig nieuw dorp gezien. Met super mooie en grote toegangspoort. Al een paar gebouwen afgewerkt (modern en kleurrijk) en een paar al bewoond, maar nog heel veel in opbouw. Verder ook nog een Vietnamees (privé) kasteel gezien.

Aan het kruispunt afslag naar de luchthaven mijn middagmaal gegeten en dan een siesta, want nog slechts 4 km te fietsen tot aan de luchthaven.

Fiets inpakken en afgeven als bagage ... maar ze zien daar een probleem, het is met een heel klein vliegtuigje en de fiets zal te groot zijn en er niet in kunnen ??? Ze stelden mij voor om morgen naar Vientiane te vliegen met een groter vliegtuig, maar dat kon niet, want mijn visum voor Vietnam was dan niet meer geldig. Uiteindelijk is het toch gelukt om de fiets erin te krijgen, nadat ik hun namen vroeg om klacht in te dienen. Bij donker nog 8 km fietsen en een hotel zoeken.

Overnachting :

Luang Prabang