

[· Camboya ·]

Guia de Viaje

INFORMACION GENERAL



El terreno de Cambodia se caracteriza por la gran llanura aluvial de tierras bajas que ocupa la mayoría de la parte central del país. El rasgo principal de la llanura es el río Mekong, que fluye de norte a sur a través de Cambodia, y el Tônlé Sap (Gran Lago), que cubre una superficie de unos 2.600 km² en la estación seca, y 10.400 km² en la estación lluviosa. El desagüe del Tônlé Sap se realiza a través del río del mismo nombre, que durante la estación seca fluye hacia el sur hasta el río Mekong. Durante la estación lluviosa las crecidas del río Mekong alcanzan la cuenca del Tônlé Sap, inundando la parte central del país. Al este de la llanura aluvial se extiende una meseta ondulada. Las cordilleras montañosas bordean la llanura por el suroeste, donde las montañas Cardamomos forman una barrera física por toda la costa del país, y al norte por los montes Dangrek. Los recursos minerales son limitados; los fosfatos y las piedras preciosas son los más importantes. Cambodia tiene un enorme potencial hidroeléctrico pero en las décadas de 1970 y 1980 su desarrollo se ha visto retrasado por la guerra y las contiendas civiles que han sacudido el país.

INFORMACION GENERAL

CLIMA

El país puede visitarse en cualquier época del año. Los meses ideales son diciembre y enero, cuando los niveles de humedad son relativamente bajos, llueve poco y sopla una brisa refrescante, pero también es la temporada alta y el momento en que llegan casi todos los viajeros.

Las temperaturas ascienden a partir de principios de febrero hasta el peor mes, abril, cuando los termómetros suelen sobrepasar los 40°C. En mayo o junio el monzón del suroeste trae lluvia y una gran humedad, que hace sudar a todos menos a los viajeros más resistentes. La estación húmeda, que dura hasta octubre, no es tan mala época para ir, ya que la lluvia suele darse en aguaceros cortos e intensos. Angkor está rodeada por un exuberante follaje y los fosos están llenos de agua en esa época del año. No obstante, si uno planea visitar zonas remotas, la estación húmeda dificulta los viajes.

A algunos viajeros les gusta hacer coincidir su viaje con una de las fiestas anuales, como el Bon Om Tuk o el Año Nuevo jemer. Camboya tiene un clima tropical monzónico. La temperatura media anual es de 26,7 °C. La estación lluviosa dura desde mediados de abril hasta mediados de octubre. La precipitación media anual es de 1.400 mm en las llanuras centrales y más de 3.800 mm en las áreas montañosas y costeras.



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Máximas	31°C	33°C	34°C	35°C	34°C	33°C	32°C	32°C	31°C	31°C	30°C	30°C
Mínimas	22°C	22°C	23°C	24°C	24°C	24°C	24°C	24°C	24°C	24°C	23°C	22°C
Media	26°C	27°C	28°C	29°C	29°C	28°C	28°C	28°C	28°C	27°C	27°C	26°C
Precip.	8 mm	10 mm	36 mm	79 mm	145 mm	147 mm	152 mm	155 mm	226 mm	251 mm	140 mm	43 mm



RELIGION

La religión oficial y la que hace parte de la identidad cultural camboyana contemporánea es el budismo de Theravada o del vehículo inferior. Sin embargo, esta religión en Camboya tiene un fuerte elemento hinduista debido a la larga historia hindú del país. Camboya fue entre los siglos I y XIV básicamente hinduista y esto solo cambió por el budismo por un decreto real. De esta manera, el pueblo continuó con prácticas sincréticas que aún subsisten. Pero también existe le presen-



cia del antiguo animismo que se puede encontrar históricamente en el tiempo previo a la indianización jemer. Con el difícil periodo de guerras y conflictos a partir de 1970 y sobre todo con la prohibición religiosa por parte del régimen de los Jemeres Rojos entre 1975 y 1979, muchos monjes murieron y otros fueron rebajados de su condición religiosa, mientras pagodas fueron destruidas o convertidas en graneros. Ello llevó a una decadencia del budismo camboyano que con la constitución del moderno Reino de Camboya se ha tratado de restablecer y se han recuperado numerosas pagodas. Sin embargo la crisis del budismo en Camboya y de la sociedad camboyana en general debido a las guerras, atrajo además muchos extranjeros que llegaron con sus propias religiones. La segunda religión en número en el país es el Islam debido a la presencia del grupo étnico Cham. El cristianismo tiene su presencia especialmente en la Iglesia Católica y Protestante, así como numerosas sectas que, sin embargo, no hacen un porcentaje significativo en el país en donde se ha establecido la libertad de cultos, pero existe una censura a la propaganda religiosa.



INFORMACION GENERAL

VOLTAJE ELECTRICO

La electricidad en Camboya tiene una tensión de 230 V y una frecuencia de 50 Hz.

Los enchufes son de tipo A (americana) o C , con tomas generalmente combinables.

En algunos casos pueden encontrarse tomas tipo G, mayormente en locales turísticos.



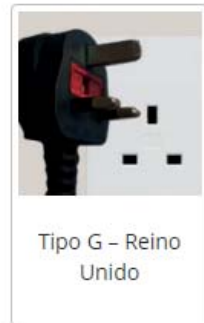
Clavijas y tomas de corriente



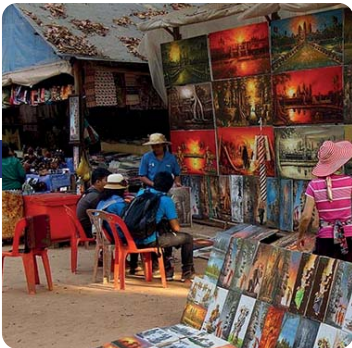
Tipo A -USA



Tipo C - Europa



Tipo G - Reino Unido



COMPRAS

Camboya no es una meca de compras porque carece de la infraestructura que tienen algunos de sus vecinos. No verás muchos centros comerciales grandes ni rascacielos con tiendas dentro, pero sí tiene muchos mercados así que a la hora de comprar artesanías es un gran destino.

Los precios suelen estar en dólares americanos y hoy en día en muchas tiendas se aceptan tarjetas de crédito. De todas maneras siempre conviene cambiar dinero porque el regateo está presente en las tiendas pequeñas.

El Mercado Nocturno de Nom Pen está sobre la vera del río y es un gran sitio para comprar recuerdos, artesanías, ropa y curiosidades varias. Abre los viernes y fines de semana desde las 5 p.m hasta la medianoche (Sisowath Quay, entre 106 y 108).

VISADOS

Las personas mexicanas Sí necesitan visa para viajar a Camboya. A partir del 1º de septiembre de 2015, las personas extranjeras que viajen a Camboya podrán obtener la visa de tránsito categoría (D), con una validez de tres meses que permite permanecer en territorio camboyano una temporalidad máxima de cinco días.

La visa se solicita en la página oficial del Ministerio de Relaciones Exteriores y Cooperación Internacional del Reino de Camboya en la dirección electrónica



ADUANA

Los visitantes pueden traer consigo sin necesidad de pagar impuestos los siguientes artículos: 2 litros de vino, 400 cigarrillos, 100 cigarros o 400 gramos de tabaco, 350 ml de perfume, medicamentos personales.

Los bienes por un valor equivalente o superior a 100 USD estarán sujetos al pago de derechos de aduana e impuestos.

Si el valor en aduana de las mercancías es mayor a 300 USD deben ser declarados en el Formulario de Declaración de Aduanas. Si es menor de 300 USD, deberán ser declarados en el Formulario No Comercial de Declaración de Aduanas.

Los siguientes artículos están prohibidos en Camboya: estupefacientes, sustancias químicas tóxicas y otras nocivas, material pornográfico, literatura de contenido obsceno, animales vivos (distintos a las mascotas).

Los siguientes artículos están restringidos para su importación: productos farmacéuticos, productos de madera, armas de fuego, municiones, bienes artísticos y culturales.



MONEDA

La moneda oficial de Camboya es el Riel (KHR). Un riel equivale a 100 sen. Existen billetes de 50, 100, 200, 500, 1.000, 2.000, 5.000, 10.000, 20.000, 50.000, 100.000 y 200.000 riels. Es aconsejable viajar a Camboya con dólares norteamericanos de bajas denominaciones. Este conversor de moneda te ayudará en tus cálculos.



Está prohibido entrar o salir del país con riele, y son inconvertibles a cualquier moneda extranjera. Puedes cambiar dólares USA en efectivo, aunque en casi toda Camboya aceptan dólares como moneda de pago. A la hora de recibir dólares hay que estar extremadamente atento, ya que circulan por todo el país gran número de dólares falsos de todas las denominaciones.



TARJETA DE CREDITO

La mayoría de los hoteles de precio alto de Camboya, oficinas de líneas aéreas, tiendas y restaurantes de gama alta aceptan el pago con tarjetas de crédito (Visa, MasterCard, JCB y a veces American Express), pero muchos aumentan el precio con una comisión que incrementa un 3% la factura.

Si necesitas sacar dinero, puedes encontrar cajeros automáticos compatibles con la mayoría de las tarjetas de crédito en las principales ciudades, como Phnom Penh, Siem Reap, Sihanoukville, Battambang y Kompong Cham. Con toda probabilidad habrás de pagar una comisión por sacar dinero. Es importante que lo consultes con tu banco antes de viajar.

IDIOMA



Como la etnia jemer es la preponderante en Camboya con un 95% de la población, el idioma jemer es el oficial y el primero del país, lo que le da un sentido de unidad nacional. Pero el idioma jemer, que es quizá uno de los idiomas hablados más antiguos de la tierra (su génesis comenzó con la indianización del país durante el primer siglo de

nuestra era) y que posee el alfabeto más largo del mundo, está conformado a su vez con un aporte determinante de los idiomas sánscrito y palí. En Camboya además, existen algunas minorías étnicas tribales en sus selvas y montes que por lo general han sido marginadas de la vida nacional, pero que poco a poco comienzan a ser tenidos en cuenta y respetados en su identidad particular. Según las estadísticas del 2000 dadas por el gobierno, se piensa que son aproximadamente entre 60 y 70 mil personas conocidos como Jemer Loeu, que quiere decir "alto jemer", porque viven en las montañas, especialmente al nordeste del país (provincias de Ratanakíri, Mondolkíri, Stung Prey y Kratie).

Saludos básicos

Hola: SU-SA-DEY

¿Cómo estás? NEAK SOK-SA-BBAY CHIE TEE?

Bien, gracias: SOK-SA-BBAY, OKUN

Sí (lo dicen los varones): BAAT

Sí (lo dicen las damas): CHA

Buenos días: ARON SU-SA-DEY

Buenas tardes: SAI-GON SU-SA-DEY

Buenas noches (para saludar): SAI-GON SU-SA-DEY

Buenas noches (para despedir): RITREY SU-SA-DEY

Adiós: CHUM RI-EB LI-E

Hola: CHUM RI-EB SUO

UNAS FRASES PRACTICAS

De compras

¿Cuánto cuesta?
TLAY PON-MAN?

Cinco mil rielos (RIEL es la moneda nacional, un dólar es cuatro mil rielos):
PRAM POAN RIEL

Cuatro dólares:
BUON DOLÁ

Es muy costoso:
TLAY NÁ

No es costoso:
MEN TLAY TEE

Es barato:
KAO

No es barato:
MEN KAO TEE

Deme uno:
AWY MUY

Deme otro:
AWY MUY TIET

Quiero un café con leche:
KNOM CHONG CAFÉ TIK DAK COW

Quiero una cerveza:
KNOM CHONG SARÁ VÍA

Deme una cerveza Angkor (cerveza nacional):
KNOM CHONG SARÁ VÍA ANGKÓ

INFORMACION GENERAL

MARCACION TELEFONICA



Para realizar llamadas de Camboya a México

A teléfono fijo: 001 ó 007 ó 008 + 52 + código LADA de la ciudad + número local

A celular: 001 ó 007 ó 008 + 52 + 1 + código LADA de la ciudad + número local

(LADA y local deben sumar 10 dígitos)

Para realizar llamadas de México a Camboya

A teléfono fijo: 00 + 855 + ocho o nueve dígitos del teléfono

A celular: 00 + 855 + ocho o nueve dígitos del teléfono



URGENCIAS

En Phnom Penh hay varios hospitales con excelente reputación, por ejemplo de American Medical Center, bastante costoso, pero sus precios no van a ser nunca mayores que los de una clínica en Europa o en Estados Unidos. Son expertos en enfermedades tropicales.

Otra es la Policlínica Aurora (No. 58-60, St. 113, Sangkat Boeung Prolit, Khan 7 Makara, 12258 Phnom Penh. Mobile Phone 012 779 824. Tel 023 360), mucho más favorable.

Ambulancia: 119

Policía: 117

Bomberos: 118

POBLACION

Alrededor del 94% de la población lo componen etnias camboyanas, conocidas como jemer. El 6% restante lo forman en su mayoría chinos, vietnamitas, tailandeses y cham-malayos (que habitan en las regiones montañosas). El 78% de la población es rural. tiene una población de 11.339.562 de habitantes (estimación oficial de 1998). La

densidad media es de 63 hab/km². La esperanza de vida en 1998 era de 46,6 años para los hombres y de 49,4 años para las mujeres. Al menos un 10% de la población murió entre 1975 y 1979 como consecuencia del genocidio efectuado por los jemereros rojos.



GASTRONOMIA

La gastronomía camboyanas o jemer recibe una gran influencia de la gastronomía china y de la comida típica de la India, así como de los alimentos con los que subsisten los habitantes más primitivos del Sudeste Asiático. El picante es el ingrediente fundamental de la mayoría de los platos. Se usan hierbas, como la cucuma o el galangal, y

aromantes. También se cocina una gran variedad de sopas con salsa de pescado, como la Kuyteav.

La gente de Camboya consume carne a menudo (gallina, pato, marisco, culebra, etc.), aunque el arroz es, sin duda, el otro ingrediente principal. En las mesas abundan las sopas y las frutas exóticas.

Comida: Arroz y pescado son los alimentos básicos que disfrutan los camboyanos. Sopas de fideos deliciosos están disponibles en los cafés. Los mariscos frescos son abundantes en Sihanoukville. En las principales ciudades de una amplia gama de platos culinarios que se ofrece incluyendo el chino, tailandés, francés, coreano, japonés, indio, vietnamita y del Medio Oriente. Los puestos de comida también son comunes en Phnom Penh y por lo general se pueden encontrar en los alrededores del Mercado Central.

GASTRONOMIA

Cocina Khmer es muy similar a la comida tailandesa, pero con un menor número de especies involucradas. Los platos más populares son el pescado, sopa y ensalada, casi siempre incorporando sabores favoritos de Camboya de cilantro, limón y menta. También hay una gran cantidad de platos dulces.



Los ingredientes comunes utilizados en la cocina camboyana son las nueces, plátanos, coco, la fruta durian (conocido por su olor característico), sandía, fruta longan, lichi, piña y rambután fruta, por nombrar sólo unos pocos.

Bebidas: El té es una de las bebidas más refrescantes en los trópicos como es el jugo de limón / lima fresco mezclado con agua. El té y el café se encuentran en todas partes y el jugo de la caña de azúcar o el agua de coco son bebidas junto a la calle populares.



TRANSPORTE

TAXIS, MOTORTAXIS, REUMORK O CYCLO

Los taxis es más barato, más rápido y menos cómodo, moto taxis pueden ser contratados por la ciudad. Para la transferencia desde el hotel al aeropuerto.

Por el momento, la mayoría de los turistas pueden encontrar el camino más fácil tomando el REUMORK (Tri-ciclo motor) o Cyclo (Tri-ciclo) en cualesquiera donde en ciudad con precio barato. Cyclo está cargada en el precio más barato y más es utilizado por muchos turistas que querían visitar ciudad lentamente.



AIRE

Cambodia pasa por las líneas aéreas nacionales, como si no hubiera mañana. Los transportistas que se han desvanecido de la escena incluyen Angkor Airways, First Cambodia Airlines, Kampuchea Airlines, Aerolíneas del Mekong, President Airlines, Royal Air Cambodge, Royal Khmer Airlines, Royal Phnom Penh Airways, Siem Reap

Airways y más recientemente Cambodia Angkor Air - y que lista es sólo para los últimos diez años más o menos.



TRANSPORTE

BARCO

Hay ocho empresas de barco Actualmente brindando servicios entre Phnom Penh y Siem Reap y una empresa barco Phnom Penh a Chau Doc. Ya hay un número limitado de pasajeros, barco empresas están de vuelta para cruceros, una empresa al día. 7:00 Es la hora de salida y deberán ser llegado media hora antes de la salida. Billeto deberá comprarse avance de al menos un día para el asiento asegurado pero también está disponible en la ubicación. Todos los barcos están equipados con aire acondicionado, baño y Video TV. Disfrute de su paseo, experimentar su viaje con azotea y tendrá el beneficio de un paisaje espectacular y ver a los verdaderos camboyanos aldeanos.



AUTOBUSES Y MINIBUSES LOCALES

En los últimos años , como la red de carreteras de Camboya ha mejorado, también lo ha hecho el sistema de autobuses .

En la actualidad hay una serie de empresas privadas de autobuses que funcionan fuera de Phnom Penh y Siem Reap sirviendo destinos en todo el país . Los bujes son de Phnom Penh , Siem Reap y Sihanoukville.

Los principales operadores son GST Express, Mailinh , Mekong expreso andPhnom Penh Sorya .

- Bangkok - Phnom Penh Sihanoukville - Ho Chi Minh - Sihanoukville (a través de Phnom Penh)
Siem Reap - Ho Chi Minh - Siem Reap (a través de Phnom Penh)

TRANSPORTE

BICI

Long, con una pintoresca costa plana , Camboya puede ser un gran destino para los ciclistas. La mayor parte de casi todas las ciudades de Camboya tendrá algunos alojamientos, por lo que no se debe luchar por una habitación. Asegúrese de empacar un buen suministro de cámaras de aire y kits de parches y, por supuesto , su bicicleta - pero probablemente sabía que ya . Motos de Camboya son de un nivel pobre, tan absolutamente llevar tu propio.



Tren

Tren está disponible sólo de Phnom Penh a la provincia de Battambang y apartarse de Phnom Penh sobre 5 o 6 con recorrido casi todo el día.



PHNOM PENH

Nom Pen,[1] también escrito como Phnom Penh,[2] es la capital de Camboya y el primer centro urbano del país. Es sede del gobierno y centro comercial importante en el Sudeste Asiático por su estratégica situación geográfica en el delta y la confluencia de los ríos Mekong y Sap que la hacen puerto fluvial con



salida al mar de la China Meridional. Como centro turístico, la ciudad conserva el ambiente cultural asiático y su controvertida historia.

Nom Pen fue constituida capital en 1431 por el rey Phnea Yat después que este dejara Angkor Wat, seguramente por la fuerte presión de las invasiones tailandeses.

Existen sin embargo otros estudiosos que plantean otras hipótesis como epidemias, carencia de alimentos y la posibilidad de nuevas rutas comerciales con la China para lo cual la situación geográfica de Nom Pen tendría mayores beneficios.

Durante el gobierno de los Jemeres Rojos fue vaciada de sus habitantes, quienes fueron declarados los enemigos del régimen. Sólo unas pocas entidades funcionaron durante su gobierno en Nom Pen, entre ellas algunos de los centros de tortura S-21.

En 1993, cuando se formó el nuevo gobierno nacional, Nom Pen comenzó una nueva era. Organizaciones no gubernamentales abrieron sus sedes en la ciudad, se empezaron a realizar obras de infraestructura, se han reparado antiguos edificios de importancia única como el Museo Nacional o las pagodas. Sin embargo, es mucho lo que queda por hacer.

La ciudad tiene un moderno centro comercial, numerosos centros de educación superior, avenidas y grandes hoteles.



PHNOM PENH

PALACIO REAL DE PHNOM PENH



El resplandeciente techo dorado de este palacio, digno hogar de la realeza de Camboya, domina el horizonte de Phnom Penh.

Un solo vistazo es suficiente para confirmar que el Palacio Real fue construido para reyes y reinas. Observa el techo dorado y la espectacular arquitectura jemer de este emblemático lugar en Phnom Penh.

El palacio ha sido el hogar de la realeza de Camboya desde su construcción en 1866, donde solía estar ubicado el antiguo centro histórico de Phnom Penh. El primer residente fue Su Majestad Prah Bat Norodom, el tatarabuelo del rey actual.

Cuando ingreses, gira a la izquierda hacia la ornamentada Sala del Trono, una opulenta sala utilizada para coronaciones, reuniones con importantes dignatarios y otras celebraciones oficiales. La Sala del Trono, con su enorme torre, domina el complejo palaciego. Presta atención a los diferentes estilos arquitectónicos, desde el techo con frescos europeos hasta las ventanas asiáticas rojas y doradas. Observa el trono de coronación dorado, rematado por un enorme parasol con niveles, ubicado en la parte posterior de la sala.

Dirígete hacia el sur, hasta llegar al Tesoro Real, un angosto pabellón donde se guardan vestimentas y objetos de la realeza, desde la corona hasta los cubiertos del rey.

Visita el pabellón de Napoleón III ubicado justo al lado, una construcción de hierro de clásico estilo francés. Fue un obsequio de Napoleón al Rey Norodom en 1876.

Sigue el sendero que conduce hacia la Pagoda Plateada. Este sector exuda lujo, desde los escalones de mármol italiano, hasta el piso de plata sólida. El tesoro más valioso es una estatua de Buda de esmeralda del siglo XVII, un magnífico modelo hecho de oro sólido y cristal que cuenta con 9,500 diamantes.

Encuentra la información que necesitas en los folletos y anuncios del lugar. Haz una excursión guiada para aprovechar tu visita al máximo. Las excursiones están disponibles en varios idiomas y parten desde la caseta de entrada.

El palacio está abierto todos los días, excepto durante los actos oficiales. Debes usar bermudas que lleguen al menos hasta las rodillas y playera o camisa con mangas que lleguen hasta los codos o te verás obligado a rentar la ropa adecuada. El lugar puede estar muy concurrido los domingos, cuando los habitantes de los pueblos en los alrededores visitan el lugar para rendir homenaje.

Puedes ingresar al Palacio Real desde la puerta en el bulevar Sothearos. El boleto de entrada es accesible. Ten en cuenta que debido a que esta es una residencia de la realeza, está prohibido entrar a muchos de los edificios.

PHNOM PENH

MONUMENTO A LA INDEPENDENCIA

Este monumento, similar a una gigantesca flor de loto que brota del centro de Phnom Penh, es un entrañable tributo a la independencia del país y las personas que lo hicieron posible.

Si recorres Phnom Penh a pie o en auto y levantas la mirada es muy probable que veas el Monumento a la Independencia. Esta llamativa estructura domina el centro de la ciudad.

Aprende sobre la importancia histórica del lugar. El Monumento a la Independencia fue construido en 1958 para conmemorar la liberación de Camboya del dominio francés. El protectorado francés gobernó el país entre 1863 y 1953.

El camino de Camboya hacia la independencia no fue fácil. Miles de patriotas murieron para lograrlo. Este monumento también rinde homenaje a los hombres y las mujeres que sacrificaron sus vidas por el país.

Presta atención y notarás que el Monumento a la Independencia se asemeja a una flor de loto. El arquitecto camboyano Vann Molyvann lo diseñó inspirándose en la simbólica flor, la cual representa la pureza y el despertar. Podrás ver que la flor de loto está presente en muchas estructuras de Camboya, como Angkor Wat.

El monumento tiene una altura de 20 metros (66 ft). Su piedra de color café rojizo y sus líneas curvas combinan muy bien con la arquitectura tradicional camboyana. Observa las serpientes de muchas cabezas que suben por los diferentes niveles de la flor de loto.

Visita el Monumento a la Independencia durante el día y aprovecha el lugar para disfrutar de un agradable descanso. No es posible ingresar al monumento, pero la sombra de su estructura es un lugar ideal para refugiarse del resplandor del sol. Por la noche, el monumento se ilumina en una sinfonía de colores. Observa las luces rojas, blancas y azules que representan la bandera de Camboya.

El Monumento a la Independencia funciona como lugar de encuentro para importantes feriados nacionales, como el Día de la Independencia, el 9 de noviembre, y el Día de la Constitución, el 24 de septiembre. Forma parte de los desfiles y las ceremonias especiales que se celebran aquí.

Camina hacia el este del monumento por el Bulevar Sihanouk y llegarás a un hermoso parque. Este oasis urbano perfectamente cuidado es un lugar ideal para salir a correr o disfrutar de un relajante picnic.

El Monumento a la Independencia está ubicado en el centro de la glorieta donde se unen los bulevares Sihanouk y Norodom. Se encuentra a pocos minutos a pie de otras atracciones famosas como el Palacio Real y Wat Phnom.



PHNOM PENH

MERCADO DE KANDAL



Deja de lado la típica experiencia turística y compra frutas, verduras, pescado y carne frescos junto con los residentes locales en el famoso mercado ribereño de Phnom Penh.

Si lo que buscas es salir de compras como un verdadero camboyano, visita el Mercado de Kandal. Este ajetreado bazar es conocido como Psah Kandal en lengua jemer, que se traduce como "mercado céntrico". La traducción es muy precisa; tiene una ubicación céntrica cerca de la ribera y el emblemático Wat Ounalom.

El Mercado de Kandal se extiende a lo largo de dos cuadras. Un angosto pasadizo lo divide en un sector bajo techo y otro al aire libre. En estos dos sectores podrás encontrar prácticamente todo lo que puede haber en una lista de compras camboyana.

No esperes encontrar souvenirs cursis en el Mercado de Kandal. Este lugar es para comprar como lo harían los lugareños. Ven temprano por la mañana y únete a los camboyanos en su búsqueda de productos frescos.

Comienza en el perímetro del mercado, donde los comerciantes venden frutas y verduras recién cosechadas. Compra lichis o caquis recién arrancados del árbol. Hacia el centro del mercado, encontrarás mesas de madera que exhiben una variedad de carnes y pescados. La mayoría de los mariscos se venden con vida; de esta forma los clientes pueden estar seguros que obtienen los productos más frescos.

Si no quieres preparar tu propia comida, dirígete al centro del mercado. Por el mismo precio que pagarías por un café en muchos países, podrás comer un delicioso plato de arroz o fideos. Ten en cuenta que el mercado es un lugar de trabajo. Si buscas un sitio más limpio y tranquilo para disfrutar de tu comida, dirígete a uno de los restaurantes a orillas del río.

Aunque los productos que más se venden en el Mercado de Kandal son los alimentos, también podrás encontrar otro tipo de mercancía, como ropa o artículos electrónicos.

Puedes visitar el mercado cualquier día de la semana. Lo mejor es llegar por la mañana, cuando podrás ver a los vendedores armando sus puestos. Compra productos frescos y evita el calor del mediodía.

Los vendedores del Mercado de Kandal son muy amables con los turistas y generalmente estarán contentos de responder tus preguntas. Pasa las horas recorriendo los puestos, degustando los productos y sumergiéndote en los aromas y colores de esta auténtica experiencia camboyana.

PHNOM PENH

WAT OUNALOM

Recorre el tranquilo centro del budismo camboyano, donde podrás ver un pelo de ceja venerado que, según se dice, podría provenir del mismísimo Buda. Wat Ounalom es el principal centro del budismo camboyano. Fue fundado en la década de 1440 y es uno de los cinco monasterios originales de Phnom Penh. Además, funciona como sede de la orden Maha



Nikaya de Camboya, donde reside el monje más importante del país. Conoce su fascinante historia y obtén más información acerca de la principal religión de Camboya. El wat está formado por 44 edificios. Aquí solían vivir más de 500 monjes budistas y la colección de libros de la Biblioteca del Instituto Budista incluía más de 30,000 ejemplares. Sin embargo, cuando los Jemeres Rojos se apoderaron de Phnom Penh en 1974, destruyeron gran parte de Wat Ounalom. Hoy en día, podrás ver cómo el templo fue magníficamente restaurado. Actualmente, la biblioteca está ubicada cerca del Bulevar Sihanouk.

El exterior de Wat Ounalom es realmente impresionante. Observa su arquitectura camboyana típica, con techos en arco decorados con detalles rojos y dorados. Los exuberantes arbustos y el césped bien cuidado contribuyen a la calma del sitio.

En el segundo piso del edificio principal, podrás ver una estatua de Huot Tat. Los seguidores de Pol Pot asesinaron a este importante monje budista durante el régimen de los Jemeres Rojos. Después de matarlo, tiraron su estatua al río Mekong para simbolizar el colapso del budismo en Camboya. Cuando el régimen fue derrocado, la estatua fue recuperada del río y devuelta a su sitio original.

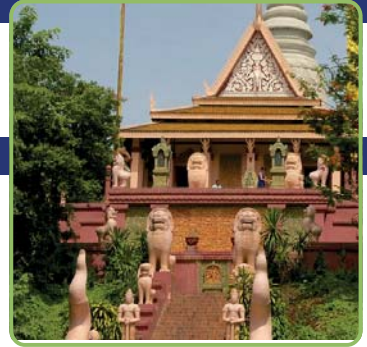
Toma la pequeña escalera y sube al tercer piso. Observa la pequeña estatua de mármol del Buda. Esta antigua reliquia fue destrozada por los Jemeres Rojos y luego fue cuidadosamente restaurada. Disfruta de las fantásticas vistas del río Mekong desde este mirador. Mientras caminas por el edificio, presta atención a las magníficas estatuas que representan la vida del Buda.

Tu visita a Wat Ounalom estará incompleta si no echas un vistazo a la reliquia más importante del lugar. Sal del edificio principal e ingresa a la pequeña estupa ubicada detrás. En el interior, encontrarás un preciado pelo de ceja que, según se dice, perteneció a Buda. Puedes visitar Wat Ounalom cualquier día, desde temprano por la mañana hasta el anochecer. La entrada es gratuita.

Wat Ounalom está ubicado en el corazón de Phnom Penh, a orillas del río Tonlé Sap. Puedes caminar desde el wat hasta el Museo Nacional o el Palacio Real en apenas unos minutos.

PHNOM PENH

WAT PHNOM



Este ecléctico monasterio budista ubicado en la cima de la única colina de Phnom Penh cuenta con una fascinante colección de santuarios, estupas y ornamentados edificios.

Wat Phnom se eleva sobre la ciudad de Phnom Penh, ya que está ubicado en la única colina de la ciudad. Ingresas al monasterio budista por la gran escalera del lado este. Inmediatamente, notarás los portones decorados con leones y serpientes.

La leyenda cuenta que Madame Penh, una mujer local, encontró cuatro estatuas del Buda en el río Mekong. Hizo que se construyera aquí el primer vihara (o templo), en el año 1373 con el objetivo de albergar las estatuas.

Desde entonces fue reconstruido varias veces, la última de ellas en 1926. Aunque el vihara es pequeño, no deja de ser muy hermoso. Presta atención a los detalles enchapados en oro y su diseño perfectamente simétrico.

Al oeste del vihara, observa la elevada estupa cubierta de elaborados detalles tallados. En este lugar descansan las cenizas del Rey Ponhea Vat, quien reinó en el siglo XV.

Atraviesa un angosto pasaje entre el vihara y la estupa. Aquí encontrarás una estatua de la corpulenta Madame Penh, quien controla alegremente su área de cultivo.

Mientras recorres los jardines, observa la variedad de santuarios, pagodas y estatuas. Podrás ver un original santuario dedicado al genio Preah Chau. Cerca de la entrada podrás ver una cámara con otra estatua de Preah Chau acompañado de espíritus armados con bates de hierro.

Desciende por la colina hasta llegar a otra estupa de la realeza, donde árboles de gran tamaño crecen desde sus raíces. Consulta la hora en el enorme reloj del césped que tiene un diámetro de casi 20 metros (66 ft).

En la actualidad, muchos creyentes hacen peregrinajes hasta Wat Phnom para pedir por su buena suerte. Si el deseo de una persona se cumple, el individuo debe volver para hacer una ofrenda a los espíritus, como una guirnalda de flores o un racimo de plátanos, a fin de demostrar su gratitud.

En Wat Phnom se cobra un módico precio de entrada a los visitantes que no son ciudadanos de Camboya. Aunque aquí viven y oran monjes auténticos, ten cuidado con los impostores y farsantes que tratarán de venderte brazaletes y otras baratijas.

SIEM RIEP

Esta ciudad camboyana limita con el fascinante Parque Arqueológico de Angkor y es un lugar espectacular que puedes conocer cuando viajes al sudeste de Asia.

Siem Riep es uno de los principales destinos turísticos de Camboya, gracias a su ubicación céntrica y numerosas actividades culturales.

Apodada la “Gran Puerta a Angkor”, la ciudad es mejor conocida por su cercanía al Parque Arqueológico de Angkor, que está a menos de seis kilómetros (cuatro millas) de distancia. Este es el lugar desde el cual gobernó el antiguo Imperio Jemer durante los siglos IX a XV. Las ruinas de la antigua ciudad están distribuidas por todo el parque.

El Templo de Angkor Wat y el Templo de Bayon son los principales puntos de interés del área. Ambos están cubiertos con hermosos grabados y están muy bien conservados. Prepara tu cámara en el Templo de Ta Prohm; los árboles que crecen en la estructura forman un paisaje increíble para tomar fotos. Puedes llegar fácilmente al parque arqueológico desde Siem Riep, ya sea a bordo de un autobús turístico, en bicicleta o en un tradicional tuk-tuk. ¡Dentro del parque puedes alquilar un elefante para pasear!

La ciudad de Siem Riep también tiene algunos encantos propios. Asegúrate de disfrutar algunos platillos locales. Varios de los restaurantes cuentan con mesas al aire libre para que puedas relajarte en el patio durante la tarde, mientras disfrutas de un curry jemer. Termina tu noche en el Área de la Linterna Roja, la zona donde la noche cobra vida en Siem Riep. Los establecimientos en este lugar van desde bares que ofrecen económicas jarras de cerveza, hasta lugares estilo antiguo donde puedes probar cocteles originales.

Siem Riep está llena de spas diurnos, en los que puedes recibir tratamientos y masajes tradicionales para que te relajés después de un día en las ruinas arqueológicas.

Recuerda comprar como souvenir algunos de los productos hechos a mano que encontrarás en los mercados callejeros. El área se especializa en productos de seda y es difícil resistirse ante las hermosas telas, batas y artículos para el hogar que te ofrecen los vendedores.



SIEM RIEP

ANGKOR WAT

Admira la famosa arquitectura y conoce la impresionante historia de este asombroso templo, ubicado en las antiguas ruinas del Imperio Jemer de Camboya.



En el siglo XII, el rey Suryavarman II mandó construir Angkor Wat como un grandioso lugar de culto y mausoleo. Hoy en día, es el monumento religioso más grande del planeta. Esta antigua reliquia del Imperio Jemer está ubicada en el Parque Arqueológico de Angkor. Hay tantas cosas que ver aquí, que fácilmente pasarás toda una tarde explorando este magnífico lugar. Asegúrate de comprar un boleto de admisión múltiple en la entrada del parque, así podrás disfrutar de todas las atracciones extraordinarias que verás aquí.

Déjate deslumbrar por un impactante amanecer sobre Angkor Wat. A los turistas y lugareños les encanta contemplar el alba, y con justa razón. Por la tarde, la puesta del sol también es un momento ideal para dejarte cautivar por Angkor Wat. Trae una linterna si planeas visitar el lugar al atardecer, ya que el templo carece de iluminación. También hay varias escaleras inclinadas hasta la parte superior del templo, por lo que es recomendable usar zapatos cómodos.

Las impresionantes gopuras (torres) forman el umbral hacia el templo. En el interior del edificio, fácilmente llamarán tu atención los hermosos patios y bibliotecas, pero trata de apartar unos minutos para también contemplar los muros. Hermosas esculturas adornan la superficie y constituyen el sueño de cualquier fotógrafo.

En las afueras de Angkor Wat, visita la tienda de regalos para buscar souvenirs y artesanías locales. Puedes comprar algunas botanas con los vendedores de comida alrededor del templo. Si prefieres comer en un lugar más elegante, prueba el Chez Sophea, un bistró estilo francés que está cerca de la entrada del templo.

Tu viaje a Angkor Wat empezará en Siem Riep, una de las ciudades más fascinantes de Camboya. El parque está ubicado a menos de 16 kilómetros (diez millas) de Siem Riep y puedes llegar a bordo de un autobús turístico, una bicicleta o un tuk-tuk. Hay guías privados disponibles que te ofrecen precios razonables y te darán una perspectiva privilegiada del templo.

SIEM RIEP

BAYON

Visita la “Mona Lisa del sudeste de Asia” en el exquisito templo del Parque Arqueológico de Angkor.

Ten lista tu cámara para que captures el espectáculo visual que hallarás en el antiguo Templo de Bayon.

Este recinto fue construido en el siglo XII, el último templo de piedra que se edificó durante el Imperio Jemer. La grandiosa arquitectura y los asombrosos detalles del templo simbolizan en forma brillante el fin de una era.

Aunque Bayon es uno de los templos más grandiosos de Angkor Wat, por lo general es menos concurrido que otras atracciones, por lo que podrás recorrerlo con facilidad.

Pasa un tiempo admirando la “Mona Lisa del sudeste de Asia”, un enorme rostro tallado que tiene una enigmática sonrisa. Esta es una de las principales atracciones de Bayon. Otra obra destacada es las “200 caras de Lokesvara”, ubicada en la terraza superior del templo. Las caras están talladas a cada lado de las numerosas torres, y te brindarán un recuerdo impactante de este sitio.

Las esculturas de Bayon varían a lo largo de la impresionante arquitectura del templo. Explora los eventos mitológicos bellamente esculpidos que hallarás en la galería interior y conoce un poco del pasado del Imperio Jemer a través de las esculturas históricas de la galería exterior.

Asegúrate de usar zapatos cómodos y bastante bloqueador solar. Debido a que varias secciones de Bayon están construidas sin techo, la mayor parte de tu excursión será bajo el sol, que brilla con fuerza durante todo el año. Atrévete a pasear montando un elefante, que puedes alquilar cerca de la entrada del parque. Después de algunas horas, aprovecha los puestos de comida y bebida que se ponen afuera del templo.

Bayon está ubicada en el centro de Angkor Wat, como símbolo de la posición de esta ciudad amurallada, que los lugareños pensaban era la intersección entre el cielo y la tierra. Te tomará unos 20 minutos o menos viajar en coche de la entrada del parque a Siem Riep. Renta una bicicleta y recorre el camino a tu propio paso, o bien, alquila un coche privado o súbete a un tuk-tuk para llegar a Bayon. La mayoría de los guías de turistas ofrece tarifas razonables y te darán una perspectiva privilegiada del antiguo templo. Hay boletos de admisión disponibles para uno, tres o siete días en la entrada de Angkor Wat; ¡con ellos podrás explorar Bayon y otros sitios increíbles!



SIEM RIEP

TEMPLO DE TA PROHM



Contempla una fusión única de arquitectura ancestral y hermosa selva camboyana en el templo histórico del Parque Arqueológico de Angkor.

Cuando veas las higueras y árboles de algodón de seda que crecen en los edificios y mires cómo sus raíces bajan por las paredes externas, sabrás por qué dicen que el Templo de Ta Prohm parece sacado de un cuento fantástico. De hecho, en este sitio se filmaron algunas escenas de Lara Croft: Tomb Raider, en 2001. Pero no te conformes con volver a ver la película, ven y conoce este lugar en persona, solo así podrás apreciar realmente su espectacular belleza. El templo fue construido en el siglo XII y las ruinas actuales le dan un aire aún más misterioso al entorno.

Ta Prohm tiene tres galerías y 39 torres. Es un edificio colosal que cuenta con amplias galerías y patios. Aparta como mínimo un par de horas para admirar las elaboradas esculturas que cubren todas las superficies. Los arqueólogos y visitantes por igual siempre se sienten atraídos por una escultura en particular, la cual luce como el fiel retrato de un estegosaurio. Algunos científicos piensan que esta es la prueba de que los dinosaurios vivieron aún más de lo que se pensaba anteriormente.

La selva circundante es tan cautivante como la arquitectura misma. Hay pericos que revolotean por los edificios y enormes árboles que parecen sostener el templo con sus troncos y raíces.

Cuando vengas al templo, asegúrate de usar zapatos cómodos. Ta Prohm está en ruinas, por lo que te recomendamos que siempre te fijas dónde pisas. Visita el templo temprano por la mañana para que disfrutes de las horas en las que hay menos visitantes. En la tarde suelen llegar las multitudes, así que procura que este templo sea una de tus primeras paradas en el Parque Arqueológico de Angkor. Si necesitas algo de comer durante tu visita, hay puestos de comida y bebidas en la entrada del templo.

Ta Prohm está en la esquina oriental del Parque Arqueológico de Angkor, lo que te permite llegar fácilmente desde la cercana ciudad de Siem Riep. Hay numerosas opciones para llegar al templo: puedes alquilar una bicicleta, subirte a un tuk-tuk o unirte a una visita guiada privada. La entrada al templo ya está incluida en el boleto que compras para el Parque Arqueológico de Angkor.