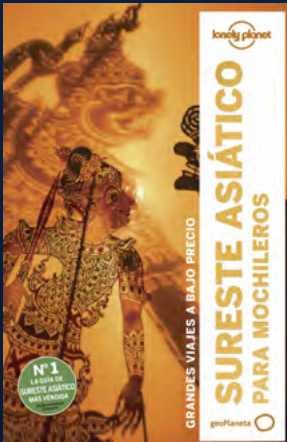




Sureste asiático para mochileros

Camboya

Nick Ray y Ashley Harrell



PDF

Capítulos incluidos en la guía

Sureste asiático para mochileros 6

geoPlaneta





Camboya

📍 855 / 16 MILLONES DE HAB. / SUPERFICIE 181 035 KM²

Incluye »

Phnom Penh	79
Siem Reap	96
Templos de Angkor	107
Battambang	115
Kompong Thom	122
Ciudad de Koh Kong	123
Sihanoukville	125
Islas del sur	133
Kampot	135
Kep	139
Kompong Cham	141
Kratie	142
Provincia de Ratanakiri	145

Los mejores templos

- ➔ Angkor Wat (p. 107)
- ➔ Bayon (p. 109)
- ➔ Beng Mealea (p. 114)
- ➔ Prasat Preah Vihear (p. 123)
- ➔ Ta Prohm (p. 111)

Expresiones básicas en jemer

Hola johm riab sua

Adiós lia suhn hao-y

Gracias aw kohn

¿Habla alguien inglés?

tii nih mian niak jeh phiasaa awngle te?

Por qué ir

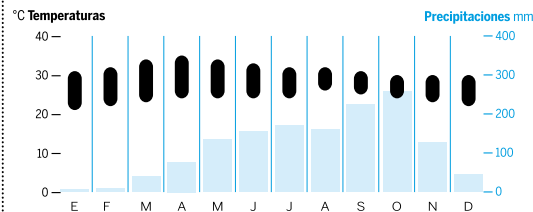
El viajero tocará el cielo en Angkor Wat, fusión de espiritualidad, simbolismo y simetría, y descenderá a las tinieblas en Tuol Sleng, testimonio de las atrocidades de los Jemeres Rojos. Así es Camboya, un país con una historia que tanto estimula como deprime.

Bordeada de hermosas playas e islas tropicales, fecundada por el río Mekong y cubierta por algunas de las pocas selvas vírgenes que quedan en esta parte del planeta, Camboya es un destino tanto de aventura como de vacaciones. El país es el cálido corazón del sureste asiático y concentra en poco espacio todo lo que la región ofrece.

Pese a sus célebres atracciones, el mayor tesoro nacional es su pueblo. Los jemeres han sufrido mucho, pero, gracias a su espíritu inquebrantable y contagioso optimismo, han logrado sobreponerse y conservan el ánimo y la sonrisa.

Cuándo ir

Phnom Penh



Nov-feb Clima relativamente fresco; la mejor época para ir.

Mar-jun El Año Nuevo jemer cae a mediados de abril, a menudo con 40°C.

Jul-oct Estación lluviosa (o verde): los arrozales brillan, las nubes mitigan el calor y los precios caen.

DE UN VISTAZO

Moneda Riel (KHR); los US\$ son aceptados en todas partes.

Dinero Los cajeros automáticos están muy extendidos. Las tarjetas se aceptan en las grandes ciudades.

Visados Un visado de turista de un mes cuesta 30 US\$ a la llegada. Se precisa una foto tamaño carné.

Idioma jemer

Tipos de cambio

EE UU	1 US\$	4042 KHR
Zona euro	1 €	4775 KHR
Tailandia	1 THB	122 KHR

Presupuesto diario

Pensión económica
5-10 US\$

Comida en restaurante y en la calle 1-3 US\$

Autobuses locales (cada 100 km) 2-3 US\$

Webs

Phnom Penh Post (www.phnompenhpost.com) El rotativo camboyano de referencia.

Move to Cambodia (www.movetocambodia.com) Lúcida guía para vivir en el país.

Cambodia Tribunal Monitor (www.cambodiatribunal.org) Detallada cobertura de los juicios a los Jemeres Rojos.

Entrada al país

La mayoría de los visitantes entran o salen de Camboya en avión por Phnom Penh o Siem Reap. En cambio, muchos viajeros independientes lo hacen por las numerosas fronteras terrestres compartidas con Tailandia, Vietnam y Laos. Existe además la opción de cruzar por el río Mekong de Vietnam a Camboya.

LAS REGIONES DE UN VISTAZO

Phnom Penh, la renaciente capital, es ideal para tomar el pulso a la vida camboyana moderna. No obstante, gracias a sus sofisticados restaurantes, modernos bares y elegantes *boutiques*. Siem Reap, puerta de entrada a Angkor, es ya su incipiente competidora. La zona, declarada Patrimonio Mundial, alberga algunos de los templos más espectaculares del planeta.

La costa sur acoge emergentes resorts de playa e islas tropicales que, a diferencia de las de los países vecinos, empiezan a despegar. En el noroeste del país, Battambang aporta una estampa de vida más tradicional y alberga remotos y selváticos templos. En el indómito este del país deambulan los elefantes, atronan las cascadas y hay delfines de agua dulce.

Comida y bebida

Amok Este aromático curri de pescado al vapor en una hoja de banano es el plato nacional.

Angkor Beer La cerveza nacional se consume masivamente.

Bobor Sopa de arroz parecida al *congee* chino.

Prahoc Pasta de pescado fermentada, casi un arma biológica.

Arañas Tal como suena, tarántulas fritas.

Consejos

- Tener la documentación a punto en los puestos fronterizos para evitar quedarse aislado de noche en un lugar remoto.
- Los autobuses nocturnos con literas suelen ser muy cómodos y permiten ahorrar una noche de hotel.
- Si el viajero decide anteponer el tiempo al dinero, puede optar por volar entre Siem Reap y Sihanoukville; el trayecto por carretera es largo.
- Casi todos los suministros básicos, como artículos de baño, compresas, espuma de afeitar, repelente de insectos y protector solar pueden comprarse a buen precio en las principales ciudades.
- Vestir con corrección en el medio rural. Camboya sigue siendo un país conservador y no un destino de playa.
- Comprar un *krama*, el pañuelo a cuadros tradicional que sirve de toalla multiusos.

PHNOM PENH

📍 023 / 2 MILLONES DE HAB.

De entrada, el nombre de Phnom Penh (ភ្នំពេញ), aunque intrincado, ya remite a algo exótico. Los destellos de las agujas del Palacio Real, el aleteo de las túnicas color azafrán de los monjes y una increíble ubicación a orillas del imponente Mekong; esta es el Asia con la que muchos soñaban desde la lejanía.

La otrora resplandeciente “Perla de Asia” quedó empañada por la guerra y la revolución. Pero eso ya es historia y la ciudad ha resurgido de sus cenizas para ocupar su puesto preeminente entre las capitales asiáticas de moda, con su irresistible cultura de cafés y bares y una oferta gastronómica al más alto nivel internacional. Phnom Penh tiene de todo y para todos.



Puntos de interés

La mayoría de los puntos de interés son bastante céntricos. Se llega caminando o en una carrera corta en *remorque* (*tuk-tuk*) desde el ribereño Sisowath Quay.

★ Museo Nacional de Camboya

MUSEO

(សារមន្ទីរជាតិ; plano p. 84; www.cambodiamuseum.info; St 13 esq. St 178; 10 US\$; ☎ 8.00-17.00) Ubicado al norte del Palacio Real, el Museo Nacional de Camboya se encuentra en un edificio tradicional de terracota (construido entre 1917 y 1920), con un apetecible patio con jardín. El museo depara la mejor colección de escultura jemer del mundo, lo cual comprende más de un milenio de obras maestras.

★ Museo del Genocidio de Tuol Sleng

MUSEO

(សារមន្ទីរប្រល័យពូជសាសន៍ទួលស្លែង; plano p. 86; www.tuolsleng.gov.kh; St 113 esq. St 350; adultos/niños 5/3 US\$, guía 6 US\$, circuito audio 3 US\$; ☎ 8.00-17.00) En 1975, las fuerzas de seguridad de Pol Pot ocuparon el instituto de Tuol Svay Prey y lo convirtieron en la cárcel de seguridad 21 (S-21), el centro de detenciones y torturas del país. La S-21 es hoy el museo de Tuol Sleng, testimonio de los crímenes de los Jemeres Rojos.

Campos de exterminio de Choeng Ek

MONUMENTO

(វាលពិឃាតជើងដំក; audioguía 6 US\$, entrada incl.; ☎ 7.30-17.30) Entre 1975 y 1978, 17 000 hombres, mujeres, niños y bebés detenidos y torturados en la S-21 fueron transportados al campo de exterminio de Choeng Ek. Hoy es un sereno lugar donde conocer los horrores acaecidos hace décadas. La entrada incluye un circuito sonoro, disponible en varios idiomas.

Wat Phnom

TEMPLO BUDISTA

(វត្តភ្នំ; plano p. 84; Norodom Blvd; templo 1 US\$, museo 2 US\$; ☎ 7.00-18.30, museo 7.00-18.00) Está situado en lo alto de una loma de 27 m cubierta de árboles, que es la única ‘colina’ de la ciudad. Según la leyenda, la primera pagoda se erigió aquí, en 1372, para albergar cuatro estatuas depositadas por las aguas del río Mekong y descubiertas en Penh. De ahí el nombre Phnom Penh (“colina de Penh”).

Monumento a la Independencia

MONUMENTO

(វិមានឯករាជ្យ; plano p. 86; Norodom esq. Sihanouk Blvds) **GRATIS** Inspirado en la torre central del

INDISPENSABLE

PALACIO REAL ព្រះបរមរាជវាំង

Con sus tejados clásicos jemer y ostentosos dorados, el **Palacio Real** (plano p. 86; Samdech Sothearos Blvd; entrada incl. cámara 40 000 KHR, guía 10 US\$/h; ☎ 7.30-11.00 y 14.00-17.00) preside el discreto perfil urbano de Phnom Penh. Este imponente edificio no queda lejos del río, y guarda un gran parecido con su homólogo en Bangkok. Secciones enteras de este inmenso complejo palaciego están cerradas al público porque aún es la residencia oficial del rey Sihanouk. Los visitantes solo pueden acceder a la sala del trono y a unos pocos edificios que la rodean. Junto al palacio, el complejo de la Pagoda de Plata también está abierto a público.

Desde el complejo del palacio, se accede a la Pagoda de Plata por la puerta norte. La llamaron así en honor al suelo, que está cubierto de más de 5000 baldosas, de 1 kg cada una, equivalentes a cinco toneladas de plata reluciente; se atisban cerca de la entrada, pues la mayoría están cubiertas para protegerlas. También se la conoce como la Wat Preah Keo (Pagoda del Buda Esmeralda).

Imprescindible

1 Templos de Angkor (p. 107)

Descubrir la octava maravilla del mundo.

2 Phnom Penh (p. 79)

Disfrutar de la "Perla de Asia", con sus impresionantes museos, privilegiada ubicación a orillas del río y animada vida nocturna.

3 Islas del sur (p. 133)

Viajar de isla en isla, la nueva atracción del país.

4 Battambang (p. 115)

Sumergirse en los frondosos campos, subir a templos que coronan cerros, explorar cuevas y montar en el tren de bambú.

5 Mondulkiri (p. 148)

Explorar esta indómita tierra de suaves colinas, ensordecedoras cascadas, minorías étnicas y actividades que hacen subir la adrenalina.

6 Kampot (p. 135)

Sumirse en el soporífico ritmo de la ribera, con su arquitectura francesa, templos en cuevas y plantaciones de pimienta.

7 Prasat Preah Vihear (p. 123)

Peregrinar hasta este imponente templo, encaramado en una montaña.

8 Kratie (p. 142)

Explorar en bicicleta y en barco las bucólicas islas del Mekong y las pozas con delfines.



Angkor Wat, se erigió en 1958 para conmemorar la independencia del país de Francia (1953). Ahora también recuerda a los caídos de Camboya. En los festivales nacionales lo adornan con coronas.



Actividades

Se aconseja asistir a las curiosas y variopintas sesiones de ejercicios aeróbicos que tienen lugar en los parques de la ciudad al amanecer y al atardecer. El paseo ribereño y el Estadio Olímpico son recomendables para divertirse. Las piscinas de la mayoría de hoteles-*boutique* permiten bañarse por unos 5 US\$, a veces gratis con la compra de comida. La fantástica piscina del **Himawari Hotel** (plano p. 86; ☎023-214555; 313 Sisowath Quay; entre semana/fin de semana 7/8 US\$) es otra opción.

Cruceros en barco

PASEOS EN BARCO

(plano p. 83) Los paseos por el Tonlé Sap y el Mekong son muy populares y resultan ideales con el telón de fondo de la puesta de sol tras las agujas del Palacio Real. En la ribera, unos 500 m al norte del muelle de barcos turísticos, se pueden fletar muchos barcos de paseo (unos 20 US\$/h, según la capacidad de regateo y la disponibilidad). El viajero puede llevar bebidas o comprar cerveza y refrescos a bordo.

Cambodia Cooking Class

COCINA

(plano p. 86; ☎023-220953; www.frizz-restaurant.com; oficina de reservas 67 St 240; medio día/día completo 15/23 US\$) El Frizz Restaurant, en St 240, permite aprender el arte de la cocina jemer. Las clases se imparten en una fresca azotea próxima a la embajada rusa. Hay que reservar un día antes.

TODO UN LUJO

Oculto en la discreta St 830, **You Khin Art House** (plano p. 86; ☎061 828577; ykarthouse@gmail.com; St 830; h 20-35 US\$; ♿ ♿ ♿) posee el aire de una gran residencia privada y su interior es mucho mayor. Los propietarios franco-jemeres exhiben sus obras de arte en las paredes, y entre los amplios espacios públicos se cuentan una mesa de billar y otra de pimpón. Las habitaciones 'cocina', parecidas a suites, poseen una magnífica relación calidad-precio y son una buena elección para las familias.

Vicious Cycle

CICLISMO

(plano p. 84; ☎012 430622; www.grasshopperadventures.com; 23 St 144; bicicleta de carretera/montaña por día 4/8 US\$) Tienen todo tipo de bicicletas, muchas de montaña. Los asientos para niños se pueden adaptar a la bicicleta de montaña por 3 US\$. Son los representantes de la reputada Grasshopper Adventures de Phnom Penh.

Daughters

SPA

(plano p. 84; ☎077 657678; www.daughtersofcambodia.org; 321 Sisowath Quay; 1 h spa de pies 10 US\$; ☎9.00-17.30 lu-sa) 🍃 Masajes con las manos y los pies, incluidos tratamientos más cortos (15-30 min), que dan mujeres en situación de riesgo formadas por esta ONG.

Nail Bar

MASAJES

(plano p. 84; www.mithsamlanh.org; tienda Friends n' Stuff, 215 St 13; masajes 30/60 min 4/7 US\$; ☎11.00-21.00) 🍃 Manicuras, pedicura, masajes con los pies y con las manos, y pintura de uñas, todo para ayudar a Mith Samlanh a reeducar a los niños de la calle. Precios económicos.



Circuitos

Cyclo Centre

CIRCUITOS

(plano p. 84; ☎097 700 9762; www.cyclo.org.kh; 95 St 158; por h/día desde 3/12 US\$) 🍃 Además de apoyar a los conductores de *cyclos* (*rickshaws* con bicicleta) de Phnom Penh, estos circuitos son una manera fantástica de ver los lugares de interés de la ciudad. También hay salidas temáticas, como ir de *pubs*, o circuitos culturales.



Dónde dormir

Hay pequeñas colonias de mochileros al estilo de Khao San Rd (Bangkok) repartidas por el centro. St 172, entre St 19 y St 13, es ya la zona de los alojamientos baratos, perfecta para aquellos a los que les gusta improvisar. Al sur de St 172, más cerca del río, St 258 cuenta con un puñado de pensiones económicas.

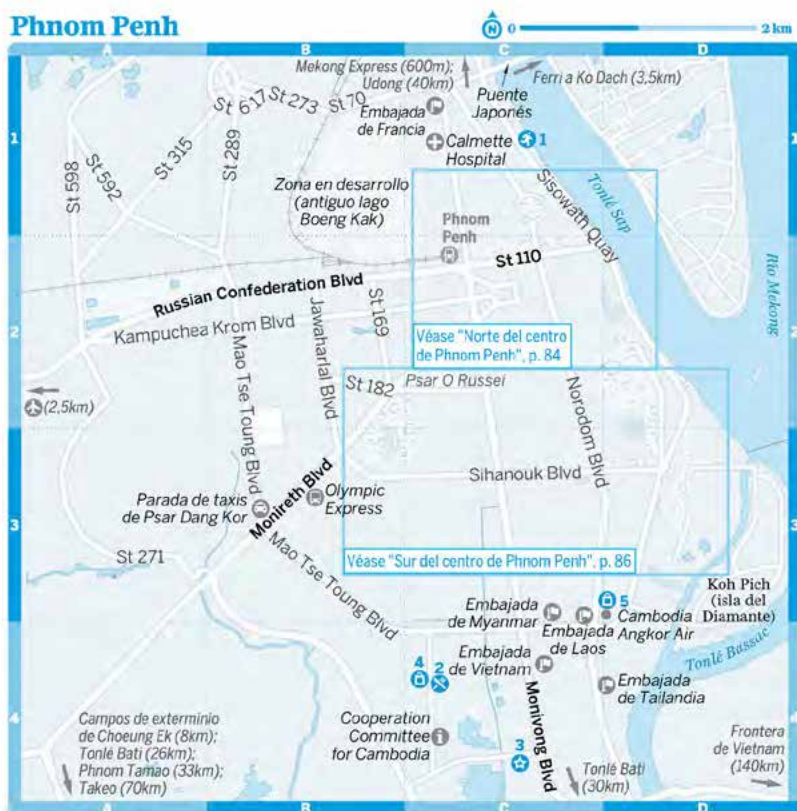
En la zona del Psar O Russei, al oeste del concurrido Monivong Blvd, se mezclan rascacielos de hoteles económicos y albergues para mochileros. El moderno barrio de Boeung Keng Kang (BKK), al sur del monumento a la Independencia, es la zona para mochileros sofisticados.

★ Eighty8 Backpackers

ALBERGUE \$

(plano p. 84; ☎023-500 2440; www.88backpackers.com; 98 St 88; dc 6,40- 8 US\$, h 24-34 US\$;

Phnom Penh



CAMBOYA DÓNDE DORMIR

☑️📶🛁) Un albergue con piscina es sinónimo de fiesta, y este organiza una a lo grande el primer viernes de cada mes. La amplia villa ofrece variados dormitorios y habitaciones privadas. En el centro del patio hay un bar con mesa de billar, y muchas zonas de relax en torno a la piscina.

★ Mad Monkey

ALBERGUE \$

(plano p. 86; ☎️023-987091; www.madmonkeyhostels.com; 26 St 302; dc 5-7 US\$, h desde 18-25 US\$; ☑️📶🛁) Este albergue colorido y vibrante tiene merecida fama. Los espaciosos dormitorios colectivos cuentan con aire acondicionado y ofrecen entre seis y 20 plazas; los más pequeños tienen literas donde caben dos por cama. Las habitaciones privadas son refinadas por lo que cuestan, pero no tienen TV (y muchas veces, tampoco ventanas). El bar en la azotea sobre la tranquila St 302 sirve cerveza gratis los lunes de 18.00 a 20.00.

Phnom Penh

📍 Actividades, cursos y circuitos

- 1 Cruceros en barco C1

🍴 Dónde comer

- 2 Café Yejj C4

🎨 Ocio

- 3 Sovanna Phum Arts Association C4

🛍 De compras

- Rajana (véase 2)
4 Mercado Ruso C4
5 Watthan Artisans D3

Top Banana Guesthouse

ALBERGUE \$

(plano p. 86; ☎️012 885572; www.topbananahostels.weebly.com; 9 St 278; dc desde 4 US\$, h 12-16 US\$; ☑️📶🛁) Habitaciones en buen estado para ser un albergue, y varios dormitorios, incluido uno femenino con cuatro camas. Sus mayo-

Norte del centro de Phnom Penh

CAMBOYA PHNOM PENH



res atractivos son su estratégica ubicación con vistas a Wat Langka y St 278 y la zona *chill-out* exterior. Téngase en cuenta que el bar de la terraza suele ser muy ruidoso casi todas las noches. Hay que reservar con mucha antelación.

Narin Guesthouse

(plano p. 86; ☎023-991955; 50 St 125; h con ventilador/a.a.12/17 US\$; 🍷🍷🍷) Regentada por una simpática familia, es una de las pensiones de referencia (los autores se alojaron por primera vez aquí en 1995). Las habitaciones son elegantes –los baños aún más– y el precio

PENSIÓN \$

es correcto. Hay un relajado restaurante-terrazza al aire libre donde tomarse un respiro.

Panorama Mekong Hostel

ALBERGUE \$

(plano p. 84; ☎018 950 0400; www.facebook.com/panorama.mekong.hostel; 357 Sisowath Quay; dc 3 US\$; 🍷) Sus puntos fuertes son las vistas panorámicas del Mekong y su ubicación sobre el emblemático Foreign Correspondents' Club (FCC), algo único en un alojamiento de mochileros. La pega son los cuatro tramos de escaleras y la falta de ascensor, que obligan a ponerse en forma para gozar de las vistas.



Norte del centro de Phnom Penh

- Principales puntos de interés**
- 1 Museo Nacional de Camboya.....E5
- Puntos de interés**
- 2 Wat PhnomC2
- Actividades, cursos y circuitos**
- 3 Cyclo CentreC5
Daughters.....(véase 11)
- 4 Nail BarE4
- 5 Vicious CycleE3
- Dónde dormir**
- 6 Blues HostelD4
- 7 Eighty8 Backpackers.....B1
- 8 Panorama Mekong HostelF4
- Dónde comer**
- 9 18 Rik Reay BBQE2
- 10 Cam Cup Cafe.....D2
- 11 Daughters CafeF4
- 12 Friends.....E5
- 13 Happy Herb Pizza.....F4
- 14 Romdeng.....C5
- 15 Sam Doo RestaurantB4
- 16 Zona de restauración SoryaC4
- 17 Thai Huot.....B3
- Dónde beber y vida nocturna**
- 18 Blue Chili.....E5
- 19 Dusk Till DawnC5
- 20 FCC.....F5
- 21 Heart of Darkness.....D5
- 22 Pontoon.....C5
- Ocio**
- Traditional Dance Show (véase 1)
- De compras**
- Daughters of Cambodia(véase 11)
- 23 Mekong BlueE3
- 24 Mercado nocturnoE2
- 25 Psar Thmei.....C4

Blues Hostel ALBERGUE \$
(plano p. 84; ☎010 302210; www.blueshostel.com; 149 St 19; dc 3.50-4.50 US\$, h desde 10 US\$; 🏠🚿) Impresionante albergue que abrió sus puertas el verano del 2017. Ofrece habitaciones privadas con baño anexo a precios muy atractivos. En la planta baja hay un animado bar con mesa de billar donde a veces sirven cerveza gratis.

Mini Banana Guesthouse PENSIÓN \$
(plano p. 86; ☎023-726854; www.mini-banana.asia; 136 St 51; dc 6 US\$, h 8-20 US\$; 🏠🚿) En esta zona hay hasta tres pensiones cuyo nombre

incluye la palabra “banana”. Los dormitorios reformados y con sólidas literas, cómodas habitaciones con ventilador o aire acondicionado y un animado bar-restaurant lo convierten en el mejor de todos.

Number 9 Guesthouse ALBERGUE \$
(plano p. 86; ☎023-984999; www.number9hotel.com; 7C St 258; h 15-35 US\$; 🏠🚿) El primer albergue de Phnom Penh en convertirse en sofisticado hotel de mochileros sigue en plena forma gracias a sus buenos precios, la piscina de la azotea y un animado bar-restaurant con una generosa *happy hour* (de 16.00 a 20.00). Muy recomendable para