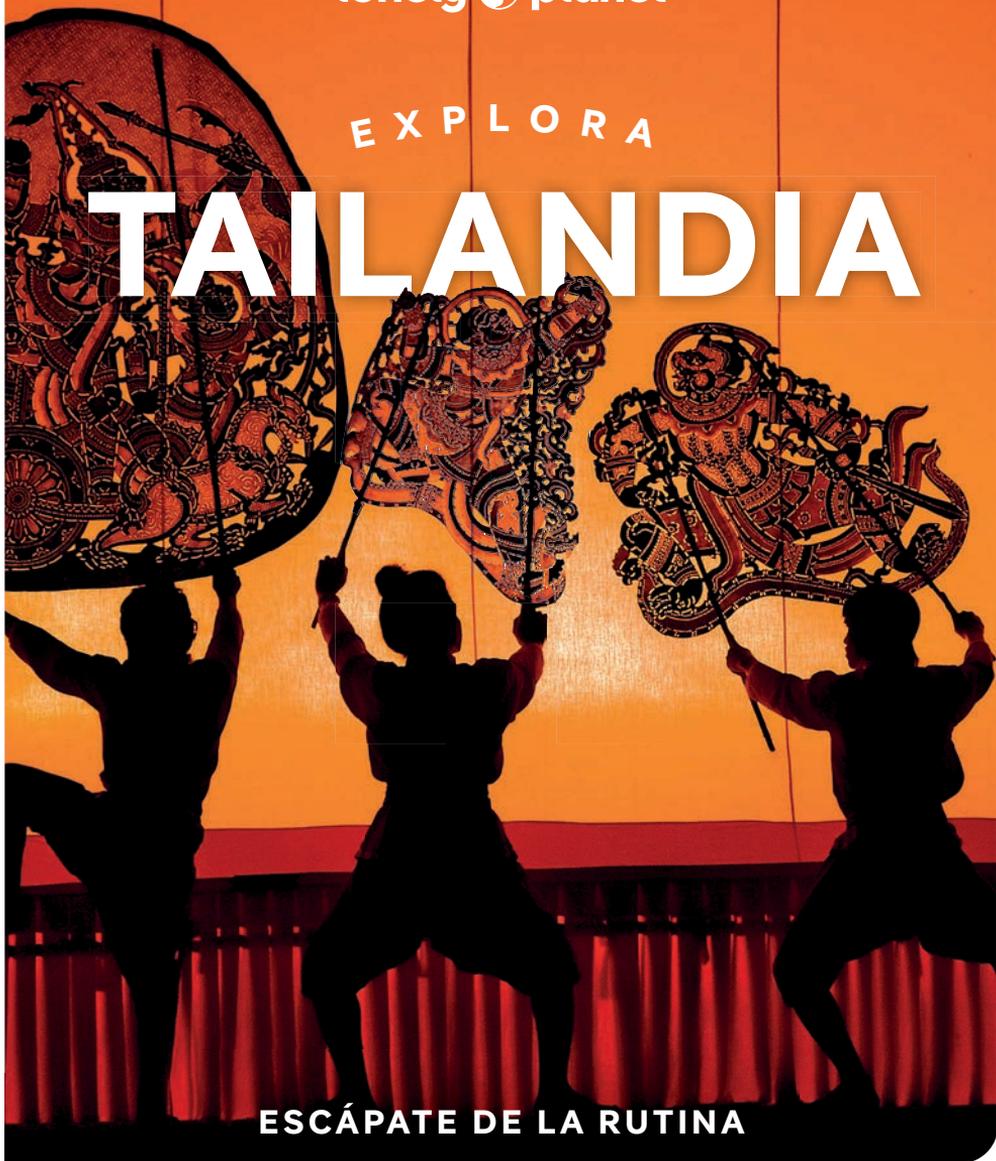


lonely  planet

EXPLORA

TAILANDIA

ESCÁPATE DE LA RUTINA





“Una nueva blanca Navidad para mí: pasar la fiesta de Navidad en la playa de arena blanca de Ko Chang con un coro de niños tailandeses”.

BARBARA WOOLSEY

“Mi experiencia favorita consiste en acampar en parques nacionales y perderme por agrestes senderos de montaña antes de buscar pueblos para disfrutar de música en directo y ambientes cargados de ‘whisky’”.

AYDAN STUART



“Bangkok arruinará la dieta de cualquiera. Aquí cualquier cosa puede ser un desayuno increíble. ¿Quién decretó que las tostadas o los cereales son el único desayuno aceptable?”.

CHOLTANUTKUN TUN-ATIRUJ



DE ARRIBA ABAJO: RALF LIEBHOLD/SHUTTERSTOCK ©, CGN089/SHUTTERSTOCK ©, NAPHASAPPHORN NA PANKAEW/SHUTTERSTOCK ©

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
www.lonelyplanet.com

Contacta con Lonely Planet en:
lonelyplanet.com/contact

Explora Tailandia

1ª edición en español – octubre del 2024

Traducción de *Experience Thailand*, 2ª edición – julio del 2024

© Lonely Planet Global Limited

Editorial Planeta, S.A.

Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd A.B.N.
36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
Roe Lane (off Thomas St), Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

© Editorial Planeta, S.A., 2024

© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2024

© Reproducciones de cubiertas p.34, cortesía de: I. Lunwerg Editores ©;

2. Ediciones Martínez Roca, un sello de © Editorial Planeta S.A.; 3. Gatopardo Ediciones ©, 4. Booket, un sello de © Editorial Planeta S.A.

© Traducción: Sergi Ramírez, 2024

ISBN: 978-84-08-29117-6

Depósito legal: B. 9.005-2024

Impresión y encuadernación: Egedisa

Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

Nuestros autores



Amy Bensema

📷 @phuketstagram

Amy, redactora publicitaria, reside en Phuket desde hace más de una década. Aventurera nata, busca experiencias locales únicas y atracciones alternativas que reflejen el encanto natural y el sabor de la mayor isla de Tailandia. Cuando no está frente a su portátil, le gusta recorrer la isla en su escúter o remojarse los pies en el mar de Andamán.



Megan Leon

Afincada en Bangkok, Megan es una escritora de cocina que también colabora con restaurantes emergentes y jóvenes talentos. Además de escribir para varias publicaciones, como *BK Magazine* y *Robb Report*, trabaja estrechamente con chefs, restauradores y pequeños granjeros para dar a conocer sus historias y problemas a través de artículos y fotografías. Tras nueve años como residente, Megan es una defensora de las comunidades tailandesas locales, intenta concienciar sobre los problemas de sostenibilidad y siempre anda en busca de lo desconocido.



Chawadee Nualkhair

Chawadee es una periodista *free lance* especializada en gastronomía que lleva viviendo en Tailandia de forma intermitente desde 1995. Actualmente reside en Bangkok con su marido y sus dos hijos. Chawadee afirma que es una experta en su campo porque lleva comiendo toda la vida. Su última obra es el libro de cocina *Real Thai Cooking*.



Aydan Stuart

📷 X @Aydanstuart

Originario del Reino Unido, Aydan hace mucho que vive en el país de las sonrisas, adonde llegó tras graduarse en Lengua Thai en la Escuela de Estudios Orientales y Africanos (SOAS) de la Universidad de Londres. Primero trabajó como periodista local en Chiang Mai durante seis años antes de mudarse a Bangkok en el 2019 para dedicarse a la escritura creativa, buscando cualquier oportunidad para compartir con otros su pasión por Tailandia.

JUDITH LERENTZ/SHUTTERSTOCK





Arriba: Parque Nacional Marino de Ang Thong (p. 224).



Choltanutkun Tun-atiruj

[linkedin.com/in/choltanutkun](https://www.linkedin.com/in/choltanutkun)

La tailandesa Choltanutkun estudió Música pero descubrió su amor por la escritura cuando, en el 2016, tras graduarse, aceptó un trabajo como redactora sobre vida nocturna en la revista digital sobre Bangkok *BK Magazine*. Su tenaz lucha por la igualdad social se refleja en su trabajo, que siempre adquiere un tinte político, aunque se trate de un artículo sobre estilo de vida. Actualmente vive en Thong Lo, el barrio más trasnochador de Bangkok, luchando para que se revise la (injusta) ley de control del alcohol de Tailandia.



Barbara Woolsey

@@barbara.woolsey

Nacida en Canadá y con raíces filipinas, irlandesas y escocesas, Barbara vive y trabaja de forma intermitente en Tailandia desde el 2010. Actualmente reside en Ko Samui, está cursando un máster en Estudios Globales y, en su tiempo libre, hace de DJ y aprende thai y tagalo.

Sumario

Las mejores experiencias...	6
Viaja según la época	18
Crea tu ruta	24
7 consejos sobre Tailandia	32
Libros, música, cine y webs	34

Bangkok 36

El Brooklyn de Bangkok ...	42
El corazón de Bangkok	44
Bangkok singular	48
"¿Ya has comido?"	50
La ciudad de la medianoche.....	56
Dolorosamente bueno.....	60
Sugerencias.....	64

Tailandia central 68

Vino en las montañas	72
Instantes eternos.....	74
Atisbos de vegetación	76
De <i>gourmet</i> a callejera.....	78
Lugares históricos	82
Ahondar en el lado oscuro.....	84
Sugerencias.....	88

Chiang Mai y el norte de Tailandia 90

Cultura cafetera	96
Hacia las montañas	100
Modo creativo	102
Turismo ético de elefantes	106
El Salvaje Este del norte	108

La misteriosa Chiang Dao	110
Sugerencias.....	114

Noreste de Tailandia 116

Explorar Khon Kaen.....	122
Senderismo en Loei.....	126
El vasto lejano este	128
Sentir el ardor	130
Por la frontera	132
Sugerencias.....	134

Ko Chang y la costa oriental 136

Perdersé en la naturaleza.....	142
De fiesta en la playa.....	144
Crisol cultural.....	148
Mercados fabulosos	150
Encanto costero.....	152
Aguas cristalinas.....	156
Santuario de la Verdad.....	160
Sugerencias.....	162

Hua Hin y el alto golfo 164

Playas desiertas.....	170
En tren a Hua Hin.....	174
Diversión en la arena	176
Sabores locales.....	178
Inmersión en la naturaleza.....	182
Acampada al aire libre	184
Sugerencias.....	186



TIPUNING/O/SHUTTERSTOCK ©

Phuket y la costa del Andamán 188

Artes y cultura propios ...	194
Comida callejera en Phuket.....	198
De isla en isla.....	202
Costa del Andamán	204
Casco antiguo de Phuket	208
Sugerencias.....	210

Ko Samui y el bajo golfo 212

Encontrarse en Samui.....	218
Explorar las profundidades.....	220
Paisajes isleños.....	222
Un día genial en Samui ...	228



Arriba: mercado flotante de Damnoen Saduak (p. 88).

Gastronomía sureña.....	230
Songkhla: vieja y distinta.....	232
Sugerencias.....	236

Datos prácticos **240**

Cómo llegar.....	242
Cómo desplazarse.....	244
Alojamiento.....	246
Viajar seguro.....	248
Dinero.....	249
Turismo responsable.....	250
Información esencial.....	252
Idioma.....	254
Índice.....	255

EN PROFUNDIDAD

Vendedores de comida callejera: los héroes olvidados.....	46
Bangkok es y no es Tailandia.....	54
Un elefante en la habitación.....	98
<i>Môr lam</i> : el ritmo del noreste de Tailandia...	124
Festivales en la playa.....	146
Comunidades costeras ...	172
Experimentar la magia de Phuket.....	196
Culturas del sur.....	234

GUÍAS VISUALES

No hay que irse de Bangkok sin.....	62
Fantasmas de Tailandia.....	86
Platos de Muang.....	104
Gastronomía de Phuket y el sur.....	200
Maravillas al aire libre.....	226



ESPÍRITU COMUNITARIO

La tradición sobrevive en los pueblos, donde las comunidades aún se fundamentan en la solidaridad, el respeto y los ritos. Pasar tiempo en lugares pequeños, desde asentamientos de las tribus de la montaña hasta

pueblos rurales y pesqueros, ayuda a comprender mejor a los tailandeses y sus valores. Estancias en casas particulares, mercados tradicionales y cursos de herbología aportan contexto cultural.

→ ESTANCIAS EN CASAS PARTICULARES

En el norte de Tailandia, esta modalidad de alojamiento ofrece cercanía y acceso a los remotos pueblos de la montaña, aunque quizá no a la electricidad o los servicios a los que se está acostumbrado.

► Más información sobre estancias en casas particulares en Chiang Mai en p. 112.

Izda.: mujeres karen tejiendo (p. 107).
Dcha.: cabaña, provincia de Nan (p. 108).
Abajo: Festival Pirotecnico de Bun Bang Fai.



HISTORIA DE LAS MINORÍAS ÉTNICAS

Conocer mejor la historia de las comunidades minoritarias, incluidas la china y la malaya musulmana, es clave para desentrañar el sur de Tailandia.

► Más información sobre las culturas de Tailandia en p. 234.



Las mejores experiencias singulares

► Visitar un mercado flotante a las afueras de Bangkok, como el de Damnoen Saduak o el de Amphawa. (p. 88)

► Acampar en Mae Wang y aprender antiguas prácticas de las tribus karen de la montaña. (p. 107)

► Comer marisco local en palafitos en los pueblos pesqueros de la costa oriental. (p. 163)

► Probar la singular versión de la cocina de Isan en el pueblo de Baan Phue en Udon Thani. (p. 131)

► Descubrir costumbres, desde el teñido de telas hasta el adiestramiento de elefantes, en pueblos del noreste. (p. 116)



DCHA: THARANUSIT/SHUTTERSTOCK ©
 IZDA.: DANINA BEJENANT/SHUTTERSTOCK ©

↑ FESTIVALES

Las celebraciones locales, como el singular **Festival Pirotecnico de Bun Bang Fai**, ofrecen una estampa inolvidable de las tradiciones y estilos de vida tailandeses.

► Más información sobre festivales en p. 146.

COSTA ORIENTAL

Plan de viaje

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

Eludir las aglomeraciones playeras es tan sencillo como poner rumbo al este del país hacia las costas de Ko Chang, Ko Mak y vecindades.

Información

Centros urbanos Ko Chang, Chanthaburi

Duración 3 semanas

Cómo desplazarse Ir en autobús, furgoneta o avión hasta Trat o Rayong y alquilar un escúter una vez se llegue a una isla.

Consejo Aunque esta parte de Tailandia cada vez está más orientada al turismo de lujo, aún se pueden encontrar buenas ofertas en Bang Saen y Ko Chang. Hay que reservar con tiempo.



Chanthaburi

Descubrir los encantos de esta ciudad multicultural, desde joyas y sopas de fideos hasta arte grafitero, y su histórico barrio ribereño.

🚗 3 h desde Bangkok



Si Racha

Aldar de haber visitado la ancestral cuna de la salsa de chile Sriracha y desgafiarse en un karaoke con los autóctonos japoneses.

🚗 1½ h desde Bangkok

Ko Samet

Relajarse y disfrutar de la vida de resort, y visitar en barco pequeñas y apartadas islas por todo el parque nacional marino.

🚤 2 h desde Rayong

Ko Chang

Salir de excursión entre la selva y el litoral, y descubrir arrecifes de coral, vida marina y pecios frente a la costa.

🚤 30 min desde Trat

Ko Kut

Practicar esnórquel y kayak en aguas cristalinas, y holgazanear en playas de arena blanca.

🚤 1½ h desde Trat

Ko Mak

Despreocuparse sobre un kayak, descubrir playas ocultas y sumergirse en las profundidades de increíbles aguas turquesas.

🚤 1 h desde Trat



Phanom Sarakham

Chachoengsao

Phanat Nikhom

Ban Bung

Ban Chang

Rayong

Ban Phe



Chanthaburi

Chao Lao

Laem Sing

Khlung

Bang Kradan

Laem Ngop

Ko Chang

Ko Mak

Ko Kut

Tamun

Khao Soi Dao Nua

Pong Nam Ron

Bo Rai

Trat

Tha Sen

Laem Sok

Mai Rut

Khlong Yai

Koh Kong

CAMBODIA

Battambang

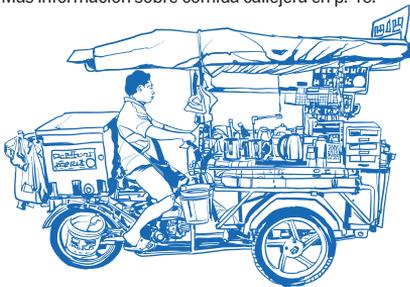
7 Consejos sobre TAILANDIA

RECOMENDACIONES PARA EMPEZAR CON BUEN PIE

1 La comida siempre está presente, tal cual

Los tailandeses son muy innovadores y emprendedores a la hora de convertir cualquier cosa en un puesto de comida: en las aceras de todo el país se pueden ver motocicletas convertidas en carritos o puestos de comida. No hay que deducir que la comida es peor porque se venda en la calle. Basta con elegir algo recién cocinado en un puesto concurrido y ¡a disfrutar!

► Más información sobre comida callejera en p. 46.



2 Cualquier cosa puede ser un desayuno

Las opciones de desayuno van más allá de cereales, huevos, beicon y tostadas. Se puede desayunar tranquilamente un curri verde o unos *pad thai* sin que nadie se extrañe.

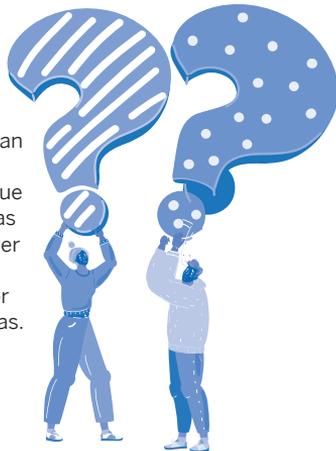
3 Bidés de mano

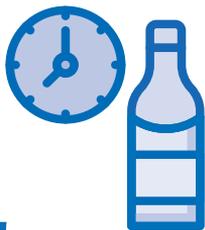
Este invento cambia la vida. En Tailandia, la gente no usa papel higiénico en el váter, sino agua. ¡No hay que tener miedo a probarlo!



4 No hay que esperar a ser abordado

Muchos temen ser timados en cuanto aterrizan en Tailandia. Para evitar pagar sobrepagos, hay que hacer indagaciones propias y buscar operadores. De ser abordado con ofertas de cualquier servicio, lo mejor es hacer muchas preguntas.





5 Restricciones en la venta de alcohol

Resulta irónico que en un país que muchos visitan para ir de fiesta no se pueda comprar alcohol a todas horas, sino solo de 11.00 a 14.00 y de 17.00 a 24.00. También está prohibido vender alcohol durante las fiestas budistas. Estas normas afectan a los ingresos de los negocios locales, aunque siempre hay sitios que se saltan estas regulaciones...

7 ¡Sin tocar!

No es habitual que los tailandeses se abracen o besen en las mejillas como saludo. De hecho, esto puede incomodarles. Sin embargo, que una mujer mayor a la que no se conoce de nada empiece a jugar con el bebé del viajero, tocándole los mofletes y llamándolo *na rak* (adorable), es de lo más normal...

► Más información sobre costumbres en p. 253.



6 Acatando la tradición

A pesar de la fachada a veces moderna del país, los tailandeses acatan la tradición, rezando y rindiendo culto a lo sobrenatural. A lo largo de todo el país hay santuarios de todo tipo en los que los lugareños rezan y hacen ofrendas, ya se trate de una casa de espíritus en una vivienda (se cree que son la morada de los guardianes protectores del hogar) o de una imagen. Algunos árboles también se consideran sagrados, a menudo envueltos en coloridas telas. Nadie sabe por qué, pero la Fanta de fresa es una ofrenda habitual. No pasa nada si no se cree en estas supersticiones, pero tampoco se pierde nada mostrándose humilde y respetuoso cuando se vea a alguien rezando al pie de un árbol.

► Más información sobre lo sobrenatural en p. 84.



Libros, música, cine y webs



LIBROS

Mi primer libro de cocina thai

(Lisa Linder, Tom Kime; 2023) Recetas auténticas para comprender la gastronomía thai.



La niña del arrozal

(José Luis Olaizola; 2011) Historia de una joven tailandesa en los arrozales de Chiang Dao.



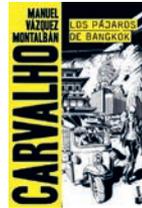
Bangkok

(Lawrence Osborne; 2018) Un recorrido por las calles de Bangkok en busca de la verdadera esencia del lugar.



Los pájaros de Bangkok

(Manuel Vázquez Montalbán; 2017) El detective Carvalho viaja a Tailandia y recorre Bangkok para resolver un crimen.



MÚSICA

Rasmee

Artista alternativa tailandesa que mezcla a la perfección *jazz* y *molam* (folk del noreste de Tailandia), a menudo con letras en el dialecto local.

Atom Chanakan

Cantante y compositor aupado al estrellato por sus éxitos pop.

Carabao

Legendario grupo de *blues/rock* tailandés, conocido como el icono de las *phleng phuea chiwit* (canciones de siempre).

The Suntharsphon Band

Música tradicional tailandesa de principios de la década de 1930 con un sonido dulce y delicado.



KAN SANGTONG/SHUTTERSTOCK ©

Rap Against Dictatorship

Grupo de rap tailandés (foto arriba) famoso entre el movimiento de protesta en favor de la democracia, con letras que critican la injusticia y la desigualdad en el país.



CINE Y SERIES

Street Food: Asia (2019) Para descubrir la mejor comida callejera de Bangkok.

Películas de Mae Nak (foto abajo dcha.) Ver una película y luego visitar su santuario en el Wat Mahabut en Bangkok.

La Serpiente (2021) La historia de Charles Sobhraj, timador y asesino de la década de 1970; parcialmente rodada en Bangkok.

El tío Boonmee que recuerda sus vidas pasadas (Apichatpong Weerasethakul; 2010) Sobre los fantasmas que atormentan. Galardonada en Cannes.

Medianoche en Asia (2022) Descubrir lo que pasa de noche en Bangkok a través de la comida, la bebida, la música y demás.

AMANSINO/SHUTTERSTOCK ©



PANIDA WUTPANYA/GETTY IMAGES ©



WEBS



@BKKFatty

Comunidad en línea sobre la comida en Bangkok.



@ohappybear

Página en inglés sobre comida y cultura tailandesas.



@Thai Enquirer

Una visión refrescante sobre noticias locales.



migrationology
TRAVEL for FOOD

Mark Wiens

Videos de rutas gastronómicas en YouTube.



@BK Magazine

Revista en inglés sobre eventos y para estar a la última de Bangkok.

PLANIFICA TU VIAJE A TAILANDIA CON NUESTRA SELECCIÓN DE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES



MIRA CON OTROS OJOS
Lugares secretos y puntos de vista diferentes



CREA TU VIAJE
Combina experiencias únicas que se adapten a ti



PONTE EN MARCHA
Con recomendaciones de autores locales



VIAJE RESPONSABLE
Apoya la economía local, viaja seguro y con un impacto positivo



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en hacer realidad increíbles experiencias viajeras. Nuestras recomendaciones siempre se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, por lo que los viajeros siempre podrán confiar en nosotros para ayudarlos a vivir un gran viaje.