FLAIAWAY

GUIDA DI VIAGGIO · 10 GIORNI

Thailandia in 10 giorni: dai templi ai mercati notturni

Questo itinerario attraversa la Thailandia da nord a sud unendo le metropoli storiche, le montagne e le isole del mare delle Andamane. Il percorso collega Bangkok, Chiang Mai, Chiang Rai e Phuket combinando visite culturali nei complessi religiosi, mercati serali e soste lungo le spiagge. Gli spostamenti interni sono ottimizzati tramite voli nazionali veloci e collegamenti via terra o mare.

Redazione Flaiaway · Dati aggiornati al 2026-10-29

GIORNO 1

BANGKOK

Dai templi della città antica al fermento di Chinatown

Esplora il cuore storico della capitale lungo il fiume Chao Phraya, muovendoti tra santuari sacri e vicoli animati dal commercio serale.

1. **Grande Palazzo Reale e Wat Phra Kaew**

   Ammira la complessa architettura reale e visita la cappella del Buddha di Smeraldo. È consigliabile prenotare in anticipo per evitare lunghe attese all'ingresso.

   Biglietti · Klook Link partner

2. **Wat Pho**

   Cammina tra le gallerie del tempio per osservare la statua del Buddha sdraiato. Copri le spalle e le ginocchia prima di entrare nei luoghi di preghiera.

   Biglietti · Klook Link partner

3. **Wat Arun**

   Attraversa il fiume con il traghetto locale per osservare da vicino le decorazioni in porcellana della torre centrale. Sali i primi scalini per godere della vista sulla sponda opposta.

   Biglietti · Klook Link partner

4. **Pak Khlong Talat - Mercato dei Fiori**

   Rientra sulla sponda orientale per passeggiare tra le bancarelle piene di ghirlande di gelsomino e orchidee fresche. Cammina lungo le vie secondarie per osservare i fiorai al lavoro senza intralciare il passaggio.

5. **Chinatown Yaowarat**

   Concludi la giornata percorrendo la via principale illuminata dai neon, provando le specialità locali preparate sui marciapiedi. Esplora le traverse meno affollate per trovare i banchi di cibo più frequentati dai residenti.

GIORNO 2

BANGKOK

Arte contemporanea, parchi urbani e viste dall'alto

Scopri l'evoluzione moderna di Bangkok passando dai centri culturali immersi nel traffico fino ai grandi polmoni verdi e alle strutture panoramiche.

1. **Musa Jim Thompson**

   Visita le strutture tradizionali in legno di teak e scopri la storia dell'industria della seta nel paese. È raccomandato prenotare in anticipo per accedere con una guida del sito.

   Biglietti · Klook Link partner

2. **Bangkok Art and Culture Centre (BACC)**

   Sali lungo la scalinata a spirale per esplorare le mostre d'arte contemporanea e i negozi di design locale. Fermati negli spazi del terzo piano per un momento di pausa rilassante.

3. **Parco Lumphini**

   Passeggia lungo i sentieri ombreggiati attorno al lago principale osservando i varani che nuotano liberi. Cammina verso le aree prative a sud per trovare le zone più tranquille.

4 **Mahanakhon SkyWalk**

Sali sulla piattaforma panoramica per camminare sul pavimento in vetro sopra l'area finanziaria. È preferibile prenotare in anticipo per garantire l'accesso nell'orario desiderato.

Biglietti · Klook Link partner

5 **Mercato Notturno Jodd Fairs**

Esplora i corridoi ordinati di questo mercato moderno per assaggiare piatti creativi di carne e pesce. Raggiungi il mercato utilizzando la metropolitana per evitare le code del traffico stradale.

GIORNO 3

BANGKOK

I canali occidentali, i quartieri storici e la natura sul fiume

Questo itinerario conduce verso la sponda di Thonburi e le vecchie vie commerciali lungo il fiume, svelando un ritmo di vita più disteso.

1 **Baan Silapin - Casa degli Artisti**

Raggiungi questa struttura in legno sul canale per assistere all'arte tradizionale delle marionette e ai laboratori artigianali. Controlla il programma degli spettacoli appena arrivi sulla passerella principale.

Biglietti · Klook Link partner

2 **Wat Paknam Phasi Charoen**

Osserva la statua del Buddha seduto e visita lo stupa con il soffitto in vetro verde sormontato da motivi cosmici. Sali fino all'ultimo piano dello stupa per la vista panoramica sul canale.

3 **Talat Noi**

Rientra verso il centro per camminare tra i vicoli stretti ricchi di murales, officine meccaniche e vecchi magazzini. Segui la segnaletica della street art per scoprire i cortili nascosti.

4 **Song Wat Road**

Passeggia lungo l'antica via commerciale fluviale apprezzando la nuova architettura dei negozi e degli edifici d'epoca. Esplora le gallerie private situate nei vecchi depositi di spezie.

5 **Parco Benjakitti**

Termina la giornata camminando sulle passerelle rialzate che attraversano il parco e le sue zone umide. Percorri i camminamenti superiori durante la prima serata per vedere le luci dei grattacieli che si riflettono sull'acqua.

GIORNO 4

CHIANG MAI

Tesori spirituali e architettura storica nella Città Vecchia

Un percorso a piedi tra gli antichi bastioni per scoprire le radici del regno Lanna e l'artigianato locale. La giornata alterna luoghi di culto a gallerie espositive prima del vivace mercato serale.

1 **Wat Chiang Man**

Ammirate la storica stupa sorretta dalle sculture di elefanti ed esplorate i giardini ombreggiati del tempio più antico della città. Arrivate al mattino presto per osservare i monaci nelle loro routine quotidiane in un contesto sereno.

2 **Chiang Mai City Arts & Cultural Centre**

Percorrete le sale dell'ex palazzo provinciale per comprendere lo sviluppo urbanistico e le tradizioni culturali locali. L'audioguida aiuta a cogliere i dettagli più complessi delle collezioni storiche.

Biglietti · Klook Link partner

3 **Wat Phra Singh**

Entrate nel santuario principale per osservare gli affreschi storici in stile Lanna e le raffinate strutture in legno intagliato. Togliete le scarpe prima di accedere ai padiglioni sacri.

4 **Wat Sri Suphan**

Osservate gli artigiani al lavoro mentre sbalzano lastre d'argento per decorare le pareti del complesso. L'accesso al padiglione principale d'argento e riservato esclusivamente agli uomini per tradizione religiosa.

Biglietti · Klook Link partner

5 **Saturday Night Market**

Passeggiate tra i banchi illuminati per acquistare manufatti in argento, incisioni in legno e assaggiare le specialità culinarie locali. Indossate scarpe comode e tenete a portata di mano monete per i piccoli acquisti.

GIORNO 5

CHIANG MAI

Pace contemplativa lungo le pendici del monte Suthep

Salite lungo la montagna per scoprire templi immersi nella vegetazione e santuari sotterranei. Questo itinerario offre una prospettiva spirituale e panoramica lontana dal trambusto urbano.

1 **Wat Umong**

Camminate nei tunnel sotterranei e scoprite le antiche immagini di Buddha immerse nel silenzio della foresta. Portate una torcia o usate la luce del telefono per esplorare i passaggi meno illuminati.

2 **Wat Pha Lat**

Raggiungete a piedi questo santuario nascosto seguendo il sentiero dei monaci tra corsi d'acqua e sculture coperte di muschio. Indossate calzature da trekking con buona aderenza, specialmente se ha piovuto di recente.

3 **Wat Phra That Doi Suthep**

Salite la scalinata affiancata dai serpenti Naga per raggiungere la pagoda dorata e godere della vista su tutta la vallata. Usate gli ascensori laterali se preferite evitare i gradini e ricordate di vestire con spalle e ginocchia coperte.

Biglietti · Klook Link partner

4 **Wat Suan Dok**

Passeggiate tra le candide stupa che custodiscono le ceneri della famiglia reale Lanna al tramonto. Il piazzale offre un punto fotografico ideale quando la luce serale illumina le strutture bianche.

GIORNO 6

CHIANG MAI

Foreste pluviali e vette nel parco di Doi Inthanon

Un'escursione verso la vetta più alta del paese tra cascate e sentieri immersi nella nebbia di quota. La giornata permette di respirare l'aria fresca della montagna e ammirare giardini curati.

1 **Cascata Wachirathan**

Ammirate la forza del getto d'acqua da diversi punti di osservazione e sentite la fresca nebulizzazione generata dalla cascata. Mantenete una distanza di sicurezza dalle rocce scivolose vicino al bordo del torrente.

2 **Stupa Reali di Doi Inthanon**

Esplorate i due santuari dedicati al Re e alla Regina, circondati da aiuole fiorite e terrazze panoramiche. Portate una giacca leggera, poiche a questa altitudine l'aria e più fresca rispetto alla pianura.

Biglietti · Klook Link partner

3 **Sentiero Naturalistico Ang Ka**

Passeggiate lungo la passerella in legno che attraversa la foresta di altitudine ricoperta di muschio e felci rare. Camminate in silenzio per avvistare le specie di uccelli che popolano questo ecosistema.

4 **Parco Nazionale di Doi Inthanon**

Percorrete i sentieri naturalistici del parco per immergervi nella biodiversita delle montagne del nord. È consigliabile muoversi con una guida locale per scoprire i dettagli della flora e della fauna protette.

Biglietti · Klook Link partner

GIORNO 7

CHIANG RAI

I colori e l'architettura sacra di Chiang Rai

Questa giornata esplora le espressioni artistiche più straordinarie di Chiang Rai, muovendosi tra strutture sacre contemporanee dai toni accesi e antichi complessi tradizionali. Il percorso attraversa la zona urbana da sud verso nord per poi concludersi nel cuore serale del centro.

1 **Wat Rong Khun (Tempio Bianco)**

Ammirate i complessi bassorilievi e le sculture surreali che decorano il ponte della rinascita prima di accedere al santuario principale. È consigliabile arrivare al mattino presto per esplorare la struttura con relativa calma ed evitare i momenti di maggior affluenza.

Biglietti · Klook Link partner

2 **Wat Huay Pla Kang**

Esplorate l'imponente complesso collinare dominato dalla statua della Dea della Misericordia e visitate la pagoda a nove livelli. Indossate scarpe facili da sfilare, poiché occorre toglierle prima di accedere ai diversi edifici di culto.

3 **Wat Rong Suea Ten (Tempio Blu)**

Osservate le vivaci pitture murali interne e le dettagliate sculture dorate che risaltano sulle pareti color zaffiro del tempio. Mantenete spalle e ginocchia coperte per rispetto del luogo sacro.

4 **Wat Phra Kaew**

Passeggiate nei giardini di questo storico tempio Lanna e scoprite la replica del Buddha di Smeraldo custodita nella cappella di legno. Visitate il piccolo museo all'interno della proprietà per osservare rari manufatti religiosi d'epoca.

5 **Torre dell'Orologio di Chiang Rai**

Raggiungete l'incrocio centrale per osservare la complessa struttura dorata realizzata da un celebre artista locale. Posizionatevi sul marciapiede qualche minuto prima dello scoccare dell'ora per assistere allo spettacolo di luci e musica.

6 **Chiang Rai Night Bazaar**

Passeggiate tra le bancarelle del mercato per scoprire i prodotti dell'artigianato locale e le esibizioni di danza tradizionale. Scegliete un tavolo nell'area all'aperto per cenare provando i piatti tipici della regione.

GIORNO 8

PHUKET

Dai palazzi sino-portoghesi ai templi e ai punti panoramici del sud

Un itinerario dedicato alla storia urbana di Phuket e ai suoi luoghi di culto più storici, terminando sulla costa meridionale. Questa giornata combina architettura, spiritualità locale e ampi scorci sul mare.

1 **Città Vecchia di Phuket**

Passeggiate tra le vie del centro storico osservando l'architettura sino-portoghese e i murales dipinti sulle facciate. Visitate la zona di mattina presto per evitare l'affollamento e fotografare gli edifici con una luce favorevole.

2 **Santuario della Luce Serena**

Esplorate questo tranquillo tempio taoista situato in un cortile interno nascosto tra gli edifici di Thalang Road. Indossate abiti decorosi che coprano spalle e ginocchia per rispetto verso il luogo sacro.

3 **Wat Chalong**

Raggiungete il tempio buddista più importante dell'isola per ammirare la stupa principale e le pareti decorate con dipinti sulla vita di Buddha. All'interno è opportuno togliere le scarpe prima di accedere ai saloni di preghiera.

4 **Grande Buddha di Phuket**

Salite sulla collina di Nakkerd per osservare da vicino la grande statua di marmo bianco e la vista sulla baia circostante. Ricordatevi di mantenere un comportamento silenzioso nelle aree dedicate alla meditazione.

5 **Promthep Cape**

Concludete il percorso sulla punta meridionale dell'isola camminando lungo il promontorio fino al faro. Arrivate con un po' di anticipo rispetto al calare del sole per trovare un buon posto lungo la scalinata.

GIORNO 9

PHUKET

Lungo la costa occidentale tra mercati locali, spiagge e vita notturna

Questo percorso esplora la vivace fascia costiera ovest, offrendo un equilibrio tra relax al mare, sapori locali ed energia serale. E la scelta ideale per vivere sia il lato naturale del litorale sia la dinamicità di Patong.

1. **Karon Beach**

   Camminate sulla sabbia dorata di questa ampia spiaggia ideale per una mattinata tranquilla vicino all'acqua. Portate con voi acqua e protezione solare poiche l'ombra naturale scarseggia durante le ore centrali.

2. **Banzaan Fresh Market**

   Esplorate i banchi di frutta tropicale, verdure e pesce fresco organizzati al piano terra di questo grande mercato al coperto. Scegliete gli ingredienti freschi al piano inferiore per farveli cucinare sul momento nelle cucine del piano superiore.

3. **Patong Beach**

   Godetevi il mare nel litorale più conosciuto dell'isola, praticando sport acquatici o passeggiando lungo il bagnasciuga. La parte nord della spiaggia risulta solitamente meno affollata e più adatta al relax.

4. **Bangla Road**

   Percorrete questa strada pedonale che si anima di luci e musica al calar della sera. Prestate attenzione ai propri effetti personali nei punti di maggiore concentrazione di pedoni.

5. **Bangla Boxing Stadium**

   Assistete a un incontro dal vivo di Muay Thai per conoscere da vicino la disciplina della boxe thailandese. È bene prenotare in anticipo per garantirsi un posto a sedere vicino al ring.

   Biglietti · Klook Link partner

GIORNO 10

PHUKET

Dalla vegetazione del nord ai santuari etici e ai mercati serali

Un percorso immerso nella natura interna di Phuket, tra la foresta tropicale, i santuari per la fauna e i mercati moderni. Consente di scoprire un lato tranquillo dell'isola lontano dai grandi flussi costieri.

1. **Wat Si Sunthon**

   Osservate la grande statua del Buddha reclinato posizionata sopra il tetto dell'edificio principale di questo tempio immerso nel verde. Il complesso è poco frequentato, offrendo un'atmosfera ideale per una visita serena di prima mattina.

2. **Phuket Elephant Nature Reserve**

   Osservate gli elefanti salvati mentre camminano e interagiscono liberamente nel loro ambiente naturale senza attività d'intrattenimento forzate. È bene prenotare in anticipo per assicurarsi un posto nei gruppi di visita limitati.

   Biglietti · Klook Link partner

3 **Bang Pae Waterfall**

Seguite il sentiero di trekking nella giungla all'interno del parco nazionale fino ai bacini d'acqua della cascata. Indossate scarpe da ginnastica con buona aderenza per superare le rocce umide lungo il percorso.

Biglietti · Klook Link partner

4 **Chillva Market**

Concludete la giornata esplorando questo mercato serale moderno allestito all'interno di container navali riciclati. Cercate le bancarelle di cibo di strada locale al centro del complesso per assaggiare specialità tipiche.

Biglietti: costi indicativi

Phuket Elephant Nature Reserve	**55 €**
Bangla Boxing Stadium	**35 €**
Mahanakhon SkyWalk	**25 €**
Grande Palazzo Reale e Wat Phra Kaew	**14 €**
Wat Pho	**8 €**
Parco Nazionale di Doi Inthanon	**8 €**
Bang Pae Waterfall	**6 €**
Musa Jim Thompson	**6 €**
Baan Silapin - Casa degli Artisti	**5 €**
Wat Rong Khun (Tempio Bianco)	**3 €**
Wat Arun	**3 €**
Chiang Mai City Arts & Cultural Centre	**3 €**
Stupa Reali di Doi Inthanon	**3 €**
Wat Sri Suphan	**2 €**
Wat Phra That Doi Suthep	**2 €**

Prezzi indicativi in euro. Controlla sempre il prezzo sul sito del partner prima di prenotare.

Dove dormire

Rattanakosin (Bangkok)

Per chi vuole visitare i complessi monumentali a piedi.

Il quartiere storico permette di raggiungere a piedi il Grande Palazzo Reale e Wat Phra Kaew insieme al tempio di Wat Pho. La zona è molto tranquilla durante le ore notturne rispetto alle aree commerciali moderne della città.

Centro storico (Chiang Mai)

Per chi cerca vicinanza ai mercati e facilità di spostamento.

Delimitato dalle antiche mura, racchiude luoghi di culto importanti come Wat Phra Singh ed e la sede della Sunday Walking Street. La zona si percorre facilmente a piedi ed è ricca di alloggi di ogni tipologia.

Città Vecchia di Phuket

Per chi predilige l'architettura storica rispetto alla vita da spiaggia.

Caratterizzata da edifici in stile sino-portoghese e strade pedonali, offre un'alternativa culturale vicina ai servizi urbani. La domenica ospita direttamente il Phuket Walking Street Market (Lard Yai).

Karon Beach (Phuket)

Per chi desidera soggiornare vicino alla spiaggia in una zona poco rumorosa.

Situata sulla costa occidentale, presenta una vasta distesa di sabbia bianca con una buona offerta di servizi. Risulta meno affollata rispetto alla vicina Patong Beach e consente di spostarsi agevolmente verso Promthep Cape.

Cosa mangiare

Pad Thai

Tagliolini di riso saltati nel wok con uova, tofu, germogli di soia, arachidi e gamberi o pollo. Si consumano a qualsiasi ora nei mercati di strada e nelle tavole calde.

Khao Soi

Zuppa a base di noodle al curry e latte di cocco con carne di pollo o manzo, guarnita con noodle croccanti. E la specialità più nota del nord della Thailandia, diffusa a Chiang Mai.

Som Tum

Insalata di papaya verde pestata al mortaio con peperoncino, lime, aglio, pomodori e arachidi. Ha un gusto molto speziato e viene servita come contorno o spuntino leggero.

Tom Yum Goong

Zuppa acida e piccante preparata con gamberi, citronella, foglie di lime kaffir, galanga e peperoncino. Viene servita ben calda insieme a una porzione di riso a vapore.

Mango Sticky Rice

Riso glutinoso cotto nel latte di cocco dolcificato e servito con fetta di mango fresco maturo. E il dessert più popolare, diffuso soprattutto presso i chioschi dei mercati notturni.

Quando andare

- Stagione secca da novembre a febbraio: il periodo con minore piovosita su quasi tutto il paese e clima più asciutto.
- Stagione calda da marzo a maggio: umidita elevata e caldo intenso, ideale per i soggiorni al mare nel sud ma più impegnativa al nord.
- Stagione delle piogge da giugno a ottobre: precipitazioni brevi ma intense, afflusso turistico ridotto e paesaggi naturali rigogliosi.

Come arrivare

- Arrivo a Bangkok presso l'Aeroporto Suvarnabhumi o l'Aeroporto di Don Mueang tramite voli internazionali.
- Dall'aeroporto principale di Bangkok il collegamento verso il centro avviene con la linea ferroviaria aeroportuale veloce.
- I trasferimenti verso Chiang Mai e Phuket si effettuano tramite brevi voli interni dai due aeroporti della capitale.
- Chiang Rai si raggiunge in autobus di linea o con veicolo privato tramite la strada montuosa da Chiang Mai.

Come muoversi

- A Bangkok la metropolitana sopraelevata e la linea sotterranea consentono di evitare i blocchi del traffico cittadino.
- I tuk-tuk sono ideali per brevi tratte all'interno dei quartieri storici, stabilendo la tariffa prima di salire.
- A Chiang Mai e Phuket le app di trasporto privato e i minibus locali collegano i punti di interesse principali.
- Le escursioni verso le Isole Phi Phi (Maya Bay) e le baie circostanti si effettuano con motoscafi dai moli principali.

Errori da evitare

- Presentarsi ai templi come il Grande Palazzo Reale e Wat Phra Kaew con spalle o ginocchia scoperte.
- Salire su un taxi senza richiedere al conducente di azionare il tassametro all'inizio della corsa.
- Sottovalutare i tempi di percorrenza via terra tra Chiang Mai e Chiang Rai dovuti ai tratti stradali di montagna.
- Effettuare le escursioni in barca verso la Baia di Phang Nga e James Bond Island senza verificare le previsioni del mare.
- Visita al Mercato del Fine Settimana di Chatuchak a Bangkok nelle ore centrali del giorno, quando il calore e l'affollamento sono maggiori.

Domande frequenti

Come ci si sposta tra le varie città dell'itinerario?

Per coprire le grandi distanze tra Bangkok, Chiang Mai e Phuket la soluzione più rapida e l'uso dei voli interni. I collegamenti tra Chiang Mai e Chiang Rai avvengono invece via strada con autobus o auto.

È necessario un abbigliamento specifico per Wat Pho e Wat Arun?

Si, occorre indossare abiti che coprano le spalle e le ginocchia prima di entrare nelle aree sacre. Bisogna inoltre togliere le scarpe all'ingresso di ogni sala di preghiera.

Serve prenotare la visita a Wat Rong Khun (Tempio Bianco) a Chiang Rai?

Il biglietto si acquista direttamente sul posto prima di entrare nel complesso. Si consiglia di arrivare alle prime ore del mattino per evitare i gruppi turistici numerosi.

Come si organizza l'escursione per le Isole Phi Phi (Maya Bay)?

Le uscite si effettuano tramite tour in giornata che partono dai moli della costa orientate di Phuket. Il tragitto in motoscafo varia in base alle condizioni del mare e del meteo.

Prima di partire

✈ Voli

Cerca i voli sul sito del partner e scegli tu partenza e date.

Voli per Bangkok · Voli per Phuket · Voli per Chiang Mai

Link partner · Aviasales

📱 eSIM per Thailandia

Internet appena atterri, senza comprare una SIM del posto.

Yesim · Airalo

Link partner

Crea il tuo itinerario su misura

Dimmi date, budget e gusti: Flaiaway ricostruisce questo itinerario per te e lo adatta quando vuoi.

app.flaiaway.com

Questa guida parte da dati veri sui luoghi e da un modello di intelligenza artificiale che scrive il testo. Una persona la rilegge prima della pubblicazione.

Alcuni link di questa guida sono link partner: se prenoti da lì guadagniamo una commissione, senza costi per te.

Versione online e link aggiornati: flaiaway.com/it/guide/thailandia/

Crediti foto

- Thailandia: Diego Delso, CC BY-SA 3.0 (Templo Wat Arun, Bangkok, Tailandia, 2013-08-22, DD 30.jpg) (Wikimedia Commons)
- Pad Thai: Andy Li, CC0 (Pad Thai with Pork - Unithai.jpg) (Wikimedia Commons)
- Khao Soi: Takeaway, CC BY-SA 3.0 (Khao soi Chiang Mai.jpg) (Wikimedia Commons)
- Som Tum: Vyacheslav Argenberg, CC BY 4.0 (Som Tam green papaya salad, Bangkok, Thailand.jpg) (Wikimedia Commons)
- Tom Yum Goong: Andy Li, CC0 (Tom Yum Goong Noodle Soup - Nok Nok Kitchen at The Cow 2024-03-28.jpg) (Wikimedia Commons)
- Mango Sticky Rice: Dennis Wong from Hong Kong, Hong Kong, CC BY 2.0 (Mango sticy rice (3859549574).jpg) (Wikimedia Commons)