

## 17 Tage Erlebnisreise Laos



## **Reiseverlauf**

### **Tag 1: Ankunft in der Hauptstadt von Laos**

Wir kommen am Flughafen von Vientiane an, wo wir direkt von unserer deutschsprachenden laotischen Reiseleitung begrüßt werden. Anschließend fahren wir in unser Hotel in der Hauptstadt.

*Übernachtung: Daosavanh 2 Hotel in Vientiane*

### **Tag 2: Ausgiebige Erkundung der "Stadt des Sandelholzes"**

Am Vormittag besichtigen wir die imposantesten religiösen und historischen Gebäude aus der Zeit des Kolonialismus. Die Architektur der Stadt ist eine beeindruckende Mischung aus französischen Kolonialgebäuden, laotischen und buddhistischen Einflüssen. Der Name der Stadt kann mit zwei Bedeutungen übersetzt werden: Zum einen die ursprüngliche Bedeutung "Stadt des Sandelholzes", zum anderen wird der laotische Name der Stadt "Vieng Chan" heute von vielen Laoten als "Stadt des Mondes" gesehen. Am Nachmittag bleibt genügend Zeit, das wirtschaftliche, politische und kulturelle Zentrum des Landes eigenständig zu erkunden.

*Übernachtung: Daosavanh 2 Hotel in Vientiane*

### **Tag 3: Erlebnisreiches Eintauchen in die laotische Kultur (ca. 150 km)**

Eine erlebnisreiche Tuk-Tuk-Stadtrundfahrt am Morgen bringt uns zu touristisch unberührten Orten: Einheimische zeigen uns, wie der beliebte Kao-Larm-Snack hergestellt wird. Auch die Besuche des örtlichen Obstmarkts und einer traditionellen Silberschmiede geben einen ersten Einblick in den Alltag der Laoten. Nach einem authentischen Mittagessen besichtigen wir die berührende COPE-Ausstellung, die über die anhaltenden Auswirkungen nicht-detonierter Bomben und Minen Aufschluss gibt. Im Anschluss bekommen wir den Ritus buddhistischer Opfergaben im Simeuang-Tempel demonstriert. Nach einer Fahrt durch eine von Gebirgen geprägte Landschaft kommen wir am frühen Abend in Vang Vieng an.

*Übernachtung: Central Park Hotel in Vang Vieng*

### **Tag 4: Aufregende Kajak-Tour durch die einzigartige Umgebung Vang Viengs**

Die unberührte Natur in der Peripherie Vang Viengs beschert uns heute eine Kajak-Fahrt (ca. 14 km), vorbei an faszinierenden Höhlen wie der Elephant- und Snail-Caves. Die Water Cave erkunden wir gleich per Schwimmreifen von innen. Nach dem turbulenten Vormittag, entspannen wir beim Picknick am herrlichen Ufer des Nam-Song-Flusses. Frisch gestärkt wandern wir (ca. 1 Std.) durch Reisfelder und Gemüsegärten zu einem Dorf der indigenen Volksgruppe der Hmong, bevor es per Kajak vorbei an gewaltigen Kalksteinformationen zurückgeht.

*Übernachtung: Central Park Hotel in Vang Vieng*

### **Tag 5: Auf in die alte Hauptstadt des Königreiches Lan Xang (ca. 190 km)**

Unzählige wunderschöne Fotomotive liegen auf dem Weg von Vang Vieng nach Luang Prabang, wo wir am Mittag ankommen: Atemberaubende Gebirgsketten prägen die Landschaft und kurvige Straßen führen in die ehemalige Königsstadt, die 1995 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Am späten Nachmittag statten wir einer spirituellen, einheimischen Familie einen Besuch ab, welche uns die Rituale der traditionellen Baci-Zeremonie demonstriert.

*Übernachtung: Villa Chitdara Hotel in Luang Prabang*

### **Tag 6: Durch Reisfelder in den Dschungel zum exotischen Badevergnügen**

Unser Bus bringt uns nach Ban Long Lao, welches der Ausgangspunkt unseres ganztägigen Wanderausflugs ist. Reisfelder und Anbaugelände umgeben den ersten Teil des Weges, gefolgt von dichtem Dschungel und Höhlensystemen, die als natürlicher Schutz vor Bomben des zweiten Indochina-Krieges dienten. Am Mittag erreichen wir den traumhaften Kuang-Si-Wasserfall, dessen eisblaue Pools zu einem erfrischenden Bad einladen. Nachdem wir uns bei einem Picknick inmitten der Tropenlandschaft gestärkt haben, steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Besuchen Sie doch das Rettungszentrum für Malaienbären oder vertiefen Sie das Badevergnügen am Wasserfall. Wer möchte, kann optional einen traditionellen Abend mit laotischen Geschichten und authentischem Essen buchen!

*Übernachtung: Villa Chitdara Hotel in Luang Prabang*

### **Tag 7: Unterwegs auf dem Mekong durch die bergige Landschaft**

Wir schippern am Morgen mit einem Langheckboot für rund zwei Stunden auf einem der längsten Flüsse Asiens: Auf dem Weg liegen zerklüftete Kalksteinformationen, unzählige Fischerdörfer und einige Höhlen, die wir im Laufe des Vormittags besichtigen. Unser Mittagessen nehmen wir in Ban Pak Ou ein, einem kleinen Fischerdorf am Ufer des Mekongs. Nach unserer Rückkehr nach Luang Prabang besichtigen wir das Traditionelle Kunst- und Völkerkundemuseum, um vertiefte Hintergründe der laotischen Kultur zu erfahren.

*Übernachtung: Villa Chitdara Hotel in Luang Prabang*

### **Tag 8: Auf Kuschelkurs mit Dickhäutern (ca. 145 km)**

Unvergessliche Erfahrungen erwarten uns im Elefanten-Schutzgebiet, das domestizierten Elefanten Zuflucht gewährt. Hier kann man den Dickhäutern ohne schlechtes Gewissen nahekommen. Eine Bootsfahrt auf dem Mekong-Fluss bringt uns im Anschluss zu dem traumhaften Wasserfall Tad Sae. Nach dem Mittagessen im

Elefanten-Dorf fahren wir ins bergige Nong Khiaw, wo wir am frühen Abend ankommen.

*Übernachtung: Phaxang Resort oder Nong Khiaw Riverside Resort in Nong Khiaw*

### **Tag 9: Zu Gast bei Laoten in urigen Dörfern**

Mit dem Boot fahren wir am Vormittag nach Ban Sopkhan, wo wir zu Gast bei den indigenen Völkern des Dorfes sind. Wir wandern (ca. 2 Std.) zu den umliegenden Urvolk-Dörfern, die ein gemeinschaftliches Anbausystem von Reis, Mais, Bananen und Zuckerrohr entwickelt haben, und versuchen mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Unsere weitere Wanderung nach Muang Ngoi unterbrechen wir mit einem Picknick inmitten herrlicher, üppig-grüner Natur.

*Übernachtung: Phaxang Resort oder Nong Khiaw Riverside Resort in Nong Khiaw*

### **Tag 10: Fahrt durch die malerische grüne Landschaft von Laos (ca. 370 km)**

Ganztägige, aber abwechslungsreiche Fahrt von Nong Khiaw nach Xieng Khouang mit zahlreichen Stopps auf dem Weg, um sich die Beine zu vertreten.

*Übernachtung: Phouphadeng Hotel in Xieng Khouang*

### **Tag 11: Eine Zeitreise durch die bewegte Geschichte des Landes**

Heute steht eine faszinierende Exkursion zu der archäologischen Stätte „Ebene der Tonkrüge“ an. Man vermutet bis zu 2.500 gigantische Steinkrüge, deren Alter Archäologen auf die südostasiatische Eisenzeit schätzen. Nach einer ausführlichen Begutachtung sind wir zu Besuch bei Bergvölkern der Tai Dam und der Hmong, dann fahren wir weiter nach Muang Khoun und besichtigen die Stadt, die im Krieg mehrmals hart umkämpft, erobert und zurückerobert wurde. Ein Besuch der Mine Advisory Group (MAG) gibt Anstoß zum Nachdenken über die noch immer existente Gefahr, die von unexplodierten Kampfmitteln ausgeht.

*Übernachtung: Phouphadeng Hotel in Xieng Khouang*

### **Tag 12: Weiterfahrt durch abwechslungsreiche Natur**

Wir fahren von Xieng Khouang nach Thakhek mit zahlreichen Stopps auf dem Weg, um Fotos zu schießen und uns die Beine zu vertreten, bevor wir unser Hotel in Thakhek am Nachmittag erreichen.

*Übernachtung: Inthira Thakhek Hotel in Thakhek*

### **Tag 13: Erholung im französischen Flair oder doch sportlich durch die Natur?**

Nach der gestrigen langen Fahrt haben wir heute einen Tag ohne festes Programm, um die von Villen und Geschäftshäusern geprägten Straßen im unverkennbar

französischen Kolonialstil zu besichtigen und das Panorama der umliegenden Karstlandschaften der Provinz Khammuan zu bewundern. Optional können Sie auch einen ganztägigen Kajak-Ausflug auf dem Xe-Bang-Fai-Fluss oder eine ganztägige Wanderung durch den Phou-Hin-Boun-Nationalpark buchen!

*Übernachtung: Inthira Thakhek Hotel in Thakhek*

#### **Tag 14: Royale Reise an die "Mündung des Se-Flusses" (ca. 335 km)**

Nach dem Frühstück fahren wir nach Pakse, der zweitgrößten Stadt des Landes, wo uns eine ausführliche, spirituelle Exkursion zu der ehemaligen Königsstadt Champasak erwartet, die zusammen mit dem prä-angkorianischen Tempel Wat Phou zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurden. Auch die historischen Überreste des Beginns der Straße nach Angkor Wat, verschiedene Ausgrabungsstätten und mehrere Tempelanlagen zählen zu diesem Kulturerbe.

*Übernachtung: Pakse Hotel in Pakse*

#### **Tag 15: Ausflug in die weite Ebene der Laven (ca. 140 km)**

Am Morgen machen wir auf dem Weg zu den Viertausend Inseln im Süden des Landes einen Abstecher zum Bolaven-Plateau: das Plateau ist eine 1.200 m hohe und 10.000 km<sup>2</sup> große Hochebene, auf der verschiedene Volksgruppen leben, die vom sehr ursprünglichen Anbau von Kautschuk, Kardamom, Pfeffer, Grünem Tee und Kaffee leben. Wir unternehmen eine atemberaubende Wanderung zu verschiedenen Wasserfällen der Region, wie dem beeindruckenden Tad-Fane-Wasserfall, bis schlussendlich eine Tee- und Kaffeeplantage hinter dem Dickicht des Dschungels erscheint. Unser Tag endet auf der Don-Khong-Insel am Abend.

*Übernachtung: Pon Arena Hotel in Don Khong*

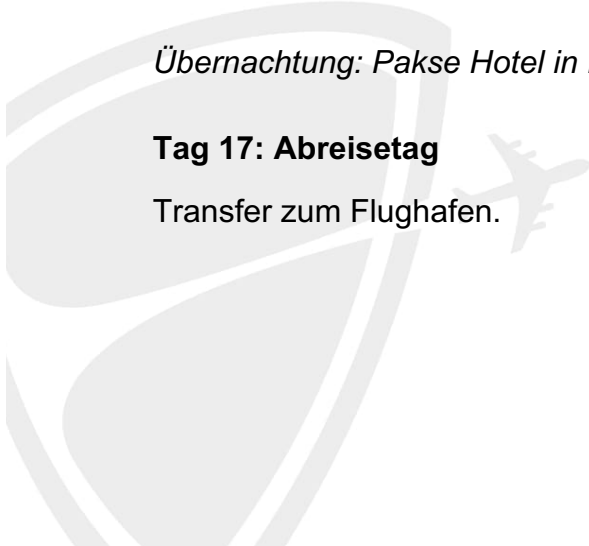
#### **Tag 16: Auf der Suche nach Delfinen zwischen den "Viertausend Inseln" (ca. 140 km)**

Zum Abschluss der Reise unternehmen wir einen ganztägigen Bootsausflug im "Meer von Laos" auf der Suche nach den seltenen Mekong-Irrawaddy-Delfinen.

*Übernachtung: Pakse Hotel in Pakse*

#### **Tag 17: Abreisetag**

Transfer zum Flughafen.



## **Im Preis enthaltene Leistungen**

- Rundreise von Vientiane bis Pakse mit Transfers und Aktivitäten wie im Programm beschrieben
- 16 Übernachtungen in Hotels (\*\*-\*\*\*\*) im Doppelzimmer
- Deutschsprechende einheimische Reiseleitung
- 16 x Frühstück, 5 x Mittagessen (oder Picknick)
- ständige Ansprechpartner in Deutschland und in Laos
- Eintrittsgelder & -gebühren

## **Zusätzliche Erlebnisse**

### **6. Tag**

Traditioneller Abend mit laotischen Geschichten und Essen (englischsprachig)  
39,00 EUR p.P.

### **13. Tag**

Ganztägiger Kajak-Ausflug auf dem Xe Bang Fai-Fluss (mind. 4 Personen)  
89,00 EUR p.P.

Ganztägige Wanderung durch den Phou Hin Boun-Nationalpark (mind. 4 Personen)  
89,00 EUR p.P.



## Checkliste

- ✓ Impfungen
- ✓ Visa-Unterlagen (2 aktuelle Passfotos, Bescheinigung über Wiederausreise, 35 USD)
- ✓ Reisepass und Reisepasskopie
- ✓ Flugunterlagen
- ✓ Nachweis über Auslandskrankenversicherung
- ✓ Geld wechseln (erst vor Ort)
- ✓ Kreditkarte, EC-Karte
- ✓ Kosmetikartikel
- ✓ Sonnenschutz (Creme und Kopfbedeckung)
- ✓ Taschentücher
- ✓ Taschenlampe/Stirnlampe
- ✓ Mückenschutz
- ✓ Sonnenbrille
- ✓ Lange, leichte Bekleidung (für Tempelbesuche)
- ✓ Adapter
- ✓ Kamera, Ersatzspeicherkarte
- ✓ Rucksack
- ✓ Evtl. Brust-/Gürteltasche
- ✓ Festes Schuhwerk
- ✓ Badekleidung



## **Zusatzinformationen**

### **Einreisebestimmungen**

Für Deutsche, Österreicher und Schweizer besteht in Laos Pass- und Visumpflicht. Das Visum kann für eine Aufenthaltsdauer von bis zu 30 Tagen bei Einreise nach Laos am Flughafen von Vientiane kostenpflichtig erworben werden. Dazu werden der Reisepass, zwei aktuelle Passbilder, 35 USD in Scheinen sowie ein Nachweis über die geplante Wiederausreise benötigt. Der Reisepass muss sechs Monate über das Reiseende hinaus gültig sein. Rechtsverbindliche Informationen können nur bei der Botschaft von Laos eingeholt werden.

### **Impfungen**

Für Reisende, die sich vor ihrer Reise nach Laos in Deutschland, Österreich oder der Schweiz aufgehalten haben, bestehen keine Impfvorschriften. Empfohlen werden – neben den Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie oder Keuchhusten – Impfungen gegen Polio sowie Hepatitis A; auch ist das Beisichführen einer Malariaprophylaxe sinnvoll. Wir raten vor jeder Fernreise zu einer individuellen Konsultation bei einem Tropen- bzw. Reisemediziner ([www.dtg.org](http://www.dtg.org)) – dies gilt aufgrund des ZIKA-Virus insbesondere für Schwangere und Frauen, die zeitnah schwanger werden wollen.

### **Geldwechsel**

Der laotische Kip (LAK) darf weder ein- noch ausgeführt werden, deswegen wird empfohlen direkt bei der Einreise vor Ort in einer der Wechselstuben oder an einem Geldautomaten in einem der größeren Städte Geld abzuheben. Bevorzugt an Geldautomaten werden Visa- und Master Cards. Bargeldlose Bezahlung ist in Laos nur begrenzt möglich. Besonders auf Märkten oder in kleineren Städten ist die Bezahlung oft nur mit der laotischen Währung oder manchmal auch dem US-Dollar möglich.

### **Adapter / Strom in Laos**

Die Netzspannung in Deutschland, Österreich und der Schweiz beträgt regelmäßig 230 V bei einer Frequenz von 50 Hz. In Deutschland und in Österreich werden Stecker und Steckdosen der Typen C (längliche Form mit zwei runden Steckern bzw. Löchern) und F (runde Form mit zwei runden Steckern bzw. Löchern) verwendet, in der Schweiz der Typen C und J (längliche Form mit drei runden Steckern bzw. Löchern).

In Laos werden Stecker und Steckdosen der Typen A (rechteckige Form mit zwei flachen Kontaktstiften bzw. zwei Kontaktöffnungen), B (dreieckige Form mit zwei flachen parallel angeordneten Kontakten und einem runden versetzten Kontaktstift bzw. zwei Spalten und einem Loch), C, E (runde Form mit zwei Kontakten und mittig versetzt eine Kontaktöffnung bzw. zwei Kontaktöffnungen und einem Kontakt) und F



verwendet. Dafür benötigen Deutsche, Schweizer und Österreicher teilweise einen Reisestecker-Adapter, wenn sie ihre elektronischen Geräte in Laos nutzen möchten. Die Netzspannung in Laos beträgt 230 V bei einer Frequenz von 50 Hz. Diejenigen Elektrogeräte, die Sie daheim verwenden, können Sie auch in Laos benutzen, da die Netzspannung mit der in Deutschland, Österreich und der Schweiz mit 230 V identisch ist.

Sollte ein mitgebrachtes elektronisches Gerät nicht für die Netzspannung des Reiselandes geeignet sein, muss ein Reisestecker mit Transformator genutzt werden, damit das Gerät betrieben werden kann, da ein herkömmlicher Adapter grundsätzlich keine Spannung umsetzt. Dieser Spannungswandler kann als externes Bauteil vorgeschaltet oder aber – in den neueren Modellen – bereits in den Adapter integriert sein.

Insbesondere Ladegeräte von Handys, Fotokameras, Tablets, Laptops und elektrischen Zahnbürsten haben häufig ein Etikett mit der Aufschrift „INPUT: 100-240V, 50/60 Hz“, welches kennzeichnet, dass sie für die Spannungen und Frequenzen aller Länder der Welt geeignet sind.



## Artikel zum Thema Laos

### **Warum auch Laos einen Besuch wert ist!**

Laos hat es nicht leicht in Südostasien, die Konkurrenz ist groß. Kambodscha hat Angkor, Vietnam die Halong Bucht – und Laos? Auf den ersten Blick nicht viel. Doch ein näherer Blick lohnt sich!

Laos ist ein kleines Land, eingebettet zwischen Thailand, Kambodscha, Vietnam, Myanmar und China, das auf der Karte oft übersehen wird. Dabei hat es so viel mehr zu bieten als man denkt. Laos – der Insider-Tipp? Auf jeden Fall! Noch zumindest, denn das Land steht im Wandel. Grün, urig, entspannt und naturbelassen beeindruckt es heute mit seinem Dschungel, Wasserfällen und tausend Tempeln. Wer tief in das wahre Asien hineintauchen will und in vollkommen unberührter Natur abschalten möchte, ist an diesem Ort genau richtig!

Laos ist einfach etwas Besonderes. Wenn man durch die wenig befahrenen Straßen schlendert, fühlt man sich als wäre man in den 60er Jahren stehen geblieben. Am Rand steht ein alter Wagen, die Häuser der Dörfer sehen alt und mystisch aus, auf der Straße liegt eine Kuh, in der Ecke gackert ein Huhn...

Kommt man zu den zentraleren Plätzen des Landes wie beispielsweise der Hautstadt Vientiane, hört man hier und dort immer wieder: „Do you want Tuk-Tuk?“ Tuk Tuks können einen in einer entspannten Fahrt zu den verschiedenen Sehenswürdigkeiten bringen. Und günstig sind sie noch dazu.

Viele Reisende behaupten nachdem Sie „ausversehen“ in Laos gelandet waren (meist als Zwischenstopp), dass dies letztendlich einer ihrer Lieblingsorte war. Denn im Gegensatz zu anderen stressigen, vollen und lauten asiatischen Ländern ist Laos ein ruhiger Nachbar. Hier kennen die Einheimischen das Wort Stress nicht einmal. Und das zeigen die Menschen auch. Die Laoten strahlen Gelassenheit und Freundlichkeit aus. Obwohl viele relativ arm sind, begegnen sie einem immer sehr freundlich und mit großer Hilfsbereitschaft und Offenheit.

Beim Sonnenaufgang, während einer rituellen Prozession in dem buddhistischen Zentrum von Laos Luang Prabang, können einem hunderte buddhistische Mönche entgegenkommen. Kurz darauf verschwinden sie wieder in einem der zahlreichen Klöster. Laos ist das buddhistische Zentrum Südostasiens und dementsprechend lebt es den Glauben trotz kommunistischer Herrschaft sehr offen aus. Wer hier keinen Tempel besichtigt hat, hat etwas falsch gemacht. Zahlreiche Pagoden und alte Gebäude sind hier zu besichtigen. Sie erzählen Geschichte.

Wer jetzt noch nicht genug von dem mystischen und entspannten Ort hat, der sollte sich unbedingt zum Mekong begeben. Laos hat zwar keinen Ozean, dafür aber einen wunderschönen Fluss. Dieser eignet sich hervorragend zum Kayaken, Baden oder auch für Bootstouren. Und warum braucht man schon einen Ozean, wenn man in Grotten und Wasserfällen im Dschungel schwimmen kann? Vor allem Canyoning bietet sich hier ideal an. Auf einer der 4000 Inseln die Laos beherbergt fühlt man sich wie im Paradies. Oder besser gesagt: Auf einer der 4000 Inseln ist man im Paradies! Wer denkt, Laos sei nur ein Zwischenstopp in Asien, der hat sich hier gewaltig

getäuscht! Unser Fazit: Kommen Sie ins Paradies und lassen Sie die Seele baumeln, abseits von all der stressigen, touristischen Orte.

### **So bleiben Sie sicher in Laos – auch als Frau**

Wie in allen Länder gilt auch in Laos: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, aber seien Sie vorsichtig. In Touristenzentren sollten Sie auf Ihre Wertgegenstände vor Taschendieben aufpassen, niemals mit Fremden mitgehen, ab Einbruch der Dunkelheit nicht mehr alleine rausgehen sowie abgelegene Wege meiden. Das sind Regeln, die Sie bei Reisen in fremde Länder stets im Hinterkopf halten sollten.

Generell gilt: Wer Gutes gibt, bekommt auch meist Gutes zurück. Seien Sie freundlich und höflich, so werden Ihnen auch die meisten Menschen mit Offenheit und Hilfsbereitschaft begegnen.

Wir befinden uns in dem buddhistischen Zentrum Südostasiens. Genau wie in anderen Ländern gilt hier: Respektieren Sie den Glauben und die Kultur des Landes und passen Sie sich weitgehend an. Aus Erfahrung können wir sagen, dass Sie dann selten schlechte Erfahrungen machen werden. Bedenken Sie jedoch, dass außereheliche Beziehungen im Buddhismus nicht gerne gesehen sind. Vermeiden Sie daher Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit. Eine für Laos angemessene Kleidung entspricht einer weitgehend körperbedeckenden, leichten Kleidung. Frauen sollten dabei auf Ausschnitt verzichten. Eine Leinenhose und ein langes, leichtes Oberteil machen die Hitze erträglich und schützen Sie zusätzlich vor Moskitostichen.

Das Fotografieren von Geistlichen und dem Militär sollten Sie aus kulturellen Gründen unterlassen. Besonders in den letzten Jahren beschäftigen sich viele mit der Frage, ob Laos auch mit Kindern gut bereisbar ist obwohl es ein - im Vergleich zu Deutschland - ärmlischeres Land mit einer geringer entwickelten medizinischen Infrastruktur ist. Hier gilt: Mit der richtigen Vorbereitung können Sie ohne Bedenken nach Laos reisen!

Lassen Sie sich in diesem Fall doch einfach von Ihrem Arzt beraten. Unser Tipp: Falls Ihr Kind Allergien hat, können Sie sich diese zur Vorbereitung in Landessprache notieren. So können Sie im Land sicher sein, dass Ihr Kind nichts Falsches essen wird. Zudem sind Laoten sehr kinderfreundlich und werden Ihnen und Ihrem Kind mit viel Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft entgegenkommen. Ihre Kinder werden auf ihre ganz eigene und natürliche Art anfangen mit den Laoten zu kommunizieren. Dies ermöglicht es Ihnen einen ganz neuen Einblick in die Kultur zu bekommen

