



ASIEN: LAOS

## LAOS, KAMBODSCHA - MAGIE DES MEKONG

> Wanderungen: 6 x leicht (2 - 4 Std.), 2 x moderat (5 - 6 Std.)

In Laos am Gipfel des Phu Ya Ka übernachten und den Sonnenuntergang genießen

Mit einem Kaffee Plantagen Besitzer das abgelegene Bolaven Plateau erkunden

In Beng Mealea bei einer einheimischen Familie übernachten

Zu Fuß durch die eingewachsenen Tempelruinen von Angkor Wat streifen

Mit dem Boot auf dem Mekong durch das „Reich der 4000 Inseln“ in Südlaos schippern

Inmitten der paradiesischen Natur um Oudomxay die Ruhe genießen

Die Morgendämmerung legt sich über die alte Königsstadt Luang Prabang. Leichter Nebel steigt vom Mekong auf und schimmert rosafarben vor dem langsam heller werdenden Himmel. Schweigend schreiten hunderte buddhistische Mönche in orangefarbenen Roben barfuß durch die noch stillen Gassen. Links und rechts knien Gläubige am Straßenrand und überreichen ihre allmorgendlichen Gaben. Szenenwechsel: Tosend rauschen die Wassermassen des Mekong über die rauen Klippen, tausende kleine Inseln ragen aus den verzweigten Flussarmen im Süden von Laos. Glatzköpfige Vögel, zirpende Riesenfrösche und grunzende Flussschweine musizieren mit dem tosenden Wasser und trotzdem scheint die Natur friedlich und still. Und wir sind mittendrin: Wir plaudern mit den Laven über die Traditionen ihres Volkes, erkunden Jahrhunderte alte Tempel in Angkor und trekken durch die Wälder des Bolaven Plateaus. Mit Tuk-Tuks fahren wir über die Flussinsel Don Khong und mit dem Boot über den größten See Südostasiens, dem Tonle Sap. Wir beobachten den Sonnenaufgang vom Gipfel des Phu Ya Ka und den Sonnenuntergang über Pakse auf dem Phou Salao. Auf dem Mekong halten wir Ausschau nach den seltenen Irawadidelfinen, im Phnum Kulen Nationalpark erfrischen wir uns im Wasserfall und auf dem Bolaven Plateau erkunden wir eine weitläufige Kaffeeplantage. Französische Kolonialbauten treffen auf laotische Holzhäuser und kambodschanische Tempel auf die Architektur der Khmer - Laos und Kambodscha stecken voller Gegensätze und Naturwunder, gepaart mit einem Hauch von Magie.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1 Hinflug

Flug nach Luang Prabang via Hanoi.

### 2. Reisetag: Tag 2 Ankunft

Willkommen in Laos! Wir landen in Luang Prabang und werden von unserem Reiseleiter am Flughafen in Empfang genommen. Auf dem Weg zum Hotel saugen wir die ersten Eindrücke auf. Luang Prabangs Altstadt spiegelt eine Mischung aus französischer und laotischer Architektur wieder. Bei einer ersten Erkundungstour spazieren wir durch die Altstadt, besuchen den Tempel Wat Mai und holen uns Appetit auf dem Hmong Market für das gemeinsame Willkommensessen. Kein Wunder, dass wir bei all den frischen und unbekanntenen Zutaten noch mehr Vorfreude auf die nächsten Tage verspüren.

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

### 3. Reisetag: Tag 3 Luang Prabang - Pak Ou Höhlen - Luang Prabang

Der frühe Vogel fängt den Mönch! Wer heute die ersten Sonnenstrahlen mitnehmen möchte, kann zum Sonnenaufgang den Mount Phousi besteigen.

Nach dem Frühstück besuchen wir den Royal Palace, in dem heute das Nationalmuseum untergebracht ist, und Vat Xient Thong. Anschließend unternehmen wir eine Bootstour auf dem Mekong. Wir fahren zu den Pak Ou Höhlen und entdecken die unzähligen kleinen Buddha-Statuen im Innern der Höhle. Das Mittagessen wird uns heute auf dem Boot serviert.

Fahrzeit: von 2 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 35 km - bis 35 km

#### **4. Reisetag: Tag 4 Luang Prabang - Kuang Si Wasserfall - Luang Prabang**

Nach dem Frühstück fahren wir ein kurzes Stück nach Ban Long Lao Kao, ein Dorf der Hmong. Nach einem kurzen Spaziergang durch das Dorf starten wir unsere Wanderung durch Wald, Gemüsegärten und Reisfelder zu den berühmten Kuang Si Fällen. Wir gönnen uns eine ausgiebige Pause und wer möchte kann sich im Wasserfall erfrischen. Nach dem Mittagessen kehren wir wieder nach Luang Prabang zurück und setzen unser Sightseeing fort: Heute steht Vat Visoun auf dem Plan, der älteste Tempel der Stadt, mit dem That Makmo Stupa.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 50 km - bis 50 km

Höhe: Aufstieg 150 Hm - Abstieg 200 Hm

#### **5. Reisetag: Tag 5 Luang Prabang - Oudomxai**

Wir brechen heute früh auf zu unserer Fahrt in den bergigen Norden von Laos. Wir fahren nach Oudomxai im Nam Kat Yolapa Nationalpark und genießen die Ruhe und frische Luft nach den letzten Tagen in der Stadt. Nach der Fahrt sorgt eine erste kurze Wanderung für Bewegung. Ein Elektroauto bringt uns die letzten Meter zum Ausgangspunkt, von wo aus wir über schmale Pfade, Hängebrücken und dichten Dschungel bis zu einem Wasserfall wandern. Nach einer ausgiebigen Pause und erfrischendem Bad im kalten Wasser kehren wir zurück und fahren in unser wunderschön gelegenes Hotel.

Fahrzeit: von 5 Std. - bis 5 Std.

Fahrstrecke: von 210 km - bis 210 km

#### **6. Reisetag: Tag 6 Oudomxai - Phu Ya Ka Mountain**

Nach dem Frühstück brechen wir auf in die Berge. Wir wandern über steile Wege und durch dichten Dschungel bis auf den Gipfel des Phu Ya Ka. Wir erleben die wunderschöne Landschaft hautnah, halten immer wieder um den Ausblick auf die umliegende Bergwelt zu genießen und machen Mittags Picknick an einem Aussichtspunkt. Aber das ist nur der Anfang: oben angekommen genießen wir die ganz besondere Stimmung auf dem Gipfel beim Sonnenuntergang und bewundern bei passendem Wetter die Sterne am wärmenden Lagerfeuer.

Gehzeit: von 6 Std. - bis 7 Std.

#### **7. Reisetag: Tag 7 Phu Ya Ka Mountain - Oudomxai**

Heute sollten wir früh aufstehen, um den Sonnenaufgang nicht zu verpassen. Nach einem stärkenden Frühstück geht es wieder bergab zu unserem Ausgangspunkt. Den Rest des Tages können wir in der wunderschönen Hotelanlage genießen und am Pool entspannen.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

## **8. Reisetag: Tag 8 Oudomxai - Luang Prabang**

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns wieder von der Bergwelt des Nordens und fahren zurück nach Luang Prabang. Den Nachmittag können wir für eigene Erkundungen oder Einkäufe nutzen.

Fahrzeit: von 5 Std. - bis 5 Std.

Fahrstrecke: von 210 km - bis 210 km

## **9. Reisetag: Tag 9 Luang Prabang - Pakse**

Heute geht es Richtung Süden: wir fliegen morgens von Luang Prabang nach Pakse. Nach Ankunft fahren wir in unser Hotel und nutzen den Rest des Tages für eine Erkundungstour. Wir besichtigen Wat Luang, den wichtigsten Tempel dieser Region und fahren anschließend in das Dorf der Steinmetze nach Ban Don Khor. Bei einem Spaziergang durch das Dorf können wir die Bewohner bei der Arbeit beobachten. Weiter geht es in eine Nudelfabrik, wo wir lernen wie die beliebten Reismudeln hergestellt werden. Den Tag lassen wir auf dem Hügel Phou Salao ausklingen, während die letzten Sonnenstrahlen hinter einer riesigen goldenen Buddhastatue verschwinden.

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

Fahrstrecke: von 5 km - bis 5 km

## **10. Reisetag: Tag 10 Pakse - Bolaven Plateau**

Heute geht es in das Land des Kaffees. Eine kurze Fahrt nach Paksong und wir haben das Tor zum Bolaven Plateau und einem der wichtigsten Kaffeeanbaugebiete erreicht. In Paksong steigen wir auf Jeeps um und fahren zur Kaffee-Farm unseres Gastgebers. Wir erfahren vom leidenschaftlichen Kaffeebauern einiges über seine Arbeit und auch die Kaffeeröstung. Wir erkunden die Umgebung, erfrischen uns an einem Wasserfall, genießen ein Picknick in der Natur und erreichen über holprige Pisten abgelegene Dörfer. Abends kehren wir zur Farm zurück und verbringen auch die Nacht auf dem Bolaven Plateau.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 65 km - bis 65 km

Höhe: Aufstieg 150 Hm - Abstieg 150 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Bolaven Plateau - Pakse**

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserem Gastgeber und fahren zurück nach Pakse und nochmal ein Stück weiter nach Champasak. Von hier wandern wir über Wege, schmale Pfade, durch Dörfer und Felder zur Templeanlage Wat Phu. Wir erkunden die Ruinen des Khmer Tempels und UNESCO-Weltkulturerbe, bevor wir in unser Hotel zurück kehren.

Fahrzeit: von 2 Std. - bis 2 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 80 km - bis 80 km

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

## **12. Reisetag: Tag 12 Pakse - Don Det**

Es geht weiter Richtung Süden, bis fast an die Grenze zu Kambodscha, in das Land der 4.000 Inseln. In der Trockenzeit sinkt der Wasserstand des Mekong, wodurch jährlich etwa 4.000 Inseln in diesem Gebiet entstehen. Aber auch den Weg dorthin unterbrechen wir immer wieder: ein Spaziergang durch das Dorf Ban Nong Bung und eine kurze Wanderung im Naturschutzgebiet Xe Pian sorgen für Bewegung und Abwechslung. Wir erfahren mehr über die Pflanzenwelt der Region und wie diese als Heilmittel genutzt werden. Anschließend erreichen wir die Hauptinsel Don Khong und besuchen Wat Hatxaikhun, bevor wir die Zimmer in unserem Hotel beziehen.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 170 km - bis 170 km

Höhe: Aufstieg 150 Hm - Abstieg 150 Hm

## **13. Reisetag: Tag 13 4.000 Inseln**

Mit Tuk-Tuks machen wir uns auf Erkundungstour. Wir besuchen die berühmten Li Phi Wasserfälle, eine alte Lokomotive aus Zeiten der französischen Kolonie, erfahren mehr über den traditionellen Fischfang und erkunden die 4.000 Inseln auch vom Boot aus. Mit etwas Glück können wir vielleicht sogar Irawadidelfine beobachten.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 5 km - bis 5 km

## **14. Reisetag: Tag 14 Don Det - Grenzübergang Stung Treng - Preah Vihear**

Noch ein kurzer Abstecher zum größten Wasserfall Laos, dem Khone Phapheng Wasserfall. Auf etwa 10 Kilometer Breite rauscht das Wasser in Kaskaden über die Felsen. Dann geht es nach Kambodscha. An der Grenze verabschieden wir uns von unserem laotischen Reiseleiter, überqueren die Grenze und werden auf der anderen Seite von unserem kambodschanischen Reiseleiter in Empfang genommen. Nach dem Mittagessen in Stung Treng fahren wir weiter nach Preah Vihear und haben den Rest des Tages Zeit um uns im Hotel zu entspannen.

Fahrzeit: von 4.5 Std. - bis 4.5 Std.

Fahrstrecke: von 215 km - bis 215 km

## **15. Reisetag: Tag 15 Preah Vihear - Koh Ker - Beng Mealea**

Wir starten unseren Tag mit einem Besuch der beeindruckenden Tempelanlage von Preah Vihear, die dem hinduistischen Gott Shiva geweiht ist. Lange Zeit war das Gebiet unzugänglich, das macht die Angelegenheit doppelt spannend! Weiter geht es zu überwucherten Tempeln von Koh Ker und Beng Mealea, wo wir uns fast wie die ersten Entdecker fühlen. Heute sind wir bei einer einheimischen Familie zu Gast und übernachten unter einfachen Bedingungen in einem Homestay in Beng Mealea.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 220 km - bis 220 km

## **16. Reisetag: Tag 16 Beng Mealea - Phnom Kulen - Siem Reap**

Früh morgens fahren wir heute in den Phnom Kulen Nationalpark. Mit einem Nationalpark Ranger wandern wir durch dichten Dschungel, über Felsen und schmale Pfade. Wir entdecken immer wieder Tempelruinen im Dschungel, einen Sandstein Elefanten und liegenden Buddha im Tempel Preah Ang Thom. Dann erreichen wir den Phnom Kulen Wasserfall und wer möchte kann sich im kühlen Wasser erfrischen, bevor wir uns auf den Rückweg machen und zur letzten Station unserer Reise aufbrechen: Siem Reap.

Fahrzeit: von 3 Std. - bis 3 Std.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Fahrstrecke: von 100 km - bis 100 km

Höhe: Aufstieg 250 Hm - Abstieg 250 Hm

## **17. Reisetag: Tag 17 Angkor Wat**

Heute nehmen wir uns den ganzen Tag Zeit um den berühmten Tempelkomplex Angkor Wat zu erkunden, wer möchte auch schon zum Sonnenaufgang. Wir fahren ein kurzes Stück mit Tuk Tuk's zum Ausgangspunkt und beginnen unsere Entdeckungstour über schmale Pfade, durch kleine Dörfer, vorbei an Ruinen und Tempel, bis wir im Zentrum des Khmer-Königreichs angekommen sind: mit dem Bayon Tempel, Angkor Thom, Royal Palace und der Terrasse der Elefanten.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 18 km - bis 18 km

Höhe: Aufstieg 150 Hm - Abstieg 150 Hm

## **18. Reisetag: Tag 18 Angkor Wat**

Und auch heute tauchen wir wieder ein in die Welt der Khmer. Zu Fuß gehen wir auf schmalen Pfaden durch den Dschungel und entdecken immer wieder eingewachsene Ruinen der einstigen Tempel des Khmer Königreichs. Zunächst treffen wir auf den Tempel Preah Khan, blicken auf das Wasserreservoir Jayatataka Baray und folgern dem Weg weiter durch den Wald von Angkor. Wir Ta Nie, Ta Keo und auch Ta Prom. Dieser Tempel wurde nicht restauriert, sondern so belassen wie die Forscher ihn vorfanden.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 20 km - bis 20 km

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

## **19. Reisetag: Tag 19 Tonle Sap und Rückflug**

Nach dem Frühstück unternehmen wir noch eine Bootstour auf dem größten See Südostasiens, dem Tonle Sap. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen fahren wir zum Flughafen, nehmen Abschied von Land und Leute und treten den Rückflug an.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 40 km - bis 40 km

## 20. Reisetag: Tag 20 Ankunft

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.10.2021	29.10.2021	✓	3.395 €
14.11.2021	03.12.2021	✓	3.525 €
13.02.2022	04.03.2022	✓	3.595 €
13.03.2022	01.04.2022	✓	3.495 €
09.10.2022	28.10.2022	✓	3.495 €
13.11.2022	02.12.2022	✓	3.595 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab Luang Prabang bis Siem Reap
- > Flug mit Vietnam Airlines ab/bis Frankfurt via Hanoi nach Luang Prabang, zurück ab Siem Reap
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Inlandsflug ab Luang Prabang nach Pakse
- > Übernachtung 14 x in Mittelklassehotels, 2 x im Homestay (Mehrbettzimmer, Gemeinschaftsbad), 1 x im Zelt
- > 17 x Frühstück, 15 x Mittagessen, 4 x Abendessen
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Anschlussflüge vorbehaltlich Verfügbarkeit; innerdeutsch: 300,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (umfasst 15 Nächte) 490,00 € (0 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren (Laos und Kambodscha)
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 250,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Laos entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **5621 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **133 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.