



ASIEN: LAOS

TEMPELPRACHT UND NATURWUNDER IN LAOS UND KAMBODSCHA

- > Weltkulturerbe Luang Prabang zu Fuß und Angkor Wat mit dem Rad erobern
- > Magie des Mekong vom romantischen Norden bis in den wilden Süden
- > Abgelegene Wälder und Wasserfälle durchwandern
- > Begegnungen mit ethnischen Minderheiten in Laos
- > Sunset Cruise im "Reich der 4.000 Inseln" in Südlaos
- > Selten besuchte Tempel und Ruinen aus der Angkor-Ära
- > Übernachtung im kambodschanischen Dschungeldorf
- > Homestay in einem Floating House auf dem Tonle Sap-See
- > WomenFairTravel only:
- > Exklusive Führung mit einer der Gründerinnen im Museum für traditionelle Kunst und Ethnologie Luang Prabang
- > Mit den Weberinnen von Ock Pop Tok lernen und arbeiten
- > Gespräch mit "Mae Chi", laotischen Klosterfrauen (absoluter Seltenheitswert!)
- > Austausch und Projektarbeit mit den Frauen vom „Lao Disabled Women’s Development Center“
- > Kräuterkunde und Kochen mit Frauen in Kambodscha
- > Besuch des „Saray Water Hyacinth“-Projektes für Frauen auf dem Tonle Sap
- > Kontraste der Lebensstile: Gespräch mit einer unabhängigen, kambodschanischen Single-Frau

Prachtvolle Tempelanlagen und noch selten bereiste Landschaften machen diese Rundreise zu einer wunderbaren Kombination aus Attraktion und Abenteuer. Tiefere Einblicke in die lokale Spiritualität und echte Begegnungen mit Menschen und Projekten erlauben uns einen Blick hinter die Kulissen zweier einzigartiger Länder mit bewegter Geschichte. Drei Wochen Südostasien auf Frauen- und Tempelspuren satt. Das macht nicht nur aus Klimaschutzaspekten Sinn. Es gibt auch Zeit, um mit Muße gleich zwei angrenzende Länder mit ganz unterschiedlicher Geschichte und Kultur zu erleben und mit landestypischen Aktivitäten zu genießen. Unsere Reiseleiterin Simone gibt sich seit nun bald 10 Jahren den Großteil des Jahres der geliebten buddhistischen Gelassenheit hin und hat diese Reise durch Laos und Kambodscha zusammengestellt, vieles abseits der Massen und immer mit dem Blick für neue überraschende Entdeckungen! Unterstützt wird sie von einigen der wenigen Frauen, die in den noch sehr traditionellen Gesellschaften Indochinas Berufe in der Touristik ergriffen haben. „Mutter Kong“, wie der Fluss Mekong in

Südoastisien heißt, weist uns dabei den Weg von Nord nach Süd.

Klar sind die einzigartigen touristischen Highlights Angkor Wat und Luang Prabang dabei, aber auch Wanderungen in abgelegeneren Gegenden, selten besuchte Tempelruinen mitten im Wald, ein Ausflug zum laotischen Hochland-Kaffee, atemberaubende Aussichten und stille Einsichten, buddhistische Lehren und Spaß auf dem Rad, bewegende Schicksale und folgenschwere Geschichte, tolle Souvenirs und natürlich viele intensive Begegnungen mit den Frauen des Landes.

Das 22-tägige Programm ist üppig und aktiv in jeder Hinsicht, bietet aber auch Freiraum zum Bummeln und Entspannen – in den zauberhaften Cafés von Luang Prabang, einer traditionellen Kräutersauna oder den zahlreichen gemütlichen Bootsfahrten. Morgenmeditation und einfache Yogaübungen bei verschiedenen Gelegenheiten sind optionale Angebote von Simone, die auch zertifizierte Yoga- und Mindfulness-Lehrerin ist.



REISEDETAILS

1. Tag: Abflug nach Luang Prabang

Individueller Flug nach Luang Prabang. Wir organisieren gerne einen Flug, falls gewünscht. Ankunft am Nachmittag des Folgetages.

2. Tag: Ankommen in der Königsstadt von Indochina

Sabai Di! Sabai Di! Eure deutsche und laotische Reiseleiterin erwarten Euch in der alten Königsstadt Luang Prabang, die seit 1995 zum UNESCO Weltkulturerbe gehört. Je nach Ankunftszeit könnt Ihr am Nachmittag schon ein wenig durch die idyllische Altstadt bummeln und dabei „Mutter Kong“ begrüßen, Mekong, die Lebensader Indochinas. Beim Willkommensdinner verkosten wir dann neugierig unsere erste lokale Spezialität – ein „Sin Dat“, das laotische Bar-B-Que mit Nudelsuppe, das es selbstverständlich auch in einer vegetarischen Variante gibt.

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara

(A)

3. Tag: Palast und Tempel, Klosterfrauen und Mönche

Unser Stadt-Spaziergang beginnt nach einem späten Frühstück bei der namensgebenden Buddha-Statue Luang Prabang und dem anheimelnden Königspalast. Über ruhige Nebenstraßen flanieren wir durch die ehemalige Hauptstadt und gelangen bald zu Wat Xiengthong, dem ältesten Tempel des Landes mit seinem Dach, das fast bis zum Boden schwingt. Im Bibliotheksgebäude von Wat Khili gleich gegenüber sehen wir uns eine Photoausstellung zum buddhistischen Erbe an.

Nach einer Mittagspause besuchen wir Wat Phonphanao, wo wir die seltene Gelegenheit für einen Austausch mit laotischen Klosterfrauen, den „Mae Chi“, haben. Die weiß gekleideten „Mae Chi“ können uns einen Eindruck vermitteln von Tradition und Bedeutung ihrer Rolle.

Am frühen Abend tauchen wir noch etwas tiefer ein in die klösterliche Praxis, indem wir das allabendliche Chanten der Mönche und Novizen in der farbenfrohen Gebetshalle von Wat Aham erleben und auf uns wirken lassen.

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara.

(F)

4. Tag: Ethnologiemuseum und Workshop mit Ock Pop Tok

Heute schwimmen wir gegen den Touristenstrom und genießen den Sonnenaufgang von Luang Prabangs heiligem Hausberg Phousi aus. Welche möchte, kann hier mit Simone in eine kurze Morgenmeditation eintauchen. Danach holen wir uns etwas Appetit auf dem Morgenmarkt, bevor wir zum Frühstück ins Hotel zurückkehren. Nach dem frühen Start haben wir nur noch einen Programmpunkt am Morgen: das „Traditional Arts & Ethnology Centre“, das liebevoll gestaltete ethnologische Museum der Stadt. Hier treffen wir eine der beiden Gründerinnen für eine exklusive „Direktorinnen Tour“, die uns exzellente Einblicke in die unzähligen ethnischen Kulturen des Landes, ihre Traditionen und Gebräuche gibt.

Später am Nachmittag lernen wir bei den Frauen vom Living Crafts Centre „Ock Pop Tok“ („Osten trifft Westen“) alles über Seidenproduktion, das Färben und Weben der Stoffe sowie die Bedeutung der Muster und Techniken. Am Ende bringt jede von uns einen selbst gestalteten Seidenschal mit nach Hause!

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara.

(F)

5. Tag: Nong Khiaw: Erste Wanderung und traditionelle Kräutersauna

Heute geht es raus aufs Land! Auf dem Weg nach Nong Khiaw am verschlafenen Fluss Nam Ou machen wir Halt in einem Dorf der Tai Leu Minderheit, die berühmt ist für ihre Web- und Kunsthandwerksarbeiten.

Am Nachmittag besteht Gelegenheit zu einer etwa 1.5-stündigen Besteigung von Phadeng Peak. Wir genießen die blaue Stunde mit spektakulären Rundum-Blicken über die Kalksteingebirge und Flussschleifen der Region, bevor wir mit der Sonne langsam wieder nach unten gehen.

Abends entspannen wir in einem laotischen Dampfbad – inklusive Einführung in die ehrwürdige Tradition und die darin verwendeten Kräuter.

Vorgesehenes Hotel: Phaxang Resort.

(F)

Fahrzeit: 3-4 Stunden, Wanderung: etwa 2.5 Stunden Gehzeit

6. Tag: Wanderung durch 100 Wasserfälle

Per Boot gelangen wir zunächst in ein Dorf der Khmu und beginnen mit unserem heutigen Trek, den „100 Wasserfällen“. Auch wenn es am Ende keine 100 sind, so passieren wir doch zahllose Kaskaden in einer noch weitgehend unberührten Natur. Zur Mittagszeit erreichen wir den Gipfel mit einer der besten Aussichten in ganz Laos. Der perfekte Moment für unser leckeres Picknick, in laotischem Stil auf Bananenblättern serviert!

Gestärkt machen wir uns auf den Rückweg nach Ban Don Khoun und nehmen das Boot zurück nach Nong Khiaw. Welche möchte, kann am Abend an einer kleinen Yogastunde mit Simone teilnehmen. Vorgesehenes Hotel: Phaxang Resort.

(F/M)

Wanderung: etwa 3 Stunden Gehzeit, Entfernung: 10 km.

7. Tag: Mit dem Mekong-Boot zu den Buddha-Höhlen

Nach zwei Tagen mit viel körperlicher Aktivität folgt heute die gemütliche Reise zurück in das schmucke Luang Prabang. Die Fahrt am Morgen bringt uns durch eine hügelige Landschaft entlang des Nam Ou und den umliegenden Reisfeldern. Wo der Nam Ou auf den Mekong trifft, steigen wir in eines der klassischen Mekong „Slow Boats“ um, die wir nun schon viele Tage bewundert und fotografiert haben. Mit unserem privaten Boot fahren wir zunächst zu den berühmten Pak Ou Höhlen, zwei mysteriöse Höhlen in einer steilen Kalksteinklippe direkt am Mekong mit tausenden von Buddha Statuen in den verschiedensten Formen und Größen. Danach schippern wir gemächlich weiter bis Luang Prabang, wo wir noch einmal eine Nacht im bekannten Hotel verbringen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für einen letzten Bummel durch Cafés und Souvenirläden oder vielleicht noch den ein oder anderen Tempel?

Vorgesehenes Hotel: Villa Chitdara.

(F)

Fahrzeit: 2-3 Stunden mit dem Bus, 2 Stunden mit dem Boot

8. Tag: Laotischer Roadmovie

Auf der Suche nach authentischer Tradition können wir heute dem Morgenritual „Tak Bat“ der laotischen Buddhisten etwas außerhalb der Stadt beiwohnen: Das wohlthätige Versorgen der Mönche mit Speisen und Getränken ist ein wichtiger Bestandteil der buddhistischen Ethik des freimütigen Gebens und wird in ganz Laos und Thailand jeden Tag praktiziert. Nach einem letzten Frühstück in Luang Prabang brechen wir gegen 8:30 Uhr auf für unseren ganz persönlichen laotischen Roadmovie. Die Strecke ist mit knapp 340 Kilometern an sich nicht übermäßig lang, doch windet sie sich in engen Serpentinaen durch eine extrem fotogene Bergszenerie, die nur hin und wieder durch einfache Straßendörfer unterbrochen wird, wo wir uns gelegentlich die Füße vertreten. Unsere Mittagspause genießen wir in einem kleinen Restaurant auf einer Passhöhe mit atemberaubendem Rundblick. Natürlich darf auch der Fotostop zu unserem Titelbild kurz vor Vang Vieng nicht fehlen, bevor wir am späten Nachmittag in unserer neuen Unterkunft ankommen. Wenn wir Lust haben, strecken wir unsere Glieder noch ein wenig im Garten des Gästehauses, oder schlendern einfach ein wenig durch den kuriosen Touristenort.

Vorgesehenes Hotel: Villa Nam Song.

(F)

Fahrzeit: 5-6 Stunden

9. Tag: Zwischen den Karstfelsen von Vang Vieng

Vang Vieng bietet atemberaubende Landschaften, allerdings auch ebenso atemberaubende Touristenmengen, die wir heute wieder einmal strategisch umschiffen wollen. Noch vor dem Frühstück steigen wir auf unsere Fahrräder und radeln in der stillen Morgenfrische über flache Wege durch die einzigartige Landschaft mit ihren vom Dschungel überwucherten Karstfelsen. Nach etwa einer Stunde erreichen wir eine wunderschöne blaue Lagune und die Höhle Tham Phoukham mit einer weitgestreckten Kammer und beeindruckenden Stalagmiten. Gegen 9 Uhr sind wir zurück im Hotel für unser wohlverdientes Frühstück. Auf dem Weg nach Vientiane, der Hauptstadt von Laos, halten wir in einem Dorf, das sich auf die Herstellung von getrocknetem Fisch spezialisiert hat – ein intensiver Eindruck für Auge und Nase.

Wir lüften die Sinne während der Mittagspause am malerischen Stausee Nam Ngum. Ein letzter Stop kitzelt noch einmal unsere mitteleuropäischen Wertevorstellungen, was Ernährung betrifft: Der Insektenmarkt Don Makai bietet Snacks, die in Indochina zweifelsfrei als Delikatesse durchgehen und ja vielleicht auch bei uns die Abenteuerlustigen inspirieren! Der Rest des Nachmittags in Vientiane steht zur freien Verfügung. Unser Hotel ist nicht weit entfernt von „Mutter Kong“, die abends wieder mit einem schönen Sonnenuntergang und einem mittlerweile modernisierten Nachtmarkt lockt. Vorgesehenes Hotel: Chanthapanya.

(F)

Fahrzeit: 2 Stunden Fahrrad, 3-4 Stunden im Bus

10. Tag: Stadtbesichtigung und Lao Disabled Women's Development Center

Nach zwei Tagen auf der Straße nehmen wir uns heute etwas Zeit, die Höhepunkte der sonst gerne vernachlässigten, aber durchaus charmanten Hauptstadt von Laos zu besichtigen. Von Wat Sisaket mit seiner fotogenen Reihung von Buddhas bewegen wir uns auf einem großen Boulevard im Stil der einstigen französischen Kolonialmacht zur laotischen Version des Triumphbogens, bevor wir am Nationalheiligtum der Laoten, der goldenen Stupa des That Luang, ankommen. Mit einem Besuch der eindrucksvollen Ausstellung von COPE wenden wir uns der wechselhaften jüngeren Geschichte des gebeutelten Landes zu: Millionen von Blindgängern aus der Zeit des so genannten Vietnamkriegs stellen noch heute ein großes Problem für die Landbevölkerung dar. COPE versorgt verletzte Farmer und Kinder mit Prothesen und macht durch seine Arbeit auf die gern vergessene Thematik aufmerksam.

Nach der Mittagspause treffen wir die engagierten Frauen vom Lao Disabled Women's Development Centre, einer NGO von Frauen mit Behinderungen für Frauen mit Behinderungen. Wir verbringen ein wenig Zeit und legen Hand an in einem ihrer Förderprojekte, in dem sie recycelte Zeitungen zu Kunsthandwerk verwandeln. Zum feierlichen Abschluss unserer Begegnung laden uns die Frauen zu einem kurzen Segensritual ein, der Baci Zeremonie. Mit dem Segen und den Glück-Wünschen der Frauen kehren wir nach einem bewegenden Tag zurück in unser Hotel.

Vorgesehenes Hotel: Chanthapanya.

(F/ M)

11. Tag: Flug in den Süden zum laotischen Hochlandkaffee

Am frühen Morgen fliegen wir nach Pakse im noch wenig bereisten Süden von Laos und fahren von dort auf das erhöht gelegene Bolaven Plateau, das für seine kühleren Temperaturen, seine Kaffeeplantagen und eine Vielzahl von Wasserfällen bekannt ist. Der laotische Hochlandkaffee ist noch nicht so berühmt wie seine Verwandten aus Ostafrika oder Vietnam, aber ganz bestimmt eine Kostprobe wert!

Noch ein Wasserfall in Ehren, dann begleiten wir „Mutter Kong“ weiter Richtung Süden bis zu ihren „4.000 Inseln“, wo wir für zwei Nächte auf der tiefenentspannten Insel Don Khone unsere abwechslungsreiche Reise durch Laos gemütlich ausklingen lassen.

Vorgesehenes Hotel: Sala Don Khone.

(F/M)

Fahrzeit: 5 Stunden mit Bus und Boot

12. Tag: Entschleunigung im Reich der 4.000 Inseln

Mit Tuktuk und zu Fuß erkunden wir heute nach einem späten Frühstück das lauschige Don Khone mit seinen sandigen Pfaden, der gemütlichen dörflichen Struktur und seiner alten verlassenen Eisenbahn – einem Versuch der Franzosen, die Mekong-Fälle zu umschiffen. Wir hören von den genialen und verzweifelten Ideen der einstigen Kolonialmacht, ihre Logistik innerhalb von Französisch Indochina zu verbessern.

Anschließend bestaunen wir mit den Lphi Wasserfällen den ersten der beiden Mekongfälle. Nach einer ausgedehnten Nachmittagspause beschließen wir den Tag mit einer kleinen Sonnenuntergangs-Cruise vorbei an einigen der „4.000 Inseln“ im Mekong.

Vorgesehenes Hotel: Sala Don Khone.

(F)

13. Tag: Auf nach Kambodscha!

Wir reisen über Land nach Kambodscha. Nicht jedoch ohne angemessenen Abschied von „Mutter Kong“ zu nehmen, die uns nun schon bald zwei Wochen begleitet hat! Auf dem Weg zur Grenze halten wir für einen kurzen Fotostop an den Mekongfällen Khone Phapheng, die als die größten und gewaltigsten Wasserfälle in ganz Südostasien gelten. Nach der Erledigung der Grenzformalitäten auf beiden Seiten treffen wir unsere neue lokale Reisebegleitung mit einem herzlichen „Sour sdei“! Eine kurze Autofahrt später schiffen wir uns noch einmal ein, um den seltenen Irrawady Delphinen einen Besuch abzustatten.

Der restliche Tag ist ganz dem Naturerleben an der Lebensader Indochinas gewidmet - mit Spaziergängen durch den Wald und am Flussufer, einer Bootstour vorbei an gigantischen Bäumen mit einer Vielzahl von Vogelarten und entlang einer Reihe kleiner Dörfer nomadischer Familien. Nach einem Picknick am Ufer des Mekong schippern wir weiter bis Stung Treng, wo wir auch die Nacht am Fluss verbringen. Lust auf Yoga bei Sonnenuntergang?

Vorgesehenes Hotel: Mekong Bird Resort.

(F) *Fahrzeit: 2 Stunden im Bus, 4 Stunden Bootstour*

14. Tag: Umstrittener Tempel und verwunschene Ruinen

Über sechs Jahrhunderte dauerte die Herrschaft der Khmer-Könige über ein Territorium, das in seiner größten Ausdehnung bis auf das heutige Staatsgebiet von Thailand und Laos reichte. Direkt an der Grenze zu Thailand liegt der Tempel Preah Vihear, den wir am Morgen würdigen. Platziert auf der Höhe einer 525 Meter hohen Felsklippe besticht der dem Gott Shiva geweihte Schrein durch eine wahrhaft außergewöhnliche Szenerie. Das UNESCO Weltkulturerbe gilt als einer der Schlüsselorte für die spirituelle Praxis im Khmer Reich. Wir fangen an, die immense Infrastruktur der hiesigen Königreiche im 11. und 12. Jahrhundert zu verstehen und lernen zugleich über die Grenzstreitigkeiten aus der jüngsten Historie.

Mit Koh Ker besuchen wir am Nachmittag eine wenig bekannte ehemalige Hauptstadt des Khmer Reiches. Auf dem weitläufigen Areal, das wie auch Preah Vihear erst vor kurzem der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde, entdecken wir gleich eine ganze Reihe verwunschener Ruinen mit klangvollen Namen sowie den höchsten Tempelberg des Königreiches.

Am Abend erreichen wir unser Hotel in Siem Reap, das nur 5-10 Laufminuten entfernt liegt von der quirligen Innenstadt mit ihren großen Tag- und Nachtmärkten.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel.

(F) Fahrzeit: 5-6 Stunden mit Trucks hoch auf den Berg, vorher und nachher mit Bus

15. Tag: Tonle Sap - der größte See von Südostasien & Wasserhyazinthen-Projekt

Landschaftlich das Herz von Kambodscha eröffnet uns heute der Tonle Sap, das größte und wichtigste natürliche Binnengewässer Südostasiens, seine Geheimnisse. Wir entdecken auf unserer Bootsfahrt Richtung Sangker Fluss die schwimmenden Dörfer des Sees und sehen die Menschen ihrer täglichen Arbeit auf riesigen Flößen nachgehen. Im Lauf des Tages bewundern wir Fischer mit einzigartigen Fangtechniken, staunen über eine private Krokodilfarm, essen in einem Floß-Restaurant zu Mittag und lernen in der schwimmenden Werkstatt der Frauen des „Saray Water Hyacinth Community-Projects“ alles über die kunstvolle Verarbeitung der allgegenwärtigen Wasserhyazinthen zu Teppichen, Körben und Handtaschen.

Das sanfte Schaukeln der schwimmenden Häuser wird uns heute auch in den Schlaf wiegen, wenn wir bei einer lokalen Familie auf dem See übernachten.

Vorgesehene Unterkunft: Homestay in Prek Toal.

(F/ M/ A)

Fahrzeit: 2 Stunden mit dem Boot

16. Tag: Tag zur freien Entdeckung

Nach dem Aufwachen mit den Fischersleuten auf dem See und einem Frühstück auf dem schwimmenden Haus genießen wir eine letzte Bootsfahrt Richtung Siem Reap. Siem Reap bietet alles, was frau sich nur wünschen kann: Geschäfte mit hochwertigem Kunsthandwerk und Schnäppchenmärkte, Spa- und Wellnessoasen, moderne Tempel und eindrucksvolle Museen, vegane Cafés und exklusive Restaurants neben einheimischen Streetfood-Ständen und natürlich unser nettes Hotel mit Pool und Liegestühlen!

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel.

(F)

Fahrzeit: 1 Stunde Boot

17. Tag: Landpartie mit dem Rad

Die Langsame sieht mehr, heißt es so schön! Deswegen steht heute eine gemütliche Runde mit den Rädern durch das ländliche Kambodscha auf dem Programm. Auf flachen Wegen vorbei an Reisfeldern und traditionellen Dörfern haben wir die perfekte Reisegeschwindigkeit, um das Leben auf dem Lande in uns aufnehmen zu können. In der Region um Kirimanon begegnen wir vielerlei Szenen des Alltags und treffen Frauen bei der Ausführung einfacher traditioneller Handwerke wie dem Flechten von Weidenkörben und der Produktion von Reismudeln.

Der Abend heute eignet sich hervorragend für den Besuch einer Vorstellung des Artisten- und Künstlerprojektes Phare, einer Apsara Show mit traditionellem kambodschanischen Tanz oder eines Schattenpuppentheaters.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel.

(F/ M)

Fahrzeit: 1 Stunde Bus, 2-3 Stunden Fahrrad

18. Tag: Phnom Kulen, heiliger Berg und Wiege einer Zivilisation

Wir beginnen die abenteuerliche Entdeckung vergessener Tempel und brechen am Morgen auf zu einer Übernachtungstour im Phnom Kulen Nationalpark. Zunächst bezeugen wir unseren Respekt in dem bei den Einheimischen sehr beliebten Buddhaschrein am Heiligen Berg Phnom Kulen und lassen uns am Fuß des Tempelberges von einer Kräuterfrau in Fragen der traditionellen Heilkunde beraten. Mittagspause machen wir heute an einem kambodschanischen Wochenendausflugsziel mit kleinem Wasserfall und Badegelegenheit.

Am Nachmittag wandern wir durch den Wald mit seinen zahlreichen archäologischen Ausgrabungsstätten, um unseren Homestay im Nationalpark zu erreichen. Bevor die Dunkelheit hereinbricht, nutzen wir das letzte Tageslicht, um mit unseren Gastgeberinnen das Abendessen zuzubereiten.

Vorgesehene Unterkunft: Homestay Phnom Kulen Nationalpark.

(F/ M/ A)

Wanderung: 2-3 Stunden Gehzeit

19. Tag: Wandern zwischen Dschungelruinen und die Zitadelle der Frauen

Nach dem Frühstück geht es zu Fuß zurück durch Felder, Wälder, hohes Gras, Lychee- und Cashewnussplantagen. Immer wieder entdecken wir dabei Ruinen und Tempelreste, die noch wohlbehütet mitten im Wald liegen!

Gegen Ende der Halbtages-Wanderung erreichen wir den „Fluss der 1.000 Lingams“, eine außergewöhnliche Steinmetzarbeit im Sandsteinbett des Bachlaufs. Danach gibt es noch einmal Gelegenheit, am Wasserfall vom Vortag zu entspannen und ein spätes Mittagessen zu genießen. Auf dem Rückweg nach Siem Reap liegt ein ganz besonderer Höhepunkt auf unserer Reise: der Tempel von Banteay Srei, der auch die Zitadelle der Frauen genannt wird.

Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel.

(F/M)

Wanderung: 4-5 Stunden Gehzeit

20. Tag: Radtour im archäologischen Park

In der tropischen Morgenfrische steigen wir auf unsere Fahrräder und erobern nun endlich den Kern des archäologischen Parks um Angkor Wat, den so genannten inneren Kreis. Auf waldigen Pfaden und breiten Wegen nähern wir uns der „großen königlichen Stadt“ Angkor Thom mit ihrem berühmten Tempel Bayon, dessen Türme den Gottkönig mit insgesamt 216 Gesichtern ehren. Danach geht es weiter zu Baphoun, dem königlichen Palast und der Terrasse der Elephanten. Nach der Mittagspause setzen wir unsere Runde mit Preah Khan, Ta Nei und schließlich dem durch den Film Tomb Raider berühmt gewordenen Ta Phrom fort.

Eine Menge alterwürdiger Historie, die wir zum Abschluss unseres Aufenthaltes in Kambodscha mit etwas moderner, lebendiger Frauengeschichte ausbalancieren wollen. Im Büro unserer lokalen Agentur treffen wir Phirom, eine Frau der neuen Generation in Kambodscha. Sie verdient mit unseren Reservierungen ihr eigenes Geld, und ist trotz ihres „fortgeschrittenen Alters“ von Mitte 30 noch nicht verheiratet – beides undenkbar im nach wie vor sehr traditionell ausgerichteten Kambodscha! Vorgesehenes Hotel: La Niche d'Angkor Boutique Hotel.

(F)

Fahrzeit: 10-20 km mit dem Fahrrad, ein Begleitfahrzeug steht zur Verfügung

21. Tag: Das Beste kommt zum Schluss

Ein letztes Mal verlassen wir noch vor dem Frühstück unser Hotel, um den magischen Sonnenaufgang hinter den Türmen von Angkor Wat zu genießen. Im ersten Licht des Tages bewegen wir uns danach durch den größten Tempelkomplex der Welt, der mit einer Vielzahl von erstaunlichen Details besticht. Zwischen 1113 und 1150 gebaut gilt die Anlage als das Meisterstück der Khmer Architektur, ein Abbild des heiligen Berges Meru im Zentrum des Universums.

Eine Reise mit tiefen Einblicken in die Geschichte und Tradition zweier Länder in Indochina neigt sich ihrem Ende entgegen. Wir fahren gemeinsam zurück zum Hotel und bereiten uns auf den bevorstehenden Wechsel in eine andere Welt vor. Pop gan mai, Laos! Lea heoy, Kambodscha! Bis bald, Mutter Kong. Transfer zum Flughafen **Siem Reap** am Nachmittag.

(F)

22. Tag: Ankunft in Deutschland

Individuelle Ankunft in Deutschland am Morgen mit unendlich vielen schönen Erinnerungen!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.11.2020	28.11.2020	X	3.330 €
06.11.2021	27.11.2021	X	3.500 €
05.11.2022	26.11.2022	✓	0 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 18 Übernachtungen in Mittelklassehotels bzw. Gästehäusern in DZ mit Du/WC
- > 3 Übernachtungen in atmosphärischen Homestays
- > 21 x Frühstück, 8 x Mittagessen, 4 x Abendessen
- > Wasser
- > Alle Transfers/Fahrten wie im Programm ausgeschrieben
- > Alle Besichtigungen, Workshops, Ausflüge und Eintritte laut Programm
- > Inlandsflug Vientiane - Pakse in Laos
- > Treffen und Begegnungen mit lokalen Frauen
- > Englischsprachige lokale Reisebegleitung
- > Deutsche Reiseleiterin

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (500 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (470 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge (wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich)
- > Visa on Arrival für Laos (30 US\$) und Kambodscha (35 US\$), jeweils direkt bei Einreise an der Grenze erhältlich
- > Getränke / weitere Verpflegung
- > Fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- > Persönliche Ausgaben
- > Reiserücktritts- /Reiseabbruchsversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Generelle Hinweise

- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.
- > Visa- Impf- und Einreisebestimmungen für nichtdeutsche Staatsbürgerinnen
- > Wenn Du eine andere Staatsbürgerschaft als die deutsche besitzt, dann teile uns doch bitte bei der Anfrage oder spätestens bei der Buchung Deine Nationalität mit, so dass wir Dich umgehend über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können. Vielen Dank.

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