

ASIEN: LAOS

LAOS - LAND DES LÄCHELNS

- > Zu Gast in der Dorfgemeinschaft der Khmu
- > Wanderungen zu den Bergvölkern des Nordens
- > Per Rad & zu Fuß durchs Karstgebirge
- > Luang-Namtha-Ecotourism-Projekt: Menschen im Einklang mit der Natur!
- > Projekt-Besuch bei COPE: Von Landminen und sozialem Alltag erfahren

Laos, ein Land, das nicht nur für Asienneulinge eine Entdeckung wert ist, sondern auch für Kenner dieser Region ein faszinierendes Ziel darstellt. Freuen Sie sich auf die ungemein liebenswürdigen Bewohner dieses Landes sowie Wälder und Wasserfälle, Tempel, Höhlen und Bergdörfer! Unsere 16-tägige Reise beginnt in Chiang Rai. Nicht nur Tempelbesichtigungen und ein skurriler Buddhapark erwarten Sie dort, sondern auch Projekt-Besuche bei der Organisation COPE, die sich um Opfer von Landminen kümmern. Im kleinen Ort Vang Vieng erkunden Sie die einmalige Landschaft aus Reisfeldern und Karstfelsen zu Fuß und per Kajak. In der üppig grünen Bergregion des Nordens führt eine Wanderung uns zu den dortigen Bergvölkern. Wir erfahren mehr über das Luang-Namtha-Ecotourism-Projekt und die selbstbestimmte Lebensweise der Bergvölker. Die letzte Etappe unserer Reise ist Luang Prabang – Weltkulturerbe mit ehrwürdigen Tempelanlagen aus Teakholz und Gold. Per Rad erkunden wir die bezaubernde ehemalige Kolonialstadt mit ihrem französischen Flair. Verlängern Sie die Reise im Nachbarland Kambodscha: Lassen Sie sich beeindrucken von den monumentalen Bauwerken der Khmer – dem Weltkulturerbe Angkor!



REISEDETAILS

1. - 2. Reisetag: Frankfurt - Chiang Rai

Ankunft im Goldenen Dreieck

Wir starten von Frankfurt aus gen Thailand und landen am nächsten Tag in Chiang Rai (oder Chiang Mai). Wir können uns in Ruhe akklimatisieren und wer möchte, kann einen ersten Stadtrundgang machen, bevor unsere Rundreise am nächsten Morgen beginnt. Übernachtung in Chiang Rai.

3. Reisetag: Chiang Rai - Houay Xai - Luang Namtha

Das Abenteuer Laos beginnt!

Morgens werden wir zur thailändisch-laotischen Grenze nach Houay Xai gefahren und setzen über den Mekong über, wo uns unser Reiseleiter winkend empfängt. Ein Fahrt von ca. 6 Stunden führt uns hoch hinaus in die bergige Region um Luang Namtha. Wir besuchen ein Lanten-Dorf, um etwas über die daoistische Weltanschauung dieser ethnischen Minderheit zu erfahren. Unser erster Einblick in das Dorfleben von Laos. Durchatmen und die ersten Eindrücke verarbeiten. Wir sind angekommen in dem kleinen Binnenland Südostasiens und genießen den fabelhaften Ausblick vom goldenen Tempel auf die Reisfelder der Umgebung. Übernachtung in Luang Namtha.

4. Reisetag: Luang Namtha - Homestay

Durch idyllische Landschaft ins Projektdorf wandern

Kaum zu glauben, aber wahr: Luang Namtha, die Kleinstadt inmitten sanfter Hügel, ist die Hauptstadt der Provinz. In ihrer Rolle als „Lagerhaus“ für den Handel zwischen China, Thailand und Laos wächst sie rasant. Bekannt ist diese Region vor allem durch das "Nam-Ha-Ecotourism-Projekt", ein Projekt für Mensch und Natur. 25 Dörfer der verschiedenen Bergvölker stellen in einem nationalen Schutzgebiet die Regeln für einen „sanften Tourismus“ auf und tragen so zu der nachhaltigen Entwicklung in ihrer Heimat bei. Eine ganztägige Wanderung (ca. 6 Stunden) führt uns vorbei an Reisfeldern und durch Dörfer bis in die angrenzenden Waldgebiete bis nach Ban Nalan, einem Khmu-Dorf. Unsere Gastgeber erwarten uns bereits und zeigen uns unsere Schlafplätze. Unser Reiseleiter hilft beim Übersetzen und wir können unsere Gastgeber nach Ihrem Alltag befragen. Übernachtung im einfachen Gemeinschaftshaus in einem Dorf der Khmu.

5. Reisetag: Homestay - Luang Namtha

Abschied aus dem Khmu-Dorf

Lächelnd winken uns unsere Gastgeber zu, wenn wir uns auf den Weg machen. Unsere Wanderung führt zum Teil am Nam-Tha-Fluss entlang und durch dichte Wälder zu einem Dorf der Lenten (6-7 Stunden, zum Teil bergauf). Immer wieder erhaschen wir spektakuläre Ausblicke. Im Anschluss kehren wir nach Luang Namtha zurück und können den Rest des Tages in unserer Unterkunft entspannen. Übernachtung in Luang Namtha.

6. Reisetag: Luang Namtha - Nong Khiaw

Überlandfahrt entlang der laotischen Lebensader - den Flüssen!

Wir reisen durch die schöne Gebirgslandschaft und halten unterwegs in Dörfern. Die Flüsse in Laos sind die Lebensader der Menschen in den abgelegenen Regionen. Wir stoppen im Weberdorf Ban Na Nyang und lernen von den Mitarbeitern mehr über ihre Arbeit. Fast jede Familie besitzt einen Webstuhl und die Tradition reicht schon über 300 Jahre zurück. Wir erreichen Nong Khiaw, das am Nam-Ou-Flusses gelegen ist, nach gut 6-stündiger Fahrt und beziehen unser Hotel. Übernachtung in Nong Khiaw.

7. Reisetag: Nong Khiaw

Flussidylle auf einer Bootstour genießen

Eine faszinierender Karstlandschaft erwartet uns heute während einer Bootsfahrt nach Muang Ngoi Neua. Wir schlendern durch den ruhigen Ort, stärken uns beim Mittagessen und unternehmen einen Spaziergang zu der Tham-Kang- und der Tham-Pha-Kaew-Höhle, die während des 2. Indochinakrieges den Bewohnern Schutz boten. Schon der Weg dorthin ist malerisch. Vorbei an pittoresken Reisfeldern und einem kleinen Bach kommen wir dem ländlichen Laos nahe. Übernachtung in Nong Khiaw.

8. Reisetag: Nong Khiaw - Pak Ou - Luang Prabang

Mystische Stimmung in den Höhlen erleben!

Der Fluss bestimmt weiter unsere Laos-Reise und wir erreichen die Pak-Ou-Höhle, wo der Nam-Ou und der Mekong zusammentreffen. Sie liegen in steil aufragenden Kalksteinfelsen versteckt und beherbergen unzählige kleine und große Buddha-Figuren verschiedenster Stilrichtungen und Epochen. Entspannt geht`s mit dem Boot weiter nach Luang Prabang. Auf der Bootsfahrt auf dem Mekong lehnen wir uns entspannt zurück und genießen den Blick auf das rege Treiben der Dorfbewohner am Ufer. Hier sind Kräuter- und Gemüsegärten angelegt, wird Wäsche gewaschen und Kinder spielen am Flussufer. Schließlich erreichen wir Luang Prabang. Spüren Sie nicht auch sofort das besondere Flair des Ortes? Die beschaulichen Kolonialbauten, die Cafés, der tolle farbenfrohe Nachtmarkt... hier kann man sich wohlfühlen. Übernachtung in Luang Prabang.

9. Reisetag: Luang Prabang

Die Stadt der Mönche per Rad besichtigen

Es lohnt sich früh aufzustehen... wer Lust hat im Morgengrauen die langen Schlangen der Mönche zu beobachten, die morgens ihre Klöster verlassen, um von den Bewohnern Luang Prabangs Essensgaben übergeben zu bekommen, sollte dies am Vorabend mit dem Reiseleiter besprechen. Gerne sorgt er dann für ein besonderes Erlebnis. Ein erlebnisreicher Tag erwartet uns! Auf Fahrrädern radeln wir durch die ruhigen Straßen des UNESCO-Weltkulturerbe-Städtchens Luang Prabang und stoppen zum Beispiel am Wat Xieng Thong, dem wichtigsten Tempel. Immer wieder treffen wir auf Mönche in ihren safrangelben Roben. Wir besuchen das bekannte laotische Projekt "Big Brother Mouse" und können uns am Englischunterricht junger Laoten beteiligen. Am Nachmittag geht es zum kleinen Ethnologie-Center, hier erfahren wir mehr über die ethnischen Minderheiten, manche davon sind uns auf der Laos-Reise schon begegnet. Eine Radtour bringt uns schließlich zu einem Dorf, wo wir zusehen können, wie aus Birkenrinde Papier hergestellt wird. Wir lassen den Tag auf der Spitze des Mount Phousi ausklingen. Mystisch erscheint die Tempelanlage hier oben, im Farbenspiel des Sonnenuntergangs. Die Stadt mit dem breiten Mekong erstrahlt stimmungsvoll in leuchtendem Orange. Übernachtung in Luang Prabang.

10. Reisetag: Luang Prabang

Aktiv am Farm-Alltag mitwirken & an Wasserfällen entspannen

Heute schnuppern wir in das Leben eines Reisbauern auf der "Living Land Farm". Wie wird das Saatgut vorbereitet? Wie die Felder? Wir lernen so Einiges und packen selbst mit an. Die Wasserbüffel stapfen vor uns über die Felder und pflügen den Boden. Dann setzen wir Setzling um Setzling in den schlammigen Untergrund und auch bei der beschwerlichen Ernte auf den anderen Feldern sind wir behilflich (je nach Saisonzeit). Am Nachmittag verbringen wir entspannte Stunden an den Kuang Si-Wasserfällen, wo wir eine Wanderung an das obere Ende der Fälle unternehmen und uns eine Abkühlung in einem der Wasserfall-Becken genehmigen können. Abends erwartet uns in Luang Prabang eine Überraschung – was mag es wohl sein? Übernachtung in Luang Prabang.

11. Reisetag: Luang Prabang - Vang Vieng

Panoramafahrt und Wanderung in den Bergen

Auf dem Wege nach Vang Vieng wird es abenteuerlich! Wir biegen auf eine holprige Straße ab und starten unsere Wanderung auf einer Hängebrücke über dem Nam-Song-Fluss, bevor wir in einem Hmong-Dorf ankommen und uns lachende Kinder entgegen laufen. Wir spazieren durch Felder und vorbei an Karstklippen zu der kleinen Tham-Xang-Höhle, auch Elefanten-Höhle genannt. Entdecken Sie die Elefanten-Felsformation? Im Dörfchen Ban Nadoa werden wir wieder von unserem Fahrer erwartet und fahren in unser Hotel nach Vang Vieng. Die Umgebung von Vang Vieng haben wir jetzt schon ins Herz geschlossen. Übernachtung in Vang Vieng.

12. Reisetag: Vang Vieng

Auf dem Nam-Song-Fluss das Paddel ins Wasser stechen

Die Höhlen von Tham Nam Thaem sind die ersten eindrucksvollen Grotten, die durch die Berge verlaufen, zu denen wir in Indiana-Jones-Manier mit dem Kayak paddeln. Wenn wir am anderen Ende der Höhle rauskommen, werden wir mit einer faszinierenden Aussicht auf das Nam-Kuong-Tal beschenkt. Bei unserem nächsten Stopp auf dem Biobauernhof, verkosten wir den dort angebauten Maulbeerblätterttee und erfahren mehr über die Herstellung der verschiedenen Obstweine in der Region. Wir genießen die letzte Etappe der Kayaktour, bevor wir uns am Sonnenuntergang erfreuen. Übernachtung in Vang Vieng.

13. Reisetag: Vang Vieng - Vientiane

Überlandfahrt in die laotische Hauptstadt

Spitze Kalksteinklippen ragen hoch auf und bieten einen starken Kontrast zu den Reisfeldern, die die idyllische Landschaft einnehmen. Ein wunderbarer Anblick. Haben Sie schon einmal gesehen, wie Salz gewonnen wird? Bei einem Stopp in Ban Keun haben wir die Möglichkeit die ganz traditionelle und einfache Weise der Salzgewinnung der Laoten kennenzulernen. Wir unternehmen hier eine kleine Bootsfahrt auf dem Nam-Ngum-Stausee, bevor wir weiter nach Vientiane fahren. Gemächlich empfängt uns Vientiane am Mekong. Wir wollen heute noch den Nachtmarkt erkunden. Vielleicht findet sich beim Bummel entlang der farbenfrohen Stände noch ein Souvenir? Wer lieber entspannen möchte gönnt sich auf der Veranda eines der zahlreichen Restaurants einen Sundowner – mit Blick auf die malerische Flusslandschaft des Mekong. Übernachtung in Vientiane.

14. Reisetag: Vientiane

Stadtbesichtigung im Tuk Tuk und zu Fuß

Mit dem Tuk Tuk brausen wir durch die Stadt. Wir besteigen den gewaltigen Triumphbogen und werden belohnt mit einem guten Rundumblick über die Stadt zu unseren Füßen. Im Anschluss spazieren wir zum Talat Sao, dem Morgenmarkt, wo wir typische Spezialitäten, exotische Früchte und Getränke probieren können. Eine gute Sache: Wir besuchen die Organisation COPE, die Opfer von Landminen unterstützt, sich ein neues Leben aufzubauen. Das Gespräch mit einem Mitarbeiter im COPE-Informationszentrum gibt uns einen Eindruck des Alltags der Menschen. Auch der meistbesuchte Tempel der Stadt darf nicht fehlen, die Anlage Wat Si Muang, Sitz des Schutzgeistes von Vientiane. Im Innenhof des Wat Sisaket befinden sich in kleinen Nischen mehr als 2.000 Buddhastatuen, die wir bewundern. Bevor wir den Anouvong-Park erreichen, um einen "Lao Coffee" oder frische Fruchtsakes probieren, legen wir noch einen Fotostopp am Präsidentenpalast ein. Unser Spaziergang endet am Mekong, wo bereits unsere Tuk Tuks warten. Den Nachmittag können wir ganz nach unserem Gusto gestalten. Vielleicht wollen wir aber auch unsere Laos-Reise mit einem leckeren Abendessen mit Blick auf den Mekong ausklingen lassen? Übernachtung in Vientiane.

15. - 16. Reisetag: Vientiane - Frankfurt

Abschied von den herzlichen Laoten...

Mit Erinnerungen an herzliche Begegnungen und vielen Erlebnissen im Gepäck nehmen wir Abschied von Laos. Der Tag steht uns zur freien Verfügung bis voraussichtlich am Abend unser Flieger nach Hause startet, wo wir am nächsten Tag landen.

VERLÄNGERUNG ANGKOR - KAMBODSCHA:

Die fünftägige Tour bietet genügend Zeit für die ausführliche Erkundung von Angkor.

15. Reisetag: Vientiane - Siem Reap

Im Tuk Tuk zur alten Königsstadt Angkor Thom knattern

Heute startet der Flug nach Siem Reap in Kambodscha und Sie werden ins Hotel gebracht. Im Anschluss pustet Ihnen der Wind durch die Haare, ein Tuk Tuk bringt Sie in die Königsstadt Angkor Thom. Freundlich und mit strahlendem Lächeln empfangen Sie die Stein-Gesichter am Tempelberg Bayon. Erkunden Sie die verwinkelten, engen Gänge, die steilen Treppen und die bekannte Elefantenterrasse. Es wird ruhiger, wenn sich der Tag dem Ende neigt. Fangen Sie diese Stimmung ein, beim Sonnenuntergang vom Pyramidentempel Pre Rup. Übernachtung in Siem Reap.

16. Reisetag: Siem Reap

Mit dem Segen eines Mönches zur Angkor Wat Tempelanlage

Die Roluos-Gruppe, deren Monumente noch aus der Vor-Angkor-Periode stammen, ist Ihr erstes Ziel. Die alte Stadt der Könige liegt inmitten von Reisfeldern. In einer der Pagoden werden Sie von einem buddhistischen Mönch gesegnet – ein ganz besonderes Erlebnis! Am Nachmittag besuchen Sie die berühmte Tempelanlage von Angkor Wat, die zu Ehren des Gottes Vishnu errichtet wurde und Einblicke in die hinduistische Mythologie gewährt. Bis zum Sonnenuntergang haben Sie Zeit die beeindruckende Architektur und wunderbare Stimmung auf sich wirken zu lassen. Übernachtung in Siem Reap.

17. Reisetag: Siem Reap

Ein weiterer Tag in der faszinierenden Tempelwelt von Angkor

Am Morgen geht es zu dem etwas abgelegeneren Tempel Banteay Srei. Das Dekor des Shiva geweihten Tempels ist außergewöhnlich virtuos gestaltet: Prächtig gekleidete himmlische Tänzerinnen und Göttinnen, die Apsaras und Devatas, führen ein vollendetes Ballett für uns auf – gemeißelt in Stein und festgehalten für die Ewigkeit. Zum Mittagessen kehren Sie ein in die Sala-Bai-Hotel- und Restaurantfachschiule, ein Bildungsprojekt, das einheimischen Kindern aus armen Familien den Weg in eine bessere Zukunft ebnet. Erfahren Sie mehr! Nachmittags machen Sie sich auf den Weg zum "kleinen Rundkurs": Der königliche Badepool Srah Srong und das massive, buddhistische Tempelkloster Banteay Kdei sowie der Tempelberg Ta Keo, aus Sandstein gebaut, erwarten Sie. Natürlich darf der Tempel Ta Prohm nicht fehlen! Der Urwald will sich hier sein Terrain zurückerobern und hält den Tempel fest im Griff. Die Kraft der Natur macht so eine der Hauptattraktionen von Angkor zu einem mystischen Ort. Übernachtung in Siem Reap.

18. Reisetag: Siem Reap

Beeindruckendes Jugendprojekt & Bootsausflug auf dem Tonle Sap

Freuen Sie sich auf einen weiteren Tag in dieser bezaubernden Region. Sie besuchen die kleine Werkstatt der "Senteurs d'Angkor". Duftende Seifen, kräftige Gewürze und Kerzen werden hier von Jugendlichen in einem Projekt produziert. Eine schöne Gelegenheit, den engagierten Produzenten über die Schulter zu schauen. Vielleicht finden Sie ja ein kleines Souvenir. Anschließend geht es auf's Wasser. Der Bootsausflug auf dem Tonle Sap bringt Sie zu einem schwimmenden Dorf, das auf bis zu 10 m hohen Stelzen errichtet ist. Seekrankheit und Höhenangst sind hier wohl schlechte Begleiter. Der Nachmittag in Siem Reap steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung in Siem Reap.

19.-20. Reisetag: Siem Reap - Frankfurt

Mit vielen neuen Eindrücken in die Heimat...

Vormittags bleibt Zeit für individuelle Unternehmungen. Später erfolgt der Transfer zum Flughafen und die Abreise. Ankunft am Morgen des folgenden Tages.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.07.2019	04.08.2019	X	2.760 €
GARANTIERTE DURCHFÜHRUNG!			
19.10.2019	03.11.2019	X	2.850 €
02.11.2019	17.11.2019	X	2.850 €
14.12.2019	29.12.2019	X	2.850 €
25.01.2020	09.02.2020	X	2.850 €
22.02.2020	08.03.2020	X	2.850 €
GARANTIERTE DURCHFÜHRUNG! Bei der nächsten Buchung von 2 Personen			
21.03.2020	05.04.2020	X	2.850 €
04.04.2020	19.04.2020	X	2.850 €
18.07.2020	02.08.2020	X	2.790 €
10.10.2020	25.10.2020	X	2.950 €
07.11.2020	22.11.2020	X	2.950 €
12.12.2020	27.12.2020	X	2.950 €
23.01.2021	07.02.2021	X	2.950 €
20.02.2021	07.03.2021	X	2.950 €
27.03.2021	11.04.2021	X	2.950 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Economy-Flüge Frankfurt - Chiang Rai oder Chiang Mai, Vientiane - Frankfurt
- > Übernachtungen: 13 x in guten, landestypischen Mittelklassehotels / DZ, 1 x im Mehrbettzimmer im Gemeinschaftshaus
- > Verpflegung: 12 x Frühstück (F), 4 x Mittagessen oder Picknick-Lunch (M), 1 x Abendessen (A)
- > Rundreise mit Bus, Boot und Fahrrad
- > Ausflüge, Besichtigungen inklusive Eintrittsgelder und Transfers wie im ausführlichen Reiseverlauf beschrieben
- > Deutschsprechende, örtliche Reiseleitung von Tag 3 - 14
- > LEISTUNGEN DER VERLÄNGERUNG KAMBODSCHA (5 Tage / 4 Nächte): Economy-Flug Vientiane - Siem Reap, 4 Übernachtungen in landestypischen Mittelklassehotels im Doppelzimmer inkl. Frühstück, 1 x Mittagessen, Transfers und Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder mit englischsprechender, örtlichen Guide (Mindestteilnehmerzahl: 2 Personen)

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer-Zuschlag bis April 2020 (450 €)
- > Einzelzimmer-Zuschlag 18.07. - 02.08.2020 (370 €)
- > Einzelzimmer-Zuschlag ab Oktober 2020 (490 €)
- > Rail & Fly-Zugticket (45 €)
- > Verlängerung Kambodscha 2019, pro Person (590 €)
- > Verlängerung Kambodscha 2020, pro Person (630 €)
- > Verlängerung Kambodscha EZ-Zuschlag (120 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren Laos (z.Zt. USD 30,- bei Einreise)
- > Visagebühren Kambodscha (z.Zt. USD 35,- bei Einreise)
- > Reiseversicherungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

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 **4390 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **102 €** 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: 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

Programmhinweise

- > Sie reisen lieber individuell? Diese Laos-Reise ist auch als Privatreise ab EUR 2.060,- buchbar. Durchführung ab 2 Personen mit örtlich wechselnden, englischsprechenden Reiseleitern, zzgl. der Kosten für die internationalen Flüge. Fragen Sie gern Ihre Wunschreise an!
- > **WANDERUNGEN:** Bitte beachten Sie, dass die Wanderung in der Region von Luang Namtha vom Schwierigkeitsgrad einfach bis mittel einzustufen sind. Steigungen, rutschiger Untergrund (je nach Jahreszeit, Wetter, gerade bei dem Sommertermin, z.B. durch feuchten Morgennebel) oder/und hohe Luftfeuchtigkeit können diese Wanderung recht anstrengend werden lassen. Falls Sie an der Wanderung nicht teilnehmen möchten, können wir gern ein Alternativprogramm für Sie erstellen.
- > Änderungen des Tourverlaufs aufgrund aktueller politischer, klimatischer oder organisatorischer Gegebenheiten bleiben vorbehalten.

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