



# KAMBODSCHA

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER





**3 BANTEAY CHHMAR** Homestay im abgelegenen Tempelareal **S. 234**

**5 ANGKOR** Die Tempel der Gottkönige sind das touristische Highlight **S. 274**

**4 SIEM REAP** Charmante Kleinstadt mit einer riesigen Auswahl an Restaurants und Pubs **S. 246**

**2 BATTAMBANG** Ganze Straßenzüge mit kolonialer Architektur **S. 216**

**15 TREKKEN IM KARDAMOMGEBIRGE** Natur pur und Eintauchen ins Dorfleben **S. 462**

**1 PHNOM PENH** Quirlige Hauptstadt mit Kulturerbe und jeder Menge Ausgehmöglichkeiten **S. 140**

**13 KOH RONG/KOH RONG SAMLOEM** Weiße Puderzuckerstrände und einsame Buchten warten auf ihre Entdeckung **S. 415, 423**

**8 KOH KER** Symbiose aus Natur und Khmer-Baukunst fern der Touristenströme **S. 331**

**10 BANLUNG** Trekkingtouren durch den Dschungel zu Dörfern ethnischer Minderheiten **S. 368**

**7 SAMBOR PREI KUK** Faszinierende Überreste des untergegangenen Zhenla-Reiches **S. 327**

**6 TONLE-SAP-SEE** Schwimmende Dörfer und eine einzigartige Vogelwelt **S. 314**

**11 SEN MONOROM** Dickhäuter in ihrer natürlichen Umgebung beobachten **S. 380**

**9 KRATIE** Pittoreske Dörfer am Mekong und stupsnasige Flussdelfine **S. 353**

**12 KOH TA KIEU** Im Zelt oder im Baumhaus, ohne Strom und Internet Robinson Crusoe spielen **S. 411**

**14 KAMPOT** Angenehme Stadt mit Kolonialcharme, hippe Unterkünfte am Fluss und verwunschene Höhlen in der Umgebung **S. 428**

**3., vollständig überarbeitete Auflage**

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Phnom Penh und Umgebung

Battambang und der Westen

Siem Reap und die  
Tempel von Angkor

Kulturstätten in  
Zentralkambodscha

Kambodschas wilder Osten

Der Süden

Anhang

Marion Meyers,  
A. & M. Markand

# KAMBODSCHA

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Inhalt

## Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	30
Reisekosten	32

## Travelinfos von A bis Z 34

Anreise	35
Botschaften und Konsulate	38
Einkaufen	40
Essen und Trinken	43
Fair reisen	49
Feste und Feiertage	51
Foto und Video	53
Frauen unterwegs	54
Geld	54
Gepäck und Ausrüstung	56
Gesundheit	57
Informationen	60
Kinder	62
Maße und Elektrizität	65
Medien	65
Nationalparks	66
Öffnungszeiten	69
Post	69
Reisende mit Behinderungen	69
Sicherheit	70
Sport und Aktivitäten	73
Telefon und WLAN	75
Transport	76
Übernachtung	80
Verhaltenstipps	82
Versicherungen	84
Visa	85
Zeit und Kalender	87
Zoll	87

## Land und Leute 88

Geografie	89
Flora und Fauna	89
Bevölkerung	94
Geschichte	98
Politik	123
Wirtschaft	124
Religion	126
Kunst und Kultur	132



## Phnom Penh und Umgebung 140

<b>Phnom Penh</b>	142
Königspalast und Silberpagode	150
<b>Ein perfekter Tag in Phnom Penh</b>	152
Nationalmuseum	154
Wat Phnom	156
Weitere Klöster und Tempel	
im nördlichen Zentrum	157
Südliches Zentrum	158
<b>Die Umgebung von Phnom Penh</b>	188
Choeng Ek (Killing Fields)	190
Koh Dach und Koh Okhna Tey	190
Phnom Brasat	191
Phnom Oudong	192
Rund um Oudong	193
Tonle Bati	194
Phnom Tamao Wildlife Rescue Center	195
Phnom Chisor	196
Takeo	197
Phnom Da	200
Angkor Borei	200
Grenzübergänge nach Vietnam	201



## **Battambang und der Westen** ..... 202

<b>Von Phnom Penh nach Battambang</b> .....	205
Kompong Chhnang .....	205
Die Umgebung von Kompong Chhnang .....	207
Pursat .....	209
Die Umgebung von Pursat .....	211
Pailin und Umgebung .....	213
<b>Battambang und Umgebung</b> .....	216
Battambang .....	216
Nördlich von Battambang .....	227
Südlich von Battambang .....	229
<b>Provinz Banteay Meanchey</b> .....	232
Sisophon .....	232
Die Umgebung von Sisophon .....	234
Banteay Chhmar .....	234
Banteay Torp .....	237
Ang Trapeang Thmor .....	237
Poipet .....	238



## **Siem Reap und die Tempel von Angkor** ..... 242

<b>Siem Reap</b> .....	246
Sehenswertes .....	249
In der Umgebung .....	251
Nahe den Tempeln .....	252
<b>Die Tempel von Angkor</b> .....	274
Die „Kleine Tour“ mit dem E-Bike .....	276
<b>Angkor Wat</b> .....	278
Die äußeren Bereiche .....	278
Die Galerien der Dritten Einfassung .....	279

Der innere Tempelbereich .....	284
<b>Zwischen Angkor Wat und Angkor Thom</b> .....	284
Phnom Bakheng .....	284
Baksei Chamkrong .....	286
Prasat Bei .....	286
<b>Angkor Thom</b> .....	286
Bayon .....	288
Baphuon .....	291
Phimeanakas .....	293
Die königlichen Terrassen .....	293
Weitere Gebäude in Angkor Thom .....	294
<b>Weitere Tempel der „Kleinen Tour“</b> .....	295
Thommanon .....	295
Chau Say Thevoda .....	296
Spean Thma .....	296
Ta Keo .....	297
Ta Nei .....	297
Ta Prohm .....	298
Banteay Kdei .....	299
Srah Srang .....	300
Prasat Kravan .....	300
<b>Die Tempel der „Großen Tour“</b> .....	301
Pre Rup .....	301
Östlicher Mebon .....	302
Ta Som .....	303
Neak Pean .....	303
Preah Khan .....	304
<b>Die Roluos-Gruppe</b> .....	306
Preah Ko .....	306
Bakong .....	307
Lolei .....	307
<b>Weitere Heiligtümer in der Umgebung</b> .....	308
Westlicher Mebon .....	308
Banteay Samre .....	308
Banteay Srei .....	309
Beng Mealea .....	311
Kbal Spean .....	312
Phnom Kulen .....	313
Phnom Bok .....	313
Phnom Krom .....	313
<b>Tonle-Sap-See</b> .....	314
Schwimmende Dörfer .....	314
Prek Toal .....	316



## Kulturstätten in Zentralkambodscha ..... 318

<b>Provinz Kompong Thom</b> .....	321
Kompong Thom .....	321
Die Umgebung von Kompong Thom .....	325
<b>Provinz Preah Vihear</b> .....	330
Preah Khan (Kompong Svay) .....	330
Koh Ker .....	331
Tbeng Meanchey .....	334
Tmatboey .....	335
Prasat Preah Vihear .....	335
<b>Provinz Oddar Meanchey</b> .....	339
Anlong Veng .....	339
Grenzübergänge nach Thailand .....	341



## Kambodschas wilder Osten ..... 342

<b>Provinz Kompong Cham</b> .....	345
Kompong Cham .....	345
Die Umgebung von Kompong Cham .....	349
<b>Provinz Kratie</b> .....	353
Kratie .....	353
Die Umgebung von Kratie .....	356
<b>Provinz Stung Treng</b> .....	361
Stung Treng .....	361
Die Umgebung von Stung Treng .....	365
<b>Moped-Tour Richtung Laos</b> .....	366
<b>Provinz Rattanakiri</b> .....	367
Banlung .....	368
Die Umgebung von Banlung .....	374
Virachey-Nationalpark .....	378

Lumphat und Lumphat Wildlife Sanctuary .....	379
<b>Provinz Mondulkiri</b> .....	379
Sen Monorom .....	380
Die Umgebung von Sen Monorom .....	385



## Der Süden ..... 388

<b>Sihanoukville</b> .....	391
Sehenswertes .....	392
<b>Die Strände bei Sihanoukville</b> .....	400
Serendipity und Ochheuteal .....	401
Otres I, Otres II und Otres Village .....	404
Independence Beach .....	407
Victory Hill und Victory Beach .....	407
<b>Die Umgebung von Sihanoukville</b> .....	408
Wasserfall Kbal Chhay .....	408
Ream-Nationalpark .....	409
<b>Die Inseln vor Sihanoukville</b> .....	411
Koh Ta Kieu .....	411
Koh Thmei .....	415
Koh Rong .....	415
Koh Rong Samloem .....	423
<b>Provinz Kampot</b> .....	428
Kampot .....	428
Die Umgebung von Kampot .....	436
<b>Provinz Kep</b> .....	441
Kep .....	441
Kep-Nationalpark .....	449
Angkaul Beach .....	449
Phnom-Kampong-Trach-Höhle und Wat Kiri Sela .....	450
Koh Tonsay (Rabbit Island) .....	450
<b>Westliche Küstenprovinz Koh Kong</b> .....	452
Botum-Sakor-Nationalpark .....	452
Koh-S'dach-Archipel .....	454
Koh-Kong-Stadt .....	455
Die Umgebung von Koh-Kong-Stadt .....	460
Kardamom-Gebirge .....	462
Kirirom-Nationalpark .....	467
Chambok .....	468

Themen			
Nationalgerichte Amok und Loc Lac	45	Die Sage von Yeay Peau	194
Krabbeltiere zum Knuspern	46	Tempel der „schwarzen Dame“	196
Waisenhausbesuche	51	Die Legende von Frau Yat	215
Neujahrsfest	52	Die Gründung Battambang	220
Bonn Phchum Ben – das Ahnenfest	53	Der Mythos vom Boots- und Krokodilberg	230
Pressefreiheit	64	Der Bambuszug	231
Illegaler Holzschlag – legaler Landraub	67	Die Seidenfarm im Dorf Puok	251
Kinderprostitution	70	Getanzte Mythologie: das Ramayana-Epos in Kambodscha	283
Landminen und Blindgänger	72	Angkor Wat und seine frühen Besucher	284
Graue Riesen in Bedrängnis	91	Das Kirnen des Milchozeans	285
Umwelt- und Naturschutz	92	Tonle Sap	316
Khmer Issarak, Nagara Vatta, die Kommunisten und die Roten Khmer	108	Tauziehen um Prasat Preah Vihear	338
Aus Saloth Sar wird Pol Pot	113	Freiwilligenarbeit im Elefantencamp	339
Der Maler Pol Pots	114	Eine Reise zu den Wohn- und Grabstätten der Khmer Rouge	340
Der Machtmensch Hun Sen	116	Die Geschichte vom Männer- und Frauenberg	351
Das Khmer-Rouge-Tribunal	119	Flippers stupsnasiger Bruder	357
Das Leben des Norodom Sihanouk	120	Die Prinzessin und das Krokodil	359
Deutsche Entwicklungshilfe	123	Die Legende der Flussdelphine	360
Wenn Hilfe zur Falle wird	125	Die Hochland-Khmer – Khmer Loeu	371
Grundbesitzrechte und Katasterämter	126	Auf Edelsteinsuche	376
Mönche und Politik	127	Die Friedhöfe der Bergvölker	377
Naga – der Schlangengott	128	Elefanten in Sen Monorom	384
Der Tanz der Apsaras	137	Wertvolle Küste	391
Das Reamker	138	Wo der Pfeffer wächst	440
Von Freiheit und Glück ...	156	Nachhaltiges Reisen dank gemeinde-basierter Tourismusprojekte	463
Das Erbe der französischen Kolonialzeit	157		
Die Legende von Preah Ko und Preah Keo	193		

<b>Anhang</b>	<b>470</b>
Sprachführer	470
Glossar	474
Reisemedizin zum Nachschlagen	477
Bücher	481
Index	486
Nachwort	496

Danksagung	497
Bildnachweis	498
Impressum	499
Kartenverzeichnis	500

<b>Reiseatlas</b>	<b>501</b>
-------------------	------------



# KAMBODSCHA

## Die Highlights

**Das quirlige Leben in Phnom Penh, die ehrwürdigen Tempel von Angkor, abenteuerliche Dschungeltouren im wilden Osten, Delphin-Spotting auf dem Mekong, chillige Tage am Strand oder urlauben, wo der Pfeffer wächst – Kambodscha ist ein Land voller Höhepunkte.**







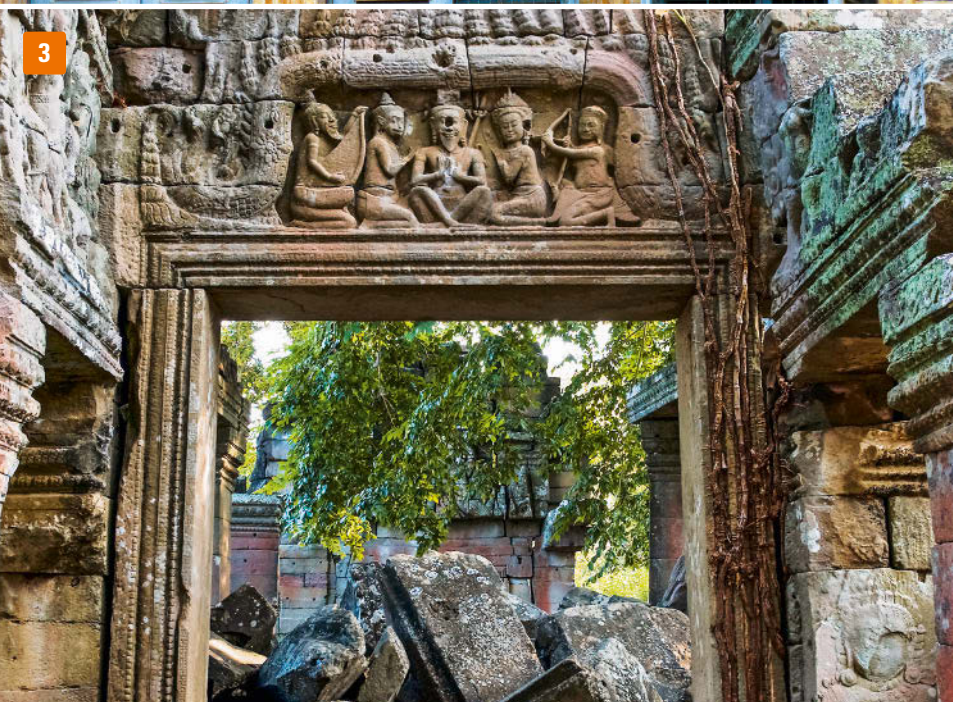
**1 PHNOM PENH** Die „Perle Asiens“ präsentiert sich heute als kosmopolitische Hauptstadt mit Flair. Geschichtesträchtig und jung zugleich, vermag sie Reisende in ihren Bann zu ziehen. Die Sehenswürdigkeiten wie Königspalast, Silberpagode und Nationalmuseum, farbenfrohe Märkte und ein ausgelassenes Nachtleben faszinieren alle Besucher. S. 142



2



3





**2 BATTAMBANG** Die schönsten Beispiele kolonialer Architektur sind in der entspannten Stadt am Sangker-Fluss zu finden. S. 216

**3 BANTEAY CHHMAR** Nur von wenigen Touristen besucht, beeindruckt in der einsigen Tempelstadt vor allem die großflächigen, feinen Reliefs. S. 234

**4 SIEM REAP** Die hübsche kleine Stadt kann mit jeder Menge Restaurants und Bars aufwarten – eine tolle Ergänzung zum Besuch der Tempel von Angkor. S. 246









## 5 DIE TEMPEL VON ANGKOR

Unbestritten sind die großartigen wie mystischen Tempel der Höhepunkt einer jeden Kambodscha-Reise. Nicht nur das Symbol des Landes, Angkor Wat, sondern auch viele andere überragende Bauwerke des Angkor-Reiches üben einen unwiderstehlichen Reiz aus. S. 274

6 **TONLE-SAP-SEE** (s. Folge-seite) Eine ganz eigene Welt eröffnet sich auf dem größten See Südostasiens: In schwimmenden Dörfern spielt sich alles Leben auf dem Wasser ab; in Schutzgebieten brüten zahlreiche bedrohte Vogelarten. S. 314















7

**SAMBOR PREI KUK**

Unter hohen Bäumen fast versteckt, empfängt die dem Dschungel entrissene Hauptstadt des Zhenla-Reiches aus dem 7. Jh. bisher nur wenige Besucher. Faszinierende Details der Verzierungen lohnen einen zweiten Blick. S. 327

8

**KOH KER**

Auf dem weitläufigen Tempelgelände lassen sich verwunschene, von Würgefeigen umschlossene Türme entdecken – Zeugnisse der Baukunst unter König Jayavarman IV. Fast fühlt man sich wie der Entdecker einer geheimnisvollen Welt. S. 331









**9 KRATIE** Die ruhige Stadt am Mekong lädt zum Entspannen ein. Von hier aus lassen sich erlebnisreiche Touren entlang dem reizvollen Mekong und zu den seltenen Irrawaddy-Delphinen unternehmen. S. 353

**10 BANLUNG** Vulkanseen, entlegene Dörfer der Bergvölker, Trekking- und Flussfahrten: der richtige Platz für Abenteuerlustige. S. 368

**11 SEN MONOROM** In der Nähe von Sen Monorom liegt nicht nur Kambodschas beeindruckendster Wasserfall – der Bou Sra. Einmalig sind auch die Trekkingtouren mit Elefanten durch die Wälder. S. 380



12



12

**KOH TA KIEU** Einsame Strände und schmale Wege durch dichten Dschungel. Auf Koh Ta Kieu gibt es nicht viel zu tun, aber gerade das ist der Reiz. S. 411

13

**KOH RONG UND KOH RONG SAMLOEM** Die beiden Inseln vor Sihanoukville sind mit ihren dschungelbewachsenen Hügeln, dem feinen, weißen Sand und dem türkisfarbenen Wasser ein Urlaubsparadies. S. 415 und S. 423

14

**KAMPOT** Das französische Flair und die tolle Lage am Fluss verleiten viele Besucher zum längeren Verweilen. S. 428

15

**KARDAMOM-GEIRGE** (s. Fol-geseite) Fern der Zivilisation im Regenwald in der Hängematte über-nachten, Regenwasser trinken und Wanderungen unternehmen. S. 462

13











# Reiseziele und Routen

Es ist vor allem Angkor Wat, die größte Tempelanlage der Welt, die Besucher magisch anzieht. Und tatsächlich lohnt allein dieser mystische Ort einen Besuch des Landes. Angkor Wat ist das Herz der Nation, und seine Türme schmücken nicht ohne Grund seit der Unabhängigkeit im Jahr 1953 die verschiedenen Landesflaggen. Doch Kambodscha ist noch viel mehr als die Tempelanlage von Angkor! Im Herzen Südostasiens gelegen, bietet das kleine Königreich in konzentrierter Form alles, was Reisende mit Asien und dessen Traumzielen verbindet: herrliche Strände, undurchdringlichen Dschungel, hübsche Kolonialstädte – und neben Angkor Wat noch zahlreiche verlassene Tempel, weniger bekannt, aber nicht weniger lohnend. Kambodscha besitzt einen ganz eigenen Charme und ist (noch) weit entfernt vom Massentourismus. Letzteres könnte sich bald ändern, denn Kambodscha gehört zu den am schnellsten wachsenden touristischen Zielen Südostasiens.

Kambodscha ist ein landwirtschaftlich geprägtes Land. Malerische Reisfelder durchziehen die weiten, flachen Ebenen im Zentrum des Landes. Wander- und Trekkingtouren führen in den abgelegenen Bergregionen im Osten und Westen durch abwechslungsreiche Landschaften: Wasserfälle und Höhlen, von Dschungel bedeckte Gebirgszüge, sanft geschwungene, grasbewachsene Hügel und abgechiedene Bergdörfer gilt es zu erkunden. Der Mekong und die zahlreichen anderen Wasserwege des Landes sind ein Naturgenuss – abenteuerliche Bootstouren ein unvergessliches Erlebnis.

In den Städten fühlt man sich in die Zeit der französischen Kolonialherrschaft zurückversetzt: Alte Villen, kleine Ladenlokale und die gemächliche Gangart fern der Hektik ziehen Reisende in den Bann. Daneben präsentiert sich die faszinierende Hauptstadt Phnom Penh mehr und mehr kosmopolitisch.

Strandliebhaber kommen ebenfalls auf ihre Kosten. An der Küste werden Tauchgänge und zahlreiche Wassersportarten angeboten. Wer möchte, kann einfach nur schwimmen, entspannen und die Sonnenuntergänge am Strand genießen. Wem das noch zu viel Hektik ist, der setzt zu den Inseln über und hat den weißen Sand und vielleicht eine kleine Bucht fast für sich allein.

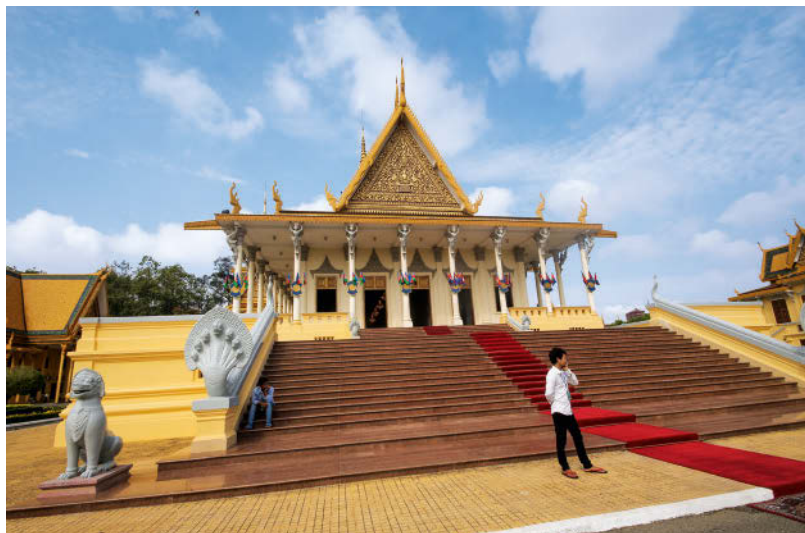
Und glücklicherweise entstehen allorts Projekte, die sich dem nachhaltigen Tourismus verschrieben haben. Wer mit offenen Augen reist, findet Hotels, Restaurants und Touranbieter, die sich für den Umweltschutz engagieren oder die Interessen benachteiligter Bevölkerungsgruppen berücksichtigen.

## Reiseziele

### Phnom Penh und Siem Reap

Die meisten Reisenden werden in Kambodscha zunächst **Phnom Penh** (S. 142) erleben. Die Atmosphäre der überschaubaren Hauptstadt liegt zwischen chaotisch und beschaulich: Keine andere asiatische Hauptstadt ist mit der „Perle von Kambodscha“ vergleichbar. Der prächtige Königspalast, die Silberpagode und das sehenswerte Nationalmuseum lohnen einen Besuch. Entlang der Uferpromenade reihen sich Restaurants aneinander, auch Nachtschwärmer kommen hier auf ihre Kosten. Die Märkte mit ihren Geräuschen, Farben und Gerüchen sind ein Fest für die Sinne.

Besucher, die nur kurz in Kambodscha verweilen, fahren meist direkt nach **Siem Reap** (S. 246). Das einst verschlafene Städtchen nahe den berühmten Tempeln von Angkor ist ein touristischer Hotspot. Das Zentrum liegt malerisch



Wenn der rote Teppich am Thronsaal in Phnom Penh ausgerollt ist, wird hoher Besuch erwartet.

am gleichnamigen Fluss. Immer mehr exquisite Hotels entstehen, der Wellness- und Spabereich expandiert – ideal, um von anstrengenden Tempelbesuchen auszuspannen. Zahlreiche Restaurants bieten Kulinarisches für jeden Geschmack, und in der Pub Street trifft sich das feierfreudige Publikum.

Die nahe gelegenen Tempel, insbesondere der berühmte **Angkor Wat** (S. 278), sind das Highlight jeder Kambodscha-Reise. Neben dem Hauptkomplex Angkor Wat und **Angkor Thom** (S. 286) faszinieren die surreal anmutenden Gesichter des **Bayon** (S. 288) und die von dicken Baumwurzeln umschlungenen Mauern des **Ta Prohm** (S. 194). Ebenfalls bemerkenswert sind die etwa 35 km von Siem Reap gelegene, anmutig gestaltete Anlage **Banteay Srei** (S. 309) und die aus dem Felsgestein des Flussbetts gemeißelten Lingams und Hindugötter von **Kbal Spean** (S. 312). Der 60 km entfernte Tempel **Beng Mealea** (S. 311) beeindruckt und ist auch während der Hauptsaison weniger überlaufen. Die Ruinen von **Koh Ker** (S. 331), rund 100 km nordöstlich von Siem Reap, sind ebenfalls ein lohnendes, von wenigen Touristen besuchtes Ziel.

Im Herzen des Landes liegt Asiens größter Süßwassersee, der **Tonle-Sap-See** (S. 314). Bootsfahrten zu schwimmenden Dörfern begeistern die Besucher, und im Vogelschutzgebiet **Prek Toal** (S. 316) lassen sich zahlreiche Wasservögel sichten – Vogelliebhaber sollten sich den Besuch nicht entgehen lassen.

## Zentral- und Westkambodscha

Viele planen einen Abstecher in die beschauliche Stadt **Battambang** (S. 216). Die gut erhaltene Kolonialarchitektur rund um den Marktplatz und die freundliche, ruhige Lebensweise nehmen einen sofort gefangen. Es ist ein perfekter Ort, um das kambodschanische Alltagsleben zu entdecken. Wer Zeit hat, sollte zwischen Phnom Penh und Battambang einen Zwischenstopp in dem zaubernden Städtchen **Kompong Chhnang** (S. 205) einlegen und die dortigen schwimmenden Dörfer mit dem Ruderboot erkunden.

Abseits der Touristenrouten liegt die Stadt **Sisophon** (S. 232), die einen Besuch lohnt, um

Marion Meyers und die Markands sind seit vielen Jahren ein erfolgreiches Team, wenn es heißt, Loose-Bücher zu schreiben und zu überarbeiten. In Vietnam, Myanmar, Thailand und Kambodscha hat sich ihre Zusammenarbeit über Jahre bewährt. Alle drei leben in und um Köln, sofern sie nicht gerade durch Asien oder die Welt reisen.



### Ist Kambodscha ein teures Reiseland?

Ganz im Gegenteil! Kambodscha kann ein sehr günstiges Reiseland sein. Das hängt natürlich vom eigenen Reisestil ab, aber schon ab **US\$20** gibt es recht gute Hotels, und das Essen ist in den meisten Restaurants sehr preiswert. Auch der öffentliche Transport ist günstig.

### Wie bezahle ich vor Ort?

Der US-Dollar hat sich als Zweitwährung etabliert. Auch Geldautomaten spucken Dollar aus. Wechselgeld gibt es oft in der einheimischen Währung Riel – daher muss für den Gebrauch auf Märkten oder an Straßenständen nicht extra getauscht werden. In Riel zu zahlen fühlt sich für die meisten „echter“ an, und auch wir haben immer ein paar Riel für Bettler in der Tasche.

### Wann fahre ich am besten nach Kambodscha?

Für uns hat jede Jahreszeit ihre Vorzüge: Im November am Ende der Regenzeit fasziniert uns die grüne üppige Landschaft, die während der anschließenden Trockenperiode immer mehr zu Staub zu zerfallen scheint. Zwischen Dezember und Februar ist das Wetter am besten. Im März und April wird es oft sehr heiß. In der beginnenden Regenzeit (etwa ab Mai) blüht das Land wieder auf. Wenn es sich hingegen richtig einregnet und alles in den Fluten ertrinkt, ist nur hartgesottene Travellern eine Reise zu empfehlen; meist aber behindern Regenfälle nur für wenige Stunden das Fortkommen.

### Angkor-Tagestour oder Wochenticket?

Wer wenig Zeit hat, kauft ein Tagesticket und fährt bereits zum Sonnenaufgang zu den Tempeln. Wer mehr Zeit hat, erkundet die Ruinen entgegen den Touristenströmen mit einem 3-Tage-Ticket. Und wer richtig Zeit hat, gönnt sich ein spannendes Tempelhopping mit dem Wochenticket.

### Wie hoch ist das Malaria-Risiko?

Phnom Penh und Angkor gelten als malariefrei; in ihrer Umgebung wird das Risiko als gering eingeschätzt. Ein mittleres Risiko besteht in den meisten Landesteilen. Am größten ist die Gefahr im Norden und Osten sowie entlang der Grenzen zu Thailand und Laos, hier sollte unbedingt eine Medikation abgeklärt werden.

### Strandurlaub in Kambodscha?

Unbedingt, die Auswahl an Stränden im Süden ist groß. Besonders gut gefallen uns die Inseln wie die wundervoll türkisfarbenen Buchten der Insel Koh Rong Samloem, das einfache Leben auf Koh Ta Kieu und Koh Tonsay oder das ursprüngliche Koh S'dach.

Noch Fragen?  [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)

## Sehenswerte Kolonialarchitektur

Nicht nur Architektur-Begeisterte werden von den teils prachtvollen Kolonialwillen fasziniert sein. Alte Handelshäuser mit Säulengängen und Balkonen warten oft noch in charmant verwittertem Zustand auf die Renovierung. Die schönsten Beispiele sieht man in **Battambang** (S. 216), **Kampot** (S. 428), **Kompong Cham** (S. 345), **Kratie** (S. 353), **Phnom Penh** (S. 142) und **Siem Reap** (S. 246).

von dort die Tempelanlage **Banteay Chhmar** (S. 234) zu besichtigen.

Wer versteckte Schätze der älteren Tempelarchitektur sehen will, bereist Zentralkambodscha. Als Ausgangspunkt eignet sich die kleine Stadt **Kompong Thom** (S. 321). Die nur von wenigen Reisegruppen besuchten Ruinen der Tempelanlage **Sambor Prei Kuk** (S. 327) bestechen durch ungewöhnliche Ornamente. Die Tempelstätte **Preah Khan** (S. 330) liegt abseits der Hauptstraßen, sodass man die Anlage meist für sich allein hat. Weiter nördlich an der thailändischen Grenze befindet sich die bedeutende Anlage **Prasat Preah Vihear** (S. 335). Auf einer Bergspitze gelegen, fasziniert sie aufgrund des außergewöhnlichen Grundrisses und der fantastischen Aussicht.

## Der Süden

Für viele Reisende stehen oft auch ein paar Strandtage auf dem Programm. Um **Sihanoukville** (S. 391) herum liegen mehrere belebte und beliebte Stadtstrände. Hier kann man entspannen, baden, Tauchausflüge unternehmen oder sich ins Nachtleben stürzen. Wer mehr Einsamkeit sucht, ist auf den vorgelagerten Inseln besser aufgehoben. Die größten Inseln **Koh Rong** (S. 415) und **Koh Rong Samloem** (S. 423) locken mit weißen Stränden und kristallklarem Wasser. Abseits von WLAN und Co. entspannt man auf **Koh Ta Kieu** (S. 411). Alle, die nicht nur am Strand faulenzten wollen, unternehmen einen Ausflug in den **Ream-Natio-**

**nalpark** (S. 409). Bootstouren führen durch verschlungene Mangrovenwälder.

**Kampot** (S. 428) zieht Reisende nicht nur wegen des kolonialen Flairs an. Unterkünfte am Tek-Chhou-Fluss, Ausflüge in den Bokor-Nationalpark, zu Wasserfällen und beeindruckenden Höhlen in Karstfelsen verleiten viele Reisende dazu, länger als geplant zu verweilen.

Gemächlich geht es auch in **Kep** (S. 441) zu. Der ruhige Küstenort ist bei Einheimischen bekannt wegen delikat zubereiteter Krebse. Für Tagesausflüge oder entspannte Strandtage ist die vorgelagerte Insel **Koh Tonsay** (S. 450) mit dem schönen Strand ein guter Tipp.

Ruhesuchende finden auf den Inseln des **Koh-S'dach-Archipels** (S. 454) einige Unterkünfte und nahezu unberührte Strände.

Nahe der thailändischen Grenze liegt **Koh Kong** (S. 455). Einsame Strände, Kambodschas größte Insel und die dschungelüberzogenen Hänge des Kardamom-Gebirges prägen die Umgebung. Zwischen Koh Kong und Phnom Penh sind einige beachtliche Ökotourismusprojekte entstanden. Im idyllischen **Chi Phat** (S. 463) kommen Übernachtungen im Dorf und geführte Trekkingtouren im Kardamom-Gebirge der Gemeinde **Chambok** (S. 468) fasziniert mit verzweigten Wanderwegen und Wasserfällen am Kirirom-Nationalpark. Ein Erlebnis der besonderen Art ist dort eine Übernachtung in einem Privathaus mit Familienanschluss.

## Der Osten

Wer eine ausgedehnte Kambodscha-Reise plant, findet im „wildem“ Osten viel zu entdecken. **Kompong Cham** (S. 345) lädt mit seiner beschaulichen Atmosphäre zum Verweilen ein. **Kratie** (S. 353) ist nicht nur ein hübsches Städtchen am Mekong: Von hier führen Ausflüge zu den seltenen **Irrawaddy-Delphinen**, die sich am besten während der Trockenzeit im Mekong beobachten lassen. Rund um **Stung Treng** (S. 361) reizt die Umgebung zur Erkundung mit dem Fahrrad oder per Boot über den Mekong und die Übernachtung in einfachen Dörfern am Fluss. **Banlung** (S. 368) ist Ausgangspunkt, um





Nicht nur die beeindruckenden Tempel von **Angkor** (S. 274), auch viele andere Zeugnisse des untergegangenen Khmer-Reiches lohnen einen Besuch. Fern der Touristenmassen sind sie nicht weniger faszinierend. Dazu zählen Tempelstätten nahe Siem Reap wie **Beng Mealea** (S. 311) und **Koh Ker** (S. 331). **Preah Vihear** (S. 335) lohnt einen Abstecher im Norden, **Banteay Chhmar** (S. 234) im Nordwesten sowie **Sambor Prei Kuk** (S. 327) und **Preah Khan** (S. 330) in Zentralkambodscha. Kleinere Tempelanlagen hat man oft fast für sich allein, darunter **Phnom Da** (S. 200) östlich von Takeo, **Phnom Chisor** (S. 196) und **Ta Prohm** (S. 194) nahe Phnom Penh oder **Wat Nokor** (S. 350) bei Kompong Cham.

den kreisrunden, mystischen **Yeak-Laom-See** zu entdecken, Trekking- und Dschungeltouren Richtung **Virachey-Nationalpark** zu unternehmen und Dörfer ethnischer Minderheiten zu besuchen. Der wohl schönste Wasserfall Kambodschas ist der 30 m hohe Bou-Sra-Wasserfall bei **Sen Monorom** (S. 380). Wer mag, kann auch hier ausgedehnte Trekkingtouren unternehmen, Elefanten näherkommen und in die Lebensweise der ethnischen Minderheiten eintauchen.

## Kambodscha für Aktive

Für viele ist die Erkundung der Tempelanlagen, ein Spaziergang durch die Stadt oder ein Sonnenbad am Strand genug der Aktivität. Wer intensivere Erlebnisse sucht, kann in Kambodscha einiges unternehmen.

## Fahrrad- und Motorradtouren

Fast überall können Fahrräder oder Mopeds für Tagesausflüge gemietet werden. In Phnom Penh, Siem Reap und Battambang bieten Veranstalter geführte **Fahrradtouren** an, von der Tagesfahrt bis hin zu 15-tägigen Touren. Ab Chi Phat (S. 463) geht es mit dem Mountainbike durch das Kardamom-Gebirge. Größere **Motorräder** und Geländemaschinen werden in Phnom Penh, Siem Reap, Sihanoukville und Kampot vermietet. Einige Veranstalter bieten auch längere Motorradtouren (bis zu drei Wochen) an.

## Kajaktouren

Kajaks können an der Küste in **Sihanoukville**, z. B. im Otres-Village (S. 404), in **Kampot** (S. 428) und einigen Bungalowanlagen auf den Inseln ausgeliehen werden. Durch Mangrovenwälder geht es auf einer geführten Tour im **Ream-**



**Nationalpark** (S. 409). In der Nähe von **Koh Kong** (S. 455) vermieten Anlagen am Tatai-Fluss Kajaks zum Erpaddeln der Umgebung. Veranstalter in **Stung Treng** (S. 361) und **Kratie** (S. 353) bieten die Erkundung des Mekong und die Sichtung der seltenen Irrawaddy-Delphine aus dem Kajak an.

## Klettern

Kletterfans finden an den Karstfelsen in der Nähe von **Kampot** interessante Routen verschiedener Schwierigkeitsgrade. Indoor-Klettern wird in Phnom Penh angeboten.

## Tauchen

Zahlreiche Tauchanbieter haben ein Büro in **Sihanoukville** in Serendipity (S. 403). Taucher und Tauchanfänger können die Unterwasserwelt der vorgelagerten Inseln in Tagestrips oder

längeren Tauchsafaris erleben. Auch auf **Koh S'dach** (S. 454), **Koh Rong** (S. 415) und **Koh Rong Samloem** (S. 423) gibt es Tauchschulen.

## Trekking

Ein Eldorado für Trekkingfans ist der Nordosten des Landes. In **Banlung** (S. 368) gibt es zahlreiche Anbieter geführter Tages- und Mehrtagestouren, die Richtung Virachey-Nationalpark führen. Auch in **Sen Monorom** (S. 380) in der Provinz Mondulkiri werden ein- bis mehrtägige Trekkingtouren angeboten. Insbesondere mehrtägige Treks versprechen tolle Erlebnisse in Wald- und Dschungelgebieten.

Von **Koh Kong** (S. 455) starten Trekkingtouren ins Kardamom-Gebirge, und auch von **Chi Phat** (S. 463) werden zahlreiche geführte Wanderungen angeboten.

# Reiserouten

Kambodscha ist ein kleines Land; die Distanzen zwischen den einzelnen Zielen sind nicht so groß und können problemlos mit Bussen, wenige Strecken auch im Boot, zurückgelegt werden. Wie viel und was man sich anschauen möchte, hängt von den individuellen Interessen und der zur Verfügung stehenden Zeit ab.

## Kambodscha-Kurztrip

### ■ 1 Woche

Wer nur eine Woche zur Verfügung hat, kann auf einer Rundreise die wichtigsten touristischen Ziele ansteuern und einen kleinen Einblick ins Land erhalten.

Die meisten starten in der Hauptstadt **Phnom Penh** (S. 142). Bei zwei Übernachtungen bleibt genug Zeit, die Hauptsehenswürdigkeiten wie Königspalast, Silberpagode und Nationalmuseum zu besuchen und über die Märkte zu schlendern. Die Zeugnisse der Schreckensherrschaft Pol Pots wie das Tuol-Sleng-Museum oder auch die Killing Fields Choeung Ek sowie einen Ausflug in die Umgebung nach Phnom Oudong oder Phnom Chisor – dafür reicht die Zeit, wenn man sich überall nur kurz aufhält. Weiter geht's nach Norden: 6 Std. dauert die Busfahrt westlich des Tonle-Sap-Sees ins 280 km entfernte beschauliche Städtchen **Battambang** (S. 216). Von dort geht es weiter nach **Siem Reap** (S. 246), das man in 3 1/2 Std. erreicht. Landschaftlich reizvoll ist auch die Tour mit dem Boot dorthin, je nach Wasserstand dauert die Fahrt 5–9 Std. Somit bleiben zwei bis drei Tage, um die Tempel von **Angkor** (S. 274) zu erkunden. Zurück geht es mit dem Bus über Kompong Thom in etwa 6 Std. nach Phnom Penh.

Ein Gabelflug z. B. bis Phnom Penh, zurück ab Siem Reap, bringt oftmals einen zusätzlichen Tag. Kulturinteressierte können den Tag nutzen, um von Siem Reap mit dem Taxi die entfernter gelegenen Tempel Beng Mealea, Koh Ker oder auch Preah Vihear anzusteuern. Entspannt ist es zudem, einen zusätzlichen Tag mit dem Besuch der schwimmenden Dörfer auf dem Tonle-Sap-See zu verbringen.

Wer nach **Thailand** oder **Laos** weiterreisen will, kann dies von Siem Reap aus tun. Über Stung Treng bietet sich ein lohnender Abstecher nach Banlung an, um anschließend ins benachbarte **Vietnam** nach Plei Ku zu reisen. Bei der Weiterreise nach Vietnam kann auch ein Tag an der Küste (in Sihanoukville oder Kam-pot) für einen Stopover genutzt werden: Weiter geht es dann nach Phu Quoc oder Ho-Chi-Minh-Stadt.

## Kambodscha klassisch

### ■ 2 Wochen

Wie beim beschriebenen einwöchigen Kurztrip bietet sich die Rundreise von **Phnom Penh** über **Battambang** und **Siem Reap** an. Wer Zeit hat, kann zwischen Phnom Penh und Battambang einen Aufenthalt in **Kompong Chhnang** (S. 205) und die Besichtigung der schwimmenden Dörfer auf dem **Tonle Sap** (S. 314) einplanen; auf dem Rückweg von Siem Reap nach Phnom Penh kann in **Kompong Thom** (S. 321) ein Zwischenstopp eingelegt werden, um in einem

### Kambodschas bedrohte Tierwelt

Bei Trekkingtouren durch Nationalparks (S. 66) kann man nur mit viel Glück größere Tiere erspähen. Mit ziemlicher Sicherheit sind jedoch in freier Wildbahn die vom Aussterben bedrohten **Irrawaddy-Delphine** (s. Kasten S. 357) bei Kratie in den Fluten des Mekong zu sichten. Seltene Wasservögel wie die ebenfalls bedrohten **Saruskraniche**, Ibis, Pelikane, Störche oder Reiher nisten in den Vogelschutzgebieten Prek Toal (S. 316) und Ang Trapeang Thmor (S. 237). Die Flüsse des Kardamom-Gebirges sind Nistplätze des als fast ausgestorben geltenden **Siam-Krokodils** (S. 462). Bei Banlung schwingen sich die erst kürzlich entdeckten **Gelbwangen-Schopfgibbons** (s. Kasten S. 372) durch die Wälder. **Asiatischen Elefanten** wird man zwar kaum in freier Wildbahn begegnen, dafür in artgerechter Haltung u. a. im Elephant Valley Project bei Sen Monorom (S. 384).



© MARION MEYERS

Das Elephant Valley Project bei Sen Monorom kümmert sich um ehemalige Arbeitselefanten.

Tagesausflug die beeindruckende Tempelanlage **Sambor Prei Kuk** (S. 327) zu besichtigen. Von Phnom Penh geht es dann in den Süden in die östliche Küstenregion. In **Kampot** (S. 428) sind mindestens zwei Übernachtungen einzuplanen: Schöne Tagesausflüge führen zu Pfefferplantagen, in den Bokor-Nationalpark und zu Höhlen. Auch **Kep** (S. 441) und **Koh Tonsay** (S. 450) sind bequem von Kampot aus zu besuchen. Strand- und Wasser(sport)liebhaber können an den Stränden von **Sihanoukville** (S. 400) oder den vorgelagerten Inseln (S. 411) wie **Koh Rong** und **Koh Rong Samloem** wunderbare Urlaubstage verleben.

## Tempeltour

### ■ 2 Wochen

Wer sich überwiegend für Kambodschas zahlreiche alte Kulturstätten interessiert, kann in zwei Wochen die Überreste faszinierender Tempel aus der Zeit zwischen dem 6. Jh. und dem 13. Jh. entdecken. Ausgangspunkt ist **Phnom Penh** (S. 142). Hier sollte man sich auf keinen Fall das Nationalmuseum entgehen lassen. Interessant ist auch ein Besuch nach der Rundreise: Viele Stücke erscheinen in einem anderen Licht, wenn man zuvor die Fundstätten gesehen hat.

Von Phnom Penh bieten sich Tagesausflüge nach **Phnom Chisor** (S. 196), **Phnom Oudong** (S. 192), Ta Prohm und Yeay Peau bei **Tonle Bati** (S. 194) und ein Ausflug nach Takeo zur Besichtigung von **Phnom Da** (S. 200) an. Mindestens vier Tage sind hier einzuplanen. Über Battambang geht es nach Sisophon, um von dort einen spannenden Tagesausflug nach **Banteay Chhmar** (S. 234) und **Banteay Torp** (S. 237) zu unternehmen. In Siem Reap stehen natürlich die Tempel von **Angkor** (S. 274) ganz oben auf der Liste, unbedingt einen Besuch wert ist aber auch das Angkor-Nationalmuseum. Etwas Zeit ist für die weiter entfernten Tempel **Banteay Srei** (S. 309), die steinernen Lingams von **Kbal Spean** (S. 312) und die Anlage **Beng Mealea** (S. 311) einzuplanen. Wer früh aufbricht, kann in einem Ausflug von Siem Reap aus mit dem Mietwagen die Tempelstätten **Koh Ker** (S. 331) und **Prasat Preah Vihear** (S. 335) an einem Tag sehen. Zurück Richtung Phnom Penh ist ein Stopp in **Kompong Thom** (S. 321) ein Muss. Mit einem Taxi können die Tempelanlagen **Sambor Prei Kuk** (S. 327) und **Preah Khan** (S. 330) in einem recht anstrengenden Tagesausflug besucht werden. Wer einen Wagen von Kompong Thom nach Phnom Penh nimmt, sollte die Besichtigung von **Prasat Kuhak Nokor** (S. 329) einplanen.