



SÜDOSTASIEN

Die Mekong-Region

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

Thailand
Von Bangkok in den Norden

Laos
Kambodscha
Vietnam

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





8 **NAM OU** Bootstour mit Bilderbuchkulisse **S. 431**

9 **EBENE DER TONKRÜGE** Rätselhafte Monolithen **S. 442**

10 **THAM KONG LO** Im Boot durch den Berg **S. 450**

18 **HA NOI** Hauptstadt mit Charme: verwinkelte Gassen und legendäre Tempel **S. 664**

7 **LUANG PRABANG** Kulturelles Kleinod im Norden **S. 385**

5 **MEKONG** Flussfahrt auf dem Strom der Ströme **S. 271**

4 **CHIANG MAI** Trekkingtouren, bunte Märkte und tolle Restaurants **S. 210**

19 **HA-LONG-BUCHT** Mit der Dschunke durch eine mystische Landschaft **S. 712**

20 **PHONG-NHA/KE-BANG-NATIONALPARK** Vietnams schönste Höhlen **S. 736**

3 **SUKHOThAI** Ruinen eines einst mächtigen Stadtstaates **S. 200**

21 **HOI AN** Eine Stadt wie ein Freilichtmuseum **S. 758**

15 **BANLUNG** In Vulkanseen baden und durch Dschungel trekken **S. 611**

2 **AYUTTHAYA** Einst prächtige Königsstadt, heute Unesco-Welterbe **S. 186**

1 **BANGKOK** Südostasiens Hotspot **S. 120**

11 **SI PHAN DON** Inselwelt im Mekong für ein paar Tage Nichtstun **S. 480**

14 **DIE TEMPEL VON ANGKOR** Großartiger Höhepunkt jeder Südostasienreise **S. 567**

13 **BATTAMBANG** Kolonialflair pur **S. 539**

6 **INSELN UM KO CHANG** Versteckte Paradiesstrände **S. 323**

17 **CHI PHAT** Dschungeltrekking im Kadamom-Gebirge **S. 644**

16 **INSELN VOR SIHANOUKVILLE** Bilderbuchstrände vor türkisfarbenem Wasser **S. 626**

12 **PHNOM PENH** Kosmopolitische Hauptstadt mit bunten Märkten **S. 508**

24 **PHU QUOC** Quirliches Strandleben und einsame Buchten **S. 850**

23 **MEKONG-DELTA** Auf malerischen Kanälen zu schwimmenden Märkten **S. 833**

22 **HO-CHI-MINH-STADT** Boomende Metropole **S. 809**

8., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Thailand

Laos

Kambodscha

Vietnam

Anhang

Jan Düker (Hrsg.)

SÜDOSTASIEN

Die Mekong-Region

Thailand

Von Bangkok in den Norden

Laos

Kambodscha

Vietnam

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner	8
Highlights	8
Reiseziele und Routen	27
Klima und Reisezeit	41
Reisekosten	43

Travelinfos von A bis Z

44

Anreise	45
Boote	46
Botschaften und Konsulate	47
Busse und Pick-ups	48
Eisenbahn	51
Elektrizität	53
Essen	53
Fahrräder	58
Fair reisen	60
Feste und Feiertage	61
Flüge	64
Geld	66
Gepäck	68
Gesundheit	69
Getränke	72
Informationen	74
Kinder	76
Mietwagen	78
Motorräder	80
Nahverkehr	83
Öffnungszeiten	84
Post	85
Sicherheit	86
Telefon und Internet	89
Trinkgeld	91
Übernachtung	91
Verhaltenstipps	96
Versicherungen	97
Visa	98
Weiterreise	102
Zeitunterschied	106
Zoll	107



Thailand

108

Bevölkerung	111
Geschichte	112
Wirtschaft	115
Sprachführer	116

Bangkok

120

Der Palastbezirk	121
Nationalmuseum	136
Banglampoo und Sam Sen	137
Tempel in der Altstadt	138
Dusit	138
Wat Arun	139
Chinatown	140
Sathorn und Silom	141
Siam und Pratunam	142
Sukhumvit	143
Im Norden	143

Die Umgebung von Bangkok

173

Richtung Westen	173
Damnoen Saduak	175
Samut Songkhram (Mae Klong)	175
Amphawa	175
Kanchanaburi	176
Die Umgebung von	
Kanchanaburi	183
Nam Tok	184
Hellfire Pass	185
Erawan National Park	185
Richtung Norden	186
Ayutthaya	186

Zentral-Thailand	195
Phitsanulok	195
Sukhothai	200
Nord-Thailand	208
Minoritäten und Einwanderung	208
Chiang Mai	210
Altstadt	210
Im Norden	216
Die Umgebung von Chiang Mai	235
Richtung Westen	235
Mae Sa Valley	235
Richtung Osten bis San Kamphaeng	238
Richtung Süden	238
Lamphun	239
Der Mae-Hong-Son-Loop	239
Doi Inthanon National Park	240
Mae Sariang	241
Mae Hong Son	242
Pang Mapha und Umgebung	247
Pai und Umgebung	249
Die Bergwelt im hohen Norden	256
Chiang Dao	256
Thaton	257
Mae Salong (Santikhiri)	259
Chiang Rai und Umgebung	262
Mae Sai	268
Das Goldene Dreieck	269
Chiang Saen und Umgebung	270
Chiang Khong	272
Südlich von Chiang Mai	274
Lampang	274
Wat Phrathat Lampang Luang	278
Thai Elephant Conservation Center	278
Der Nordosten	279
Khao Yai National Park	281
Korat (Nakhon Ratchasima)	284
Von Korat nach Nong Khai	287
Rund um Phimai, Khon Kaen und Udorn Thani	287
Nong Khai	288
Die Umgebung von Nong Khai	292
Von Nong Khai nach Loei	293
Chiang Khan	293
Loei	295
Die Umgebung von Loei	297
Von Nong Khai nach Ubon Ratchathani	298
Phon Phisai	298
Bueng Kan	298

Nakhon Phanom	300
Mukdahan	301
Ubon Ratchathani	303
Die Umgebung von Ubon Ratchathani	307
Khong Chiam	307
Von Ubon Ratchathani nach Bangkok	309
Khmer-Tempel in der Grenzregion	312

Die Ostküste	314
Ko Samet	316
Von Rayong nach Chantaburi	320
Trat und Laem Ngop	321
Ko Chang	323
Weitere Inseln im Archipel	330



Laos	332
Bevölkerung	335
Geschichte	335
Wirtschaft	343
Sprachführer	343
Vientiane	348
Sehenswertes	348
Die Umgebung von Vientiane	370
Provinz Vientiane	371
Nam-Ngum-Stausee	371
Von Vientiane nach Vang Vieng	372
Vang Vieng und Umgebung	373
Straße 13 nach Luang Prabang	384
Luang Prabang	385
Vats und Thats	388
Museen	393
Märkte	395
Weitere Sehenswürdigkeiten	395
Ziele rund um Luang Prabang	410
Der Norden	412
Provinz Bokeo	414
Houay Xai	414
Provinz Oudomxai	418
Pakbeng	418

Oudomxai (Muang Xai)	419
Provinz Luang Namtha	421
Von Houay Xai nach Luang Namtha:	
Vieng Phoukha	421
Luang Namtha	422
Muang Sing	425
Provinz Phongsaly	426
Phongsaly	426
Muang Khoua	429
Provinz Luang Prabang	430
Nong Kiao	430
Muang Ngoi Kao	435
Muang Hiem (Vieng Thong)	436
Provinz Houaphan	437
Xam Neua	437
Vieng Xai	438
Provinz Xieng Khouang	440
Phonsavan	440
Provinz Xayaboury	446
Xayaboury	446
Zentrallaos	448
Provinz Borikhamxai	448
Straße 8 nach Lak Xao	449
Lak Xao	452
Provinz Khammouan	452
Thakhek (Muang Khammouan)	453
Die Umgebung von Thakhek	457
Provinz Savannakhet	460
Savannakhet	460
Straße 9 nach Dan Savan	464
Der Süden	466
Provinz Champasak	466
Pakxe	468
Das Bolaven-Plateau	474
Champasak und Umgebung	477
Vat Phou	478
Si Phan Don	480
Don Khong	480
Don Som	484
Don Det und Don Khon	484
Khon-Phapheng-Wasserfall	491
Die Südostprovinzen	492
Saravan (Salavan)	492
Thateng	492
Xekong (Muang Lamam)	492
Attapeu (Samakhixai)	493



Kambodscha	494
Bevölkerung	496
Geschichte	497
Wirtschaft	504
Sprachführer	505
Phnom Penh und Umgebung	508
Königspalast und Silberpagode	508
Nationalmuseum	510
Wat Phnom	510
Tuol-Sleng-Genozid-Museum (S-21)	516
Die Umgebung von Phnom Penh	532
Choeung Ek (Killing Fields)	533
Phnom Oudong	533
Tonle Bati	534
Phnom Chisor	535
Takeo	535
Phnom Da	538
Angkor Borei	538
Der Westen	539
Battambang und Umgebung	539
Battambang	539
Wat Ek Phnom und Umgebung	545
Phnom Sampeau	545
Zwischen Phnom Penh und Battambang	546
Kompong Chhnang und Umgebung	546
Pursat und Umgebung	547
Pailin	548
Provinz Banteay Meanchey	550
Sisophon	550
Banteay Chhmar	551
Poipet	552
Siem Reap	553
Sehenswertes	554
Die Tempel von Angkor	567
Angkor Wat	567
Die äußeren Bereiche	571
Die Galerien der Dritten Einfassung	573

Der innere Tempelbereich	576
Angkor Thom	576
Bayon	578
Phimeanakas	580
Die königlichen Terrassen	580
Weitere Tempel der „Kleinen Tour“	581
Phnom Bakheng	581
Ta Keo	581
Ta Prohm	582
Banteay Kdei	583
Die Tempel der „Großen Tour“	583
Pre Rup	583
Östlicher Mebon	584
Ta Som	584
Neak Pean	585
Preah Khan	585
Die Roluos-Gruppe	587
Preah Ko	587
Bakong	587
Lolei	588
Weitere Heiligtümer in der Umgebung	588
Banteay Srei	588
Kbal Spean	589
Phnom Kulen	590
Beng Mealea	590
Tonle-Sap-See	591
Schwimmende Dörfer	591
Zentralkambodscha	592
Kompong Thom	592
Sambor Prei Kuk	595
Koh Ker	597
Tbeng Meanchey	598
Prasat Preah Vihear	599
Anlong Veng	600
Der Osten	602
Kompong Cham und Umgebung	602
Kratie	605
Die Umgebung von Kratie	608
Stung Treng und Umgebung	608
Provinz Rattanakiri	611
Banlung	611
Die Umgebung von Banlung	614
Provinz Mondulakiri	615
Sen Monorom und Umgebung	615
Der Süden	618
Sihanoukville und umliegende Strände	618

Die Inseln vor Sihanoukville	626
Koh Ta Kieu	626
Koh Rong	627
Koh Rong Samloem	630
Die Küste östlich von Sihanoukville	632
Kampot	632
Kep	635
Koh Tonsay (Rabbit Island)	639
Westliche Küstenprovinz Koh Kong	640
Koh-S'dach-Archipel	640
Koh-Kong-Stadt	641
Die Umgebung von Koh-Kong-Stadt	643
Chi Phat und das Kadamom-Gebirge	644



Vietnam	648
Bevölkerung	651
Geschichte	653
Sprachführer	662
Ha Noi	664
Sehenswürdigkeiten	664
Die Umgebung von Ha Noi	685
Ba-Be-Nationalpark	685
Pagoden und Handwerksdörfer	
östlich von Ha Noi	686
Nach Süden zur Parfümpagode	687
Westlich von Ha Noi	688
Nördliches Bergland	688
Mai Chau	689
Pu-Luong-Naturschutzgebiet	692
Moc Chau und Umgebung	692
Son La	693
Dien Bien Phu	694
Sa Pa	696
Die Umgebung von Sa Pa	703
Lao Cai	705
Bac Ha und Umgebung	706
Ha Giang	707
Das Karstplateau nördlich von Ha Giang	708

Dong Van und Umgebung	709	Das südliche Hochland	796
Meo Vac	710	Da Lat und Umgebung	796
Cao Bang und Umgebung	710	Cat-Tien-Nationalpark	803
Ha-Long-Bucht	712	Buon Ma Thuot	807
Cat Ba	712	Lak-See	808
Ha-Long-Stadt (Bai Chay und Hon Gai)	717	Ho-Chi-Minh-Stadt	809
Ausflugsziele in der Bucht	720	Sai Gon	809
Quan Lan und Bai-Tu-Long-Bucht	723	Cho Lon	814
Von Ha Noi nach Süden	724	Die Umgebung von Ho-Chi-Minh-Stadt	828
Ninh Binh und Umgebung	726	Die Tunnel von Cu Chi	828
Cuc-Phuong-Nationalpark	732	Tay Ninh	828
Thanh Hoa	732	Vung Tau	830
Vinh	733	Das Mekong-Delta	833
Dong Hoi	734	My Tho	833
Phong-Nha/Ke-Bang-Nationalpark	736	Die Umgebung von My Tho	836
Dong Ha	740	Can Tho	837
Die Demilitarisierte Zone (DMZ)	741	Die Umgebung von Can Tho	840
Von Hue bis Hoi An	742	Vinh Long, Cai Be und die Insel	
Hue	742	An Binh	840
Die nähere Umgebung von Hue	749	Chau Doc	843
Südwestlich von Hue	749	Ha Tien	845
Kaisergräber	750	Rach Gia und Umgebung	847
Bach-Ma-Nationalpark	753	Soc Trang	849
Der Wolkenpass	753	Phu Quoc und Con Dao	850
Da Nang	754	Phu Quoc	850
Die Marmorberge	757	Duong Dong	850
Hoi An	758	Bai Truong (Langer Strand)	854
Cua-Dai- und An-Bang-Strand	770	Ong Lang	858
Die Cham-Inseln	772	Weitere Strände im Norden der Insel	858
My Son	772	Im Süden der Insel	859
Küste und Hochland südlich		Con Son und der Con-Dao-Archipel	860
von Hoi An	773	Der Ort Con Son	862
Quy Nhon	773	Strände und Ausflüge	862
Bai Xep	776	Anhang	866
Tuy Hoa	776	Glossar	866
Kon Tum	777	Reisemedizin zum Nachschlagen	871
Plei Ku und Umgebung	780	Zugfahrpläne	876
Die Südküste	781	Index	882
Nha Trang	781	Danksagung	900
Mui Ne	787	Bildnachweis	901
Phan Thiet	793	Impressum	902
Tien-Thanh-Strand und		Kartenverzeichnis	903
Leuchtturm von Ke Ga	794		

Themen

Städte und Nachtleben: wo am meisten los ist	33
Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel	46
Obst-ABC: Früchte im Überblick	56
Betrügereien und Sicherheit in Bangkok	122
Bangkok: Straßenküchen und -stände ade?	148
Party in Bangkok	157
Die Eisenbahn des Todes	177
Die Königsstadt von Siam	186
Das Leben der Bergvölker	211
Märkte in Chiang Mai	226
Die Hochseilgärten von Chiang Mai	228
Begegnungen mit Elefanten in Nord-Thailand	229
Langhals-Frauen	243
Der Mythos Pai zwischen Kommerz und alternativer Kultur	250
Das Opium-Projekt	270
Ideal im Isarn: Thailands Nordosten	281
Kulturwandel im Hochland: der Preis der Modernisierung in Laos	337
Hilfe für UXO-Opfer	352
Xaisomboun: Neue Provinz mit Tücken	371
Vang Vieng: Partystadt auf Identitätssuche	377
Zeremonie im Blitzlichtgewitter: der Almosengang in Luang Prabang	391
Alles im Fluss: die Mekongfahrt zwischen Houay Xai und Luang Prabang	414
Der „Loop“: mit dem Motorrad durch die Bergwelt Khammouans	459
Wie Phnom Penh zu seinem Namen kam ...	508
Das Erbe der französischen Kolonialzeit in Phnom Penh	516
Die Legende von Preah Ko und Preah Keo	534
Die Tempel von Angkor: die „Kleine Tour“ mit dem E-Bike	570
Tauziehen um Prasat Preah Vihear	598
Eine Reise zu den Wohn- und Grabstätten der Khmer Rouge	601
Flippers stupsnasiger Bruder	608
Gemeinsame Wurzeln: Volksgruppen in Vietnam	652
Flüchtlinge auf schwankenden Booten	661
Garküchen und Straßenrestaurants: auf kulinarischer Entdeckungsreise	677
Traditionelle Küche in Hoi An	766
Lesestoff für den Südostasien-Trip	870

SÜDOSTASIEN

Die Mekong-Region

Die Highlights

1





1 BANGKOK Laut, schnell und betörend: Wer hier die Reise startet, ist gleich mittendrin im Leben einer südostasiatischen Metropole. Es riecht nach Kokos, Jasminblüten und Gebratenem, nach Straßenverkehr und Müll, und schon morgens klebt die Kleidung an der Haut. Der Jetlag ist schnell vergessen, denn Bangkok hat alles für einen perfekten Einstieg in die Reise: Tempel, Märkte, Bars, Shoppingpaläste. Auch Foodies haben viel zu entdecken, von der Nudelsuppe am Straßenstand bis zu internationaler Top-Gastronomie. Und wer weiß, wie man auch während der Rushhour vorwärts kommt, hat in dieser riesigen Stadt schon gewonnen. S. 120





2 AYUTTHAYA Die Königsstadt des siamesischen Reiches besaß riesige Ausmaße. Vieles wurde zerstört, aber die Ruinen beeindrucken noch immer. S. 186

3 SUKHOTHAI Die Wiege Thailands beflügelt die Fantasie und lässt sich hervorragend per Fahrrad erkunden. Für Geschichtsfans ein Muss. S. 200

4 CHIANG MAI Die „Rose des Nordens“ hat sich in rasantem Tempo zu einer modernen Großstadt entwickelt – inklusive einer fantastischen Restaurantszene und brodelndem Nachtleben. S. 210



5



5

MEKONG Ohne eine Fahrt auf dem Fluss der Flüsse ist keine Reise in die Region komplett. S. 271

6

KO CHANG UND DIE UMLIEGENDEN INSELN

Abseits der Hauptinsel gibt es im thailändischen Ko-Chang-Archipel noch kleine Paradiese zu entdecken. S. 323

7

LUANG PRABANG Die alte Königsstadt der Lao – mit mehr als 30 aktiven Klöstern das spirituelle Herz von Laos. S. 385

6







NAM OU Trotz Staudamm noch immer einer der schönsten Trips in Nordlaos: mit dem Boot den Nam Ou hinab von Muang Khoua nach Muang Ngoi Kao oder Nong Kiao. S. 431

EBENE DER TONKRÜGE
Steinalt und geheimnisvoll: Forscher gehen davon aus, dass es sich bei den Felsternen auf dem lao-tischen Xieng-Khuang-Plateau um Urnen einer Megalithkultur handelt. S. 442

THAM KONG LO Mehr als sechs Kilometer zieht sich diese Wasserhöhle durch ein Bergmassiv in Zentrallaos. Die Bootsfahrt durch die pechschwarzen Hallen gleicht einer Reise ins Innere der Erde. S. 450







11 SI PHAN DON Laos hat zwar keine Küste, aber die „Vier-tausend Inseln“ im Mekong machen das locker wett. S. 480

12 PHNOM PENH Kambodschas Hauptstadt, einst verfallen, ist heute mit viel Optimismus auf dem Weg in die Moderne. S. 508

13 BATTAMBANG Charmante Kolonialvillen, Wohn- und Geschäftshäuser zeugen von längst vergangenen Zeiten. Aber nicht nur Architekturfans sind begeistert von dieser lässigen Stadt. S. 539

14 DIE TEMPEL VON ANGKOR (Abb. Folgeseite) Wenn es Orte auf der Welt gibt, die man gesehen haben muss, dann gehört Angkor mit Sicherheit dazu. S. 567







15



15

BANLUNG Vom entspannten Zentrum der Provinz Rattanakiri im äußersten Nordosten Kambodschas starten Trekkingtouren zu Wasserfällen und zum Virachey-Nationalpark. Vor der Stadt lockt ein Bad im Vulkensee Yeak Laom. S. 611

16

INSELN VOR SIHANOUKVILLE Die Inseln Koh Rong und Koh Rong Samloem warten mit Traumstränden, türkisfarbenem Wasser und jeder Menge unentdeckter Buchten auf. Auf Ko Ta Kieu fühlt man sich wie Robinson Crusoe. S. 626

17

CHI PHAT UND DAS KARDAMOM-GEBIRGE Von Chi Phat aus lässt sich fern der Zivilisation durch dichten Regenwald wandern und in der Hängematte übernachten. S. 644

15







18 HA NOI Auf die tausend Jahre alte, mit großen Schritten in die Zukunft eilende Hauptstadt Vietnams passt eigentlich besser ihr alter Name: Thang Long, „Aufsteigender Drache“. In den Gassen der Altstadt ist eine ungeheure Dynamik spürbar, die Altes erhält und Neues integriert. S. 664

19 HA-LONG-BUCHT Das Reich der tausend Inseln: Ob mit dem Kajak oder dem Luxuscruiser – unvergessliche Eindrücke sind garantiert, vor allem bei Nebel, wenn sich die bizarren Kalksteinformationen in weiße Schatten verwandeln. S. 712







20

PHONG-NHA/KE-BANG-NATIONALPARK

Ein Hit für Höhlenfans ist das kilometerlange System aus Wasserwegen, Kammern und Tropfsteingrotten. Jüngst wurde hier die größte Höhle der Welt entdeckt. S. 736

21

HOI AN

Viele Reisende verlängern ihren Aufenthalt in dieser mittelalterlichen Handelsstadt, die heute wie ein Freilichtmuseum wirkt. S. 758

22

HO-CHI-MINH-STADT

Die boomende Metropole ist ein heißer Tipp für alle Großstadtfans. S. 809



23



23 MEKONG-DELTA Wo sich der „neunarmige Drache“ ins Meer ergießt, lädt eine fruchtbare Gartenlandschaft zu erholsamen Tagen ein. S. 833

24 PHU QUOC Die Insel wird zu Recht auch „Perle des Südens“ genannt. Der Hauptstrand ist gut erschlossen und viel besucht. Mit dem Moped lassen sich wunderschöne Touren unternehmen und Pfefferplantagen, Urwald und einsame Strände entdecken. S. 850

24



Reiseziele und Routen

Reiseziele

Der Mekong! Schon beim Klang des Namens überkommt viele Traveller pure Reiselust. Er ist der längste Strom Südasiens, die Lebensader einer ganzen Region. Über knapp 2400 km ziehen sich seine milchkafeebräunen Fluten allein durch Thailand, Laos und Kambodscha, bevor sich der Fluss in Südvietsnam zum fünftgrößten Delta der Welt auffächert und ins Südchinesische Meer mündet.

An seinen Ufern entstanden die ersten Reiche der Region, auf seinen Wassern drangen Mönche, Brahmanen und Kolonialherren tief ins Landesinnere vor. Später, nach den Indochinakriegen, trennte er die Systeme. Heute, im Zeichen der Liberalisierung, rückt seine Bedeutung als Bindeglied wieder in den Vordergrund: Neue Brücken, Straßen und Grenzübergänge stehen für das normalisierte Verhältnis der Nachbarn und machen eine Reise durch die vier Länder so einfach wie nie zuvor.

Wer sich auf das Abenteuer einlässt, den erwartet eine der vielfältigsten Regionen Asiens:

Die buntesten Feste

- das feuchtfröhliche **Neujahrsfest** Mitte April in Kambodscha, Laos und Thailand (S. 62)
- das Lichterfest **Loi Krathong** in Sukhothai zum Vollmond im Oktober/November (S. 200)
- **Bonn Om Touk** mit Langbootrennen in Phnom Penh im Oktober/November (S. 62)
- das chinesische Neujahrsfest in Bangkok und das **Tet-Fest** in Vietnam Ende Januar/Anfang Februar (S. 64)
- das **Mittherbstfest** in Vietnam („Mini-Tet“) mit kulinarischen Spezialitäten im September/Oktober (S. 62)

Saftig grüne Reisfelder sind hier ebenso zu finden wie zerklüftete Karstberge und kühle Hochplateaus, dichter Dschungel und fruchtbare Flussdeltas. Die Städte, Tempel und Paläste der großen südostasiatischen Hochkulturen zählen mittlerweile zum Weltkulturerbe (Ayutthaya, Sukhothai, Luang Prabang, Hue, Angkor). Und an den Küsten laden eine Reihe feiner Sandstrände zum Entspannen ein.

Highlights

Thailand

Das Königreich eignet sich perfekt als Ausgangs- und Endpunkt der Reise. Bangkok ist mit seinen beiden Flughäfen das Drehkreuz der Region, und auch die Landgrenzen zu Kambodscha und Laos sind im Laufe der Jahre immer durchlässiger geworden.

Allein die Megacity **Bangkok** (S. 120) ist eine eigene Reise wert: Sightseeing, Shoppen und Ausgehen ohne Grenzen. Der prächtige Königspalast wetteifert mit glitzernden Konsumtempeln und der breite Chao Phraya mit den engen Gassen der umliegenden Viertel. Wenn die Millionenstadt zu voll ist, der kann die Umgebung erkunden: den schwimmenden Markt **Amphawa** (S. 175), den **Mae Klong Railway Market** (S. 175) oder die „Stadt der Todesbahn“, **Kanchanaburi** (S. 176). Wer sich für Kultur und Geschichte begeistern kann, wird an den Monumenten und Ruinen von **Ayutthaya** (S. 186), **Phitsanulok** (S. 195) und **Sukhothai** (S. 200) seine Freude haben.

Wenige Reisende zieht es in den Nordosten des Landes, obwohl hier einige touristische Perlen liegen: der **Khao Yai National Park** (S. 281) etwa, die Khmer-Tempel **Prasat Phnom Rung** (S. 312) und **Phimai** (S. 287) und die vorzeitliche Stätte **Ban Chiang** (S. 288). Vom

Schöner Shoppen

Gute Orte zum Shoppen, für Mitbringsel oder einfach einen entspannten Bummel sind:

- **Bangkoks** Shopping Center: MBK, Platinum Fashion Mall, Siam Paragon (alle S. 160), für Bücher Kinokuniya (S. 161)
- die Märkte und Handwerkerzentren in und um **Chiang Mai** (S.226)
- das Zentrum (S. 405) und der Nachtmarkt (S. 395) von **Luang Prabang**
- die Nachtmärkte von **Siem Reap** (S. 561)
- die Altstadt von **Ha Noi** (S. 680)
- die Gassen von **Hoi An** (S. 766)

Nordosten aus kann man außerdem gut nach Laos weiterreisen.

Der Norden hat landschaftlich und kulturell seinen ganz eigenen Charakter. Vom zurecht beliebten, vielseitigen Zentrum **Chiang Mai** (S. 210) mit seinen Tempeln und Einkaufsmöglichkeiten kann man das thailändisch-birmanische Grenzgebiet rings um den **Doi Inthanon** (S. 240) zwischen **Mae Sariang** (S. 241), **Mae Hong Son** (S. 242) und **Pai** (S. 249) bereisen oder weiter Richtung Norden nach **Chiang Rai** (S. 262) fahren. Von Thailands nördlichster Metropole lassen sich Trekkingtouren in die Berge und Fahrten zum Mekong arrangieren.

Zum Ausspannen bietet sich die Küste östlich von Bangkok an, etwa **Ko Samet** (S. 316), das Wochenendziel vieler Hauptstädter, oder Thailands zweitgrößte Insel **Ko Chang** (S. 323).

Laos

Das lange Zeit isolierte Laos hat sich in den letzten Jahren zum Liebling vieler Traveller entwickelt. Zu Recht: Schöne Berglandschaften, verträumte Dörfer, die vielen Flüsse und die gelassenen Laoten verströmen eine derart angenehme Stimmung, dass man mitunter die Weiterreise vergisst. Das fängt schon in **Luang Prabang** (S. 385) an, für viele Laosbesucher der erste Stopp, wenn sie über die Grenze Chiang Khong – Houay Xai mit dem Boot auf dem **Mekong** (S. 271 und S. 414) in die alte Königstadt mit ihren mehr als 30 Tempeln anreisen. Wer sich losreißen kann, wird im Norden wieder

in Schwung kommen, wenn er in den Provinzen **Oudomxai** (S. 419), **Luang Namtha** (S. 422) oder **Phongsaly** (S. 426) zu Trekking- und Mountainbiketouren aufbricht.

Inmitten schöner Karstberge liegen **Nong Kiao** (S. 430) und **Muang Ngoi Kao** (S. 435). Im Osten, auf der rätselhaften **Ebene der Tonkrüge** (S. 442) nahe Phonsavan, zeugen Hunderte überdimensionale Steingefäße von einer jahrtausendealten Hochkultur. Die meisten Reisenden zieht es allerdings nach Süden: zur Backpacker-Hochburg **Vang Vieng** (S. 373) mit ihrem großen Angebot an Outdoorsport und in Asiens entspannteste Hauptstadt, **Vientiane** (S. 348).

Das beste Sprungbrett für einen Trip durch Südlao ist das unspektakuläre **Pakxe** (S. 468). Wer von Vientiane kommt, kann in den beschaulichen Mekongstädten **Thakhek** (S. 453) und **Savannakhet** (S. 460) einen Halt einlegen. Hauptattraktionen im Süden sind der Khmer-Tempel **Vat Phou** (S. 478) nahe Champasak und die „Viertausend Inseln“ **Si Phan Don** (S. 480) für ein paar Tage in der Hängematte. Von Pakxe selbst lassen sich leicht Tagesausflüge oder Rundreisen über das **Bolaven-Plateau** (S. 474) und durch die Provinzen im Osten organisieren.

Kambodscha

Viele Reisende besuchen nur die Tempel von **Angkor** (S. 567). Und, ja, die gewaltigen Ruinen stellen sicher alles in den Schatten. Aber es gibt noch viel mehr zu entdecken, etwa das Khmer-Heiligtum **Prasat Vihear** (S. 599) und die verwunschene Tempelanlage **Koh Ker** (S. 597), die dank verbesserter Infrastruktur von Siem Reap relativ gut zu erreichen sind.

In der Nähe von **Kompong Thom** (S. 592) liegt die prachtvolle Ruinenstätte **Sambor Prei Kuk** (S. 595). Kambodschas kosmopolitische Hauptstadt **Phnom Penh** (S. 508) bietet mit ihrem prächtigen Königspalast und einer regen Restaurant- und Barszene eine willkommene Abwechslung zur drohenden Überdosis an Khmer-Ruinen. Alternativ kann man an den Sandstränden bei **Sihanoukville** (S. 618) und den ruhigen, vorgelagerten Inseln wie **Koh Rong** (S. 627), **Koh Rong Samloem** (S. 630) und **Ko Ta Kieu** (S. 626) entspannen. Abenteuer im Urwald verspricht ein Besuch in **Chi Phat** (S. 644).