

The cover features a vibrant, multi-layered illustration. The top section shows a traditional Lao temple scene with a monk seated on a red platform, a woman in a white sari kneeling before him, and another person lying down under a tree. The middle section depicts a large, ornate golden temple doorway with intricate carvings. To the left of the doorway, several figures in traditional Lao attire are shown in various poses. To the right, a group of soldiers in blue and gold uniforms stands in formation. The bottom section shows three Buddhist monks in orange robes walking barefoot across a reflective surface.

lonely planet

Laos

53 detaillierte
Karten

Mehr als
500 Tipps
für Hotels und
Restaurants,
Touren und
Natur

4 übersichtliche Kapitel

1

REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Tourenvorschläge & Empfehlungen für eine perfekte Reise.

2

REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick
Detaillierte Beschreibungen
und Karten sowie Insidertipps.

3

LAOS VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut
Mehr wissen – mehr sehen

4

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen
Guter Rat für unterwegs.

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

 Sehenswertes	 Schlafen
 Strände	 Essen
 Aktivitäten	 Ausgehen
 Kurse	 Unterhaltung
 Geführte Touren	 Shoppen
 Feste & Events	 Informationen & Transport

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren. Ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Sehenswürdigkeiten haben wir der geografischen Reihenfolge nach aufgelistet, in der man sie vermutlich besuchen wird. Innerhalb dieser Anordnung wurden sie nach den Empfehlungen der Autoren sortiert.

Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

★ Das empfehlen unsere Autoren

🌿 Nachhaltig & umweltverträglich

 Hier bezahlt man nichts

 Telefonnummer	 Bus
 Öffnungszeiten	 Fähre
 Parkplatz	 Straßenbahn
 Nichtraucher	 Zug
 Klimaanlage	Apt. Apartment
 Internetzugang	B Schlafsaalbett
 WLAN	EZ Einzelzimmer
 Swimmingpool	DZ Doppelzimmer
 Angebote für Vegetarier	FZ Familienzimmer
 Englischsprachige Speisekarte	2BZ Zweibettzimmer
 Familienfreundlich	3BZ Dreibettzimmer
 Tiere willkommen	4BZ Vierbettzimmer
	Zi. Zimmer

Details zu den Kartensymbolen siehe Legende S. 346

Laos



Kate Morgan, Tim Bewer, Nick Ray, Richard Waters

REISEPLANUNG

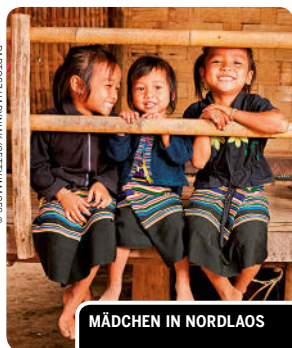
Willkommen in Laos.	4
Karte von Laos	6
Laos Top 10	8
Gut zu wissen	16
Wie wär's mit	18
Monat für Monat	20
Reiserouten	22
Outdoorabenteuer	26
Laos im Überblick	31

REISEZIELE IN LAOS

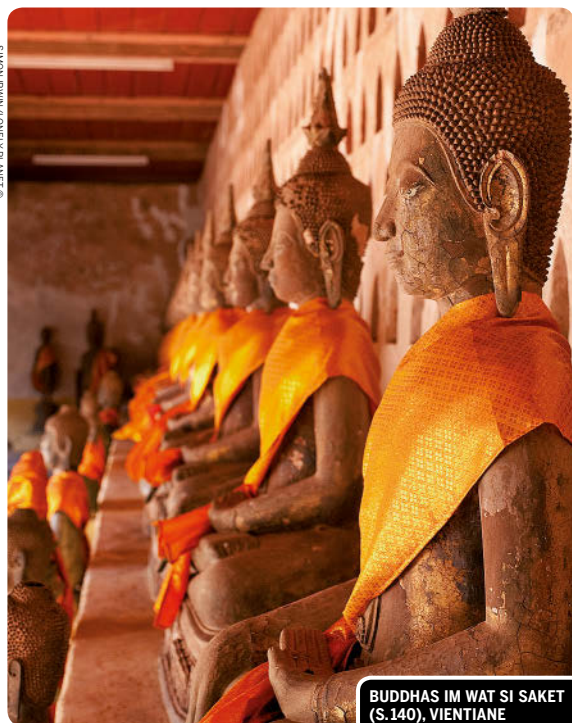
LUANG PRABANG & UMGEBUNG.....	34	Pak-Ou-Höhlen	65
Luang Prabang	35	Tad Kuang Si	65
Sehenswertes	36	Tad Sae	66
Aktivitäten	46	Ban Phanom & Umgebung	66
Kurse	48		
Geführte Touren	49	NORDLAOS	67
Feste & Events	49	Die Provinzen	
Schlafen	50	Xieng Khouang & Houa Phan	70
Essen	55	Phonsavan	71
Ausgehen & Nachtleben ..	57	Sam Neua (Xam Neua)	79
Unterhaltung	58	Rund um Sam Neua	82
Shoppen	58	Vieng Thong (Muang Hiam)	85
Rund um Luang Prabang	65		



WAT HO PHA BANG (S.36),
LUANG PRABANG



MÄDCHEN IN NORDLAOS



BUDDHAS IM WAT SI SAKET
(S.140), VIENTIANE

Inhalt

LAOS VERSTEHEN

Der Muang- Ngoi-Bezirk 86

Nong Khiao 86

Muang Ngoi Neua
(Ban Ngoi Kao) 90

Die Provinz Phongsaly 94

Muang Khua 94

Phongsaly 97

Der Nordwesten 103

Oudom Xay
(Muang Xay) 103

Muang La 109

Luang Namtha
(Nam Tha) 110

Muang Sing 116

Xiang Kok 120

Der Mittlere Mekong .. 120

Houay Xay 120

Rund um Houay Xay ... 127

Pak Beng 128

Xayaboury (Sainyabuli) .. 131

Pak Lai 134

VIENTIANE, VANG VIENG & UMGEBUNG..... 136

Vientiane 137

Sehenswertes 140

Aktivitäten 145

Kurse 148

Geführte Touren 149

Feste & Events 150

Schlafen 152

Essen 156

Ausgehen & Nachtleben. 162

Unterhaltung 163

Shoppen 164

Rund um Vientiane.... 173

Phou Khao
Khouay NPA 173

Ban Na 173

Vang Vieng 176

ZENTRALLAOS.... 188

Die Provinzen Bolikhamsay & Khammuan 189

Pakxan 189

Pak Kading 192

Tham Kong Lor 194

Lak Sao 196

Thakhek 196

Die Provinz Savannakhet 205

Savannakhet 205

Dong Phou Vieng NPA... 213

Phou Xang Hae NPA 214

Xephon &
der Ho-Chi-Minh-Pfad... 214

SÜDLAOS..... 216

Pakxe 218

Don Kho &
Ban Xa Phai 226

Phou Xieng Thong NPA... 227

Champasak 228

Rund um Champasak 231

Don Daeng 231

Welterbestätte

Wat Phou 231

Uo Moung

(Tomo-Tempel) 235

Kiet Ngong 235

Xe Pian NPA 236

Bolaven-Plateau & Umgebung 237

Pakxong & Umgebung... 237

Tad Lo 240

Saravan 242

Xekong 244

Attapeu 247

Si Phan Don 250

Don Khong

(Khong-Insel) 250

Don Det & Don Khon... 255

Laos aktuell 264

Geschichte 266

Menschen &
Kultur 281

Natur & Umwelt 296

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine
Informationen 306

Verkehrsmittel
& -wege 316

Gesundheit 326

Sprache 332

Register 340

Kartenlegende 346

SPECIALS

Reiserouten 22

Outdoorabenteuer 26

Leben am Fluss 62

Menschen & Kultur ... 281

Natur & Umwelt 296

Willkommen in Laos

*Während sich die Nachbarländer
rasant entwickeln, vereint Laos, das
Land der Lotusblütenesser, auf kleinem
Raum einige der Hauptattraktionen
Südostasiens.*

Authentisch asiatisch

Laos hat sich viele Traditionen bewahrt, die andernorts längst weichen mussten. Vientiane ist für eine Hauptstadt eigentlich viel zu verschlafen, und das Leben auf dem Land wirkt wie aus der Zeit gefallen. Im bezaubernden Luang Prabang wandeln am Morgen Hunderte Mönche in safrangelben Roben durch die Straßen und nehmen Almosen entgegen – ihr Anblick steht sinnbildlich für die Region. Abenteuerlustige Traveller können sich auf ein Land freuen, das bisher vom Massentourismus verschont geblieben ist, und Asien in Zeitlupe erleben.

Kaleidoskopische Mischung

Dank seiner geografischen Lage am Dreh- und Angelpunkt von Asien zählt Laos zu den asiatischen Ländern mit der größten ethnischen Vielfalt. Die abgehärteten Hmong in den Bergdörfern des Nordens leben von der Landwirtschaft, die Kahu und Alak in den isolierten Dörfern des Südens haben als einzige laotische Ethnien noch tätowierte Gesichter, und in Zentrallaos sind in den verschlafenen Dörfern der Katang auch die Waldgeister stets präsent. In Laos kann man wunderbare Begegnungen mit Einheimischen haben, sowohl in den Städten des Tieflands als auch in den abgelegenen Dörfern des Hochlands.

50 Grüntöne

Dunkler brütender Dschungel, smaragdgrün leuchtende Reisfelder, funkelnde Teeblätter, die sich wie eine Decke über die Berge legen ... Laos' Natur ist ein echtes Chamäleon. Und nicht nur die Landschaft ist grün: Auch in Sachen Ökotourismus gibt Laos in Südostasien den Ton an. Naturschutzgebiete prägen die entlegenen Regionen des Landes, und Reisende können die spektakuläre Natur und das authentische Laos erleben, indem sie bei gemeindeorientierten touristischen Angeboten Wandertouren mit Homestay in einem Dorf verbinden.

Vielseitiges Asien

Laos begeistert Reisende aus gutem Grund. Abenteuerer erwarten unterirdische Höhlen, Ziplines durch den Regenwald oder Klettertouren auf Karstbergen. Naturliebhaber beobachten in freier Wildbahn exotische Tiere wie Gibbons oder Elefanten. Kulturliebhaber erkunden altherwürdige Tempel und tauchen in das spirituelle Leben von Laos ein. Gourmets peppen ihre Reise mit einem laotischen Kochkurs und kulinarischen Experimenten in den französisch geprägten Städten auf. Und wem das alles zu anstrengend klingt, der kann hervorragend in einem Spa oder beim Yogakurs entspannen. Laos bietet etwas für jeden Geschmack!



Warum ich Laos liebe

Von Nick Ray, Autor

1995 lernte ich Laos als Backpacker kennen und erlag sofort dem Charme der Landschaft – ganz zu schweigen vom eisgekühlten Beerlao. 20 Jahre und zahllose Abenteuer später ist Laos noch immer für Überraschungen gut. Bei meinem letzten Besuch habe ich die unberührte Provinz Khammuan erkundet, einen Ausflug in die Unterwelt von Tham Kong Lor gemacht, eine Motorradtour über den Loop absolviert und viele authentische Restaurants und trübelige Bars der Hauptstadt Vientiane besucht. Reisende lernen hier das echte Asien kennen und werden noch lange nach der Heimreise intensive Eindrücke davon behalten.

Mehr über unsere Autoren siehe S. 347

Gibbon Experience

An einer Zipline durch den Dschungel sausen (S. 121)

Trekking

Durch dichten Wald zu abgelegenen Akha-Dörfern wandern (S. 100)

Luang Prabang

Sich vom historischen Herzen des Landes verzaubern lassen (S. 35)

HÖHE



Vieng-Xai-Höhlen

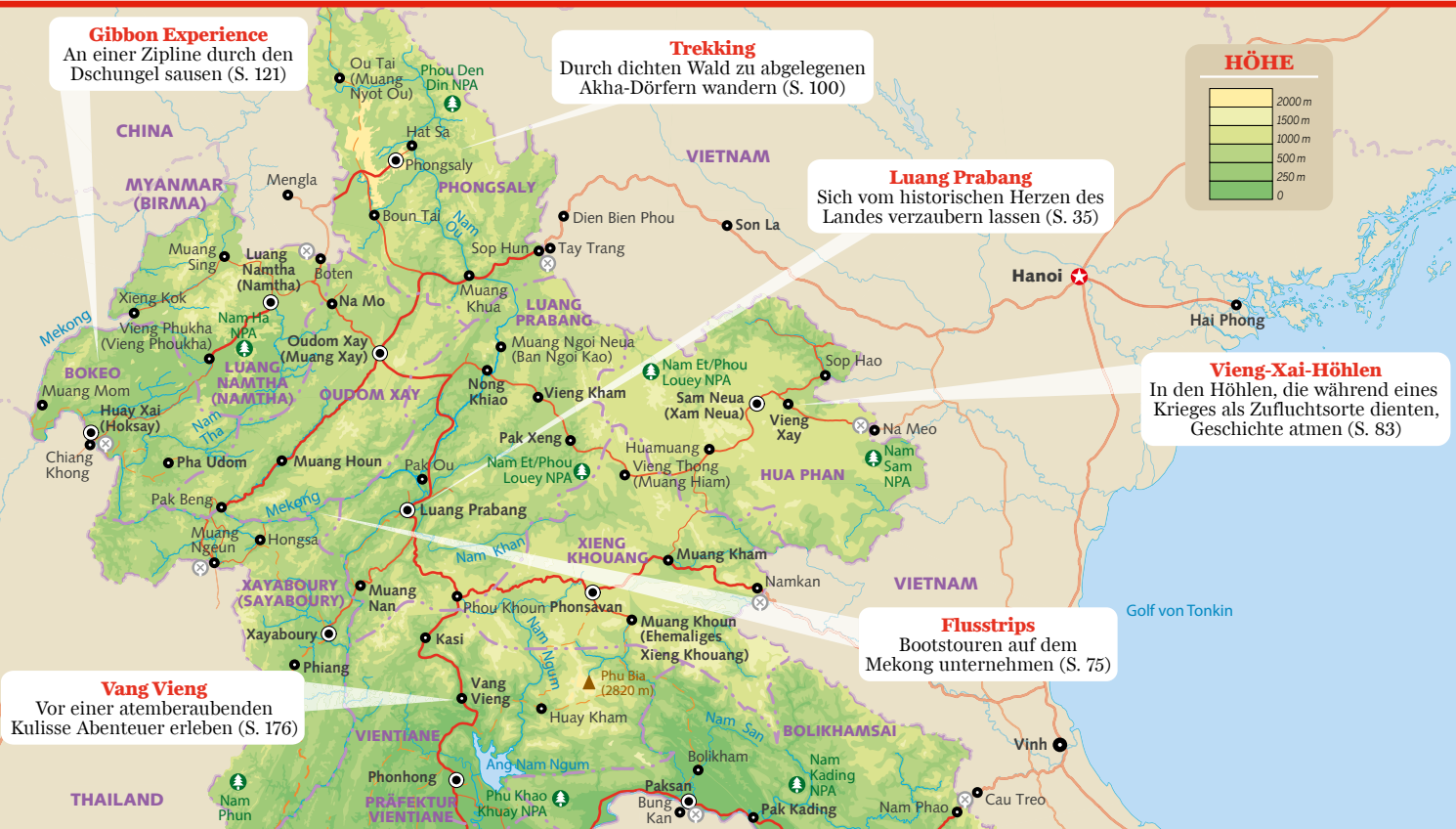
In den Höhlen, die während eines Krieges als Zufluchtsorte dienten, Geschichte atmen (S. 83)

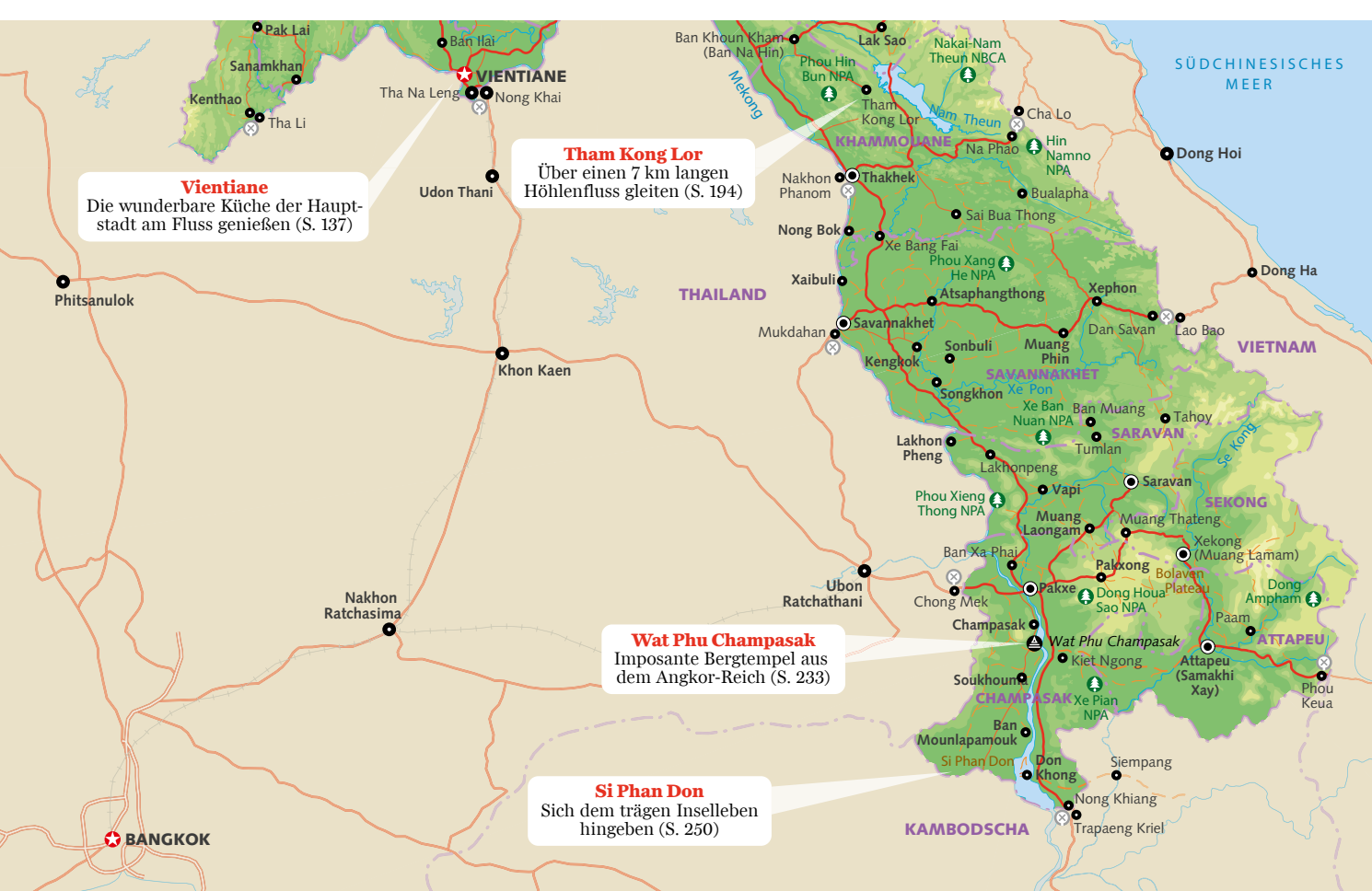
Flusstrips

Bootstouren auf dem Mekong unternehmen (S. 75)

Vang Vieng

Vor einer atemberaubenden Kulisse Abenteuer erleben (S. 176)





Vientiane

Die wunderbare Küche der Hauptstadt am Fluss genießen (S. 137)

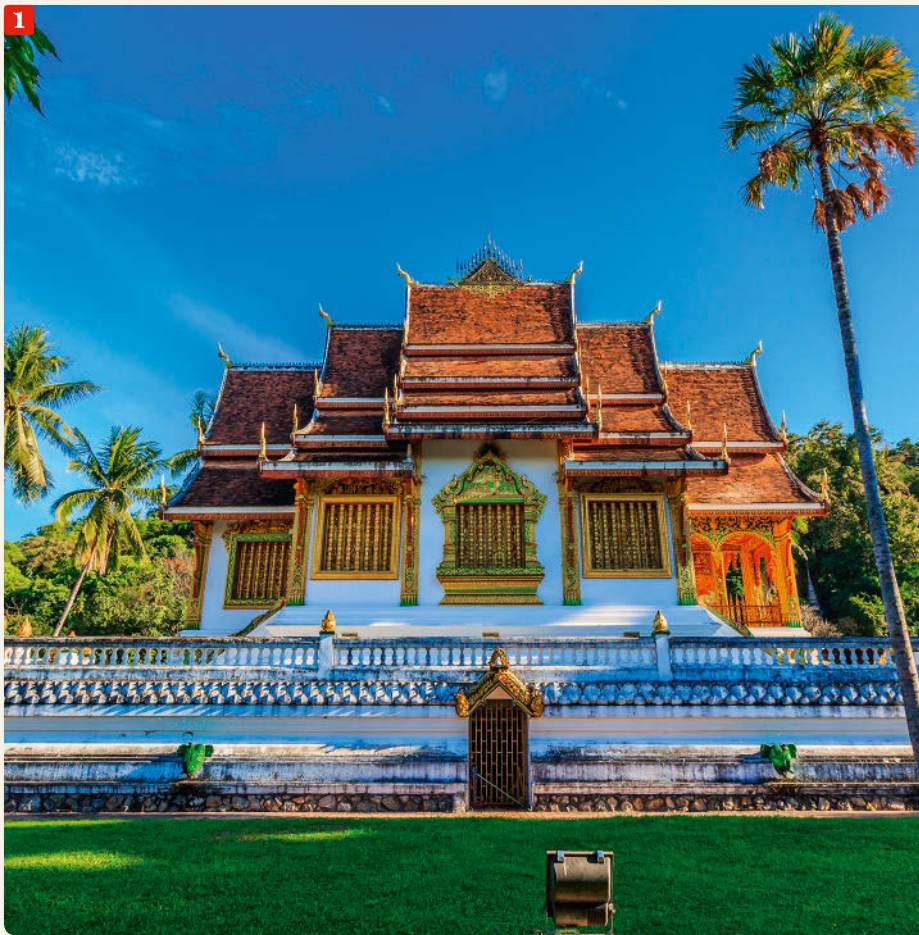
Tham Kong Lor
Über einen 7 km langen
Höhlenfluss gleiten (S. 194)

Wat Phu Champasak
Imposante Bergtempel aus
dem Angkor-Reich (S. 233)

Si Phan Don
Sich dem trägen Inselleben
hingeben (S. 250)

 **BANGKOK**

Laos Top 10



Luang Prabang

1 Eine faszinierende royale Geschichte, safrangelb gekleidete Mönche, ein eindrucksvoller Flussblick, eine erstklassige französische Küche und die besten Boutique-Hotels Südasiens: Die zeitlose Tempelstadt (S. 35) zwischen Mekong und Khan bietet wirklich traumhafte Reiseerlebnisse. Hier erwarten einen Radtouren über die Nebenstraßen der tropischen Halbinsel, Kochkurse und erholsame Massagen in einem der vielen günstigen Spas. Ein großzügiges Zeitmanagement zahlt sich aus, denn manch einer bleibt länger als gedacht. Wat Ho Pha Bang, Königliches Palastmuseum (S. 36)



AVIATOR THAILAND/SHUTTERSTOCK ©

Vang Vieng

2 Vang Vieng (S. 176), eine Flussoase in einer Karstlandschaft neben dem Nam Song und unter hohen Klippen, ist Laos Abenteuerhauptstadt. Seit die Partymeute weiterzog, ist hier wieder Ruhe eingekehrt und Familienurlauber erholen sich bei gut organisierten Aktivitäten wie Ballonfahrten, Trekking, Höhlenwanderungen und Klettertouren. Am beliebtesten ist aber Tubing. Zu den Budgetpensionen und Fast-Food-Buden gesellen sich auch immer mehr schickere Boutique-Hotels sowie Gourmetrestaurants, die leckeres Essen kredenzen. Heißluftballon über dem Nam Song



THANCHET MAIWANG/SHUTTERSTOCK ©



Si Phan Don

3 Laos' Hängemattenmekka lockt schon seit Jahren abgespannte Urlauber an. Die tropischen Inseln (S. 250) inmitten des Mekong sind vor allem bei Sonnenanbetern beliebt, und auch aktiveren Besuchern wird jede Menge geboten. Dabei reicht die Bandbreite von Tubing und Radtouren durch Reisfelder über Kajakfahrten und Begegnungen mit dem seltenen Irawadidelfin bis hin zu Bootsausflügen bei Sonnenuntergang.

Vientiane

4 Die langgezogene Schönheit am Mekong (S. 137) ist die wohl lässigste Hauptstadt Südostasiens. An den rissigen Straßen stehen Tamarindenbäume und in den engen Gassen verbergen sich französische Villen, chinesische Häuserzeilen sowie funkelnde Wats. Vientiane prägt ein Mix aus Straßenhändlern, in Safran gehüllten Mönchen, feiner französischer Küche, Boutique-Hotels und einem tollen Erholungsangebot mit Spas, Yoga und Radfahren. Optisch mag die Stadt zwar nicht mit Luang Prabang mithalten können, aber dafür verspricht sie ihren ganz eigenen dynamisch-freundlichen Charme. Spa in Vientiane

Trekking & Homestays

5 Laos ist bekannt für von Einheimischen organisierte Trekkingtouren, die oft sogenannte Homestays, also Übernachtungen bei laotischen Familien, umfassen. Möglich sind diese im ganzen Land, doch der Norden zählt zu den beliebtesten Zielen. Touren (S. 100) rund um Phongsaly gehören zu den authentischsten Möglichkeiten und bieten die Chance, das farbenfrohe Volk der Akha kennenzulernen. Luang Namtha ist die zugänglichste Ausgangsbasis für Wanderungen im wunderbaren Nam Ha National Protected Area. Frau vom Stamm der Akha nahe Luang Namtha (S. 110)



4



5

Vieng-Xai-Höhlen

6 Hier erwartet Besucher steingewordene Geschichte. Vieng Xay (S. 83), eine eindrucksvolle Naturlandschaft, diente während der US-Bombenangriffe (1964–1973) als Hauptsitz der kommunistischen Bewegung Pathet Lao. Neben der atemberaubenden Schönheit der Höhlen überzeugt vor allem die mitreißende Audiotour. Wenn die Bomber zum Soundtrack von Jimi Hendrix über einem dröhnen, sucht man automatisch im grünen Garten des Roten Prinzen Schutz.

Die Gibbon Experience

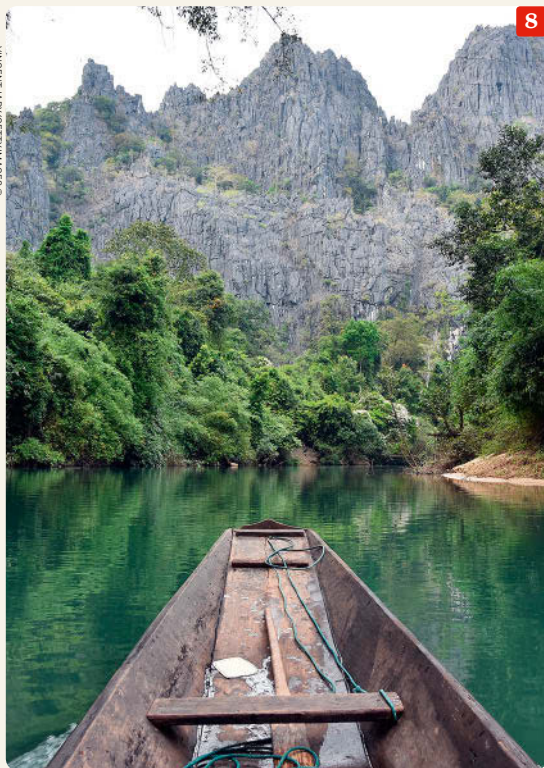
7 An der Zipline hoch über dem Waldboden gleiten. Im Bokeo-Naturschutzgebiet, Lebensraum des Schwarzen Schopfgibbons und des Asiatischen Tigers, erstreckt sich ein brillantes Seilsystem über dem Dschungel – einige Routen sind mehr als 500 m lang. Ein Teil der Einnahmen kommt den namensgebenden bedrohten Primaten zugute, außerdem sind die Guides ehemalige Wilderer, die nun als Ranger arbeiten. Nach einer Tour übernachtet man in schwindelerregenden Baumhäusern mitten im Regenwald. Laos' Highlight für Tierfans und Adrenalinjunkies!



DANITA DELMONTE/GETTY IMAGES ©



TIM GERARD BAKER/GETTY IMAGES®



VINCENT JARV/GETTY IMAGES®

8

Tham Kong Lor

8 Man nehme den zerklüfteten Eingang einer Flusshöhle unter einem riesigen Kalksteinfelsen und einen Bootsmann, der sein klappriges Gefährt mitten in die tiefste Dunkelheit steuert – ein gruseliges Szenario! Die Tour unter der hochaufragenden Stalaktitendecke dieser außergewöhnlichen 7,5 km langen Höhlenwelt (S. 198) in der abgeschiedenen Khammouane-Provinz ist einfach großartig. Trotzdem fällt einem ein Stein vom Herzen, wenn man am anderen Ende des Tunnels wieder Licht erblickt. In dem Dorf Ban Kong Lor sind in den letzten Jahren jede Menge Pensionen und kleine Resorts entstanden, was es zu einer idealen Basis zur Erkundung der Höhle macht.



Flussfahrten

9 Boote (S. 75) sind ein wichtiges Fortbewegungsmittel für Traveller. Eine der populärsten Routen verbindet Luang Prabang, Pak Beng und Houay Xay, das Eingangstor zum Goldenen Dreieck. Es gibt etwas für jedes Budget, von lokalen Booten bis zu Luxuskreuzern, darunter Ausflüge zum verschlafenen Si Phan Don im äußersten Süden. Jenseits des Mekong führen zahlreiche wichtige Zuflüsse wie der Nam Ou und der Nam Tha zu so facettenreichen Orten wie Nong Khiao und Muang Khua (in Phongsaly). Einige dieser kleineren Flüsse kann man auch bei mehrtägigen Kajaktrips sehen. Nam Ou, Nong Khiao (S. 86)

Wat Phou Champasak

10 Diese Khmer-Ruine (S. 233) an einem Berghang mag nicht ganz so imposant sein wie die Tempel von Angkor, aber sie ist genauso mysteriös und beeindruckt durch viel Kunstfertigkeit und eine tolle Kulisse. Einst befand sich hier eine wichtige Stadt, heute wirkt die Ruine am Hang des Phu Pasak ziemlich verlassen. Beim Weg auf den Gipfel gibt es auf jeder Ebene etwas zu entdecken. Oben angekommen, bietet sich eine tolle Aussicht – und zwar ohne viel Gesellschaft. Weitere Ruinen findet man in den Reisfeldern und Wäldern weiter unten.



10

Gut zu wissen

Weitere Informationen siehe S. 305

Währung

Laotische Kip (K)

Sprache

Laotisch

Visa

Touristenvisa für 30 Tage werden unkompliziert an internationalen Flughäfen und an den meisten Landgrenzübergängen ausgestellt.

Geld

Obwohl es nach dem Gesetz nur eine gültige Währung gibt, wird tatsächlich mit drei Währungen bezahlt: Laotische Kip (K), Thailandischer Baht (B) und US-Dollars (US\$).

Handys

Roaming ist möglich, aber teuer. Laotische SIM-Karten und SIM-Lock-freie Handys bekommt man problemlos.

Zeit

Indochina Time (MEZ + 6 Std., MESZ + 5 Std.)

Reisezeit



tropisches Klima, feuchte & trockene Jahreszeiten
warme bis heiße Sommer, milde Winter

Hochsaison (Nov.–März)

- ➔ In großen Teilen von Laos herrschen angenehme Temperaturen. In den Bergen ist es kalt.
- ➔ Alles in allem die beste Zeit für einen Besuch.
- ➔ Zur Spitzenzeit rund um Weihnachten und Neujahr Unterkünfte im Voraus buchen.

Zwischensaison (Juli & Aug.)

- ➔ Fast überall ist es nass und die Luftfeuchtigkeit ist hoch, aber dafür leuchtet die Landschaft smaragdgrün.
- ➔ Beliebte Reisezeit bei italienischen und spanischen Touristen sowie bei Studenten, die lange Sommerferien haben.

Nachsaison (April–Juni, Sept. & Okt.)

- ➔ Im April und Mai herrscht in Laos Hitze: Die Temperaturen erreichen 40 °C
- ➔ Der September und Oktober können sehr feucht sein, doch die Regengüsse werden manchmal von faszinierenden Wolkenformationen begleitet.

Nützliche Websites

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/laos) Infos zu Reisezielen, Hotelbuchungen, Reiseforum und mehr.

Ecotourism Laos (www.ecotourismlaos.com) Wichtiges zur Umwelt in Laos mit einem Schwerpunkt auf Wanderungen und anderen ökotouristischen Aktivitäten..

lao*miao* (www.laomeow.blogspot.com) Aktuelles zu Transportmitteln, insbesondere für den Norden.

Lao National Tourism Administration (www.tourismlaos.org) Meist gute Reiseinfos der laotischen Regierung.

RFA (Radio Free Asia; www.rfa.org/english/news/laos) Unvoreingenommene und unzensurierte Nachrichten über Laos von in Asien lebenden Journalisten.

Wichtige Telefonnummern

Um aus dem Ausland in Laos anzurufen, wählt man 00, dann die Landesvorwahl und schließlich die Telefonnummer (ohne die 0, die bei Inlandsgesprächen benutzt wird)

Landesvorwahl	☎856
Feuerwehr	☎190
Krankenwagen	☎195
Polizei	☎191

Wechselkurse

Eurozone	1 €	8788 K
Schweiz	1 SFr	7729 K
Thailand	10 B	2289 K
USA	1 US\$	8005 K
Vietnam	10 000 D	3524 K

Aktuelle Wechselkurse gibt's unter www.xe.com.

Tagesbudget

Günstig: unter 50 US\$

- ➔ Billiges Zimmer im Gästehaus: 3–10 US\$
- ➔ Lokale Mahlzeiten und Straßenessen: 1–2 US\$
- ➔ Lokale Busse: 2–3 US\$ pro 100 km

Mittelteuer: 50–150 US\$

- ➔ Hotelzimmer mit Klimaanlage: 15–50 US\$
- ➔ Mahlzeit in guten einheimischen Restaurants: 5–10 US\$
- ➔ Laotischer Touristenführer: 25 US\$ pro Tag

Teuer: Mehr als 150 US\$

- ➔ Boutique-Hotel oder Resort: 50–500 US\$
- ➔ Mahlzeit in gehobenen Restaurants mit Getränken: 15–50 US\$
- ➔ Mietwagen mit Allradantrieb: 60–120 US\$ pro Tag

Öffnungszeiten

Bars und Clubs 17–23.30 Uhr (in Vientiane länger)

Geschäfte 9–18 Uhr

Nudelläden 7–13 Uhr

Restaurants 10–22 Uhr

Staatliche Behörden Mo–Fr 8–12 & 13–17 Uhr

Ankunft in Laos

Internationaler Flughafen

Wattay (Vientiane; S. 316) Vom/zum Flughafen fahren Busse und *jumbos*. Der Festpreis für Taxis beträgt 7/8 US\$.

Internationaler Flughafen

Luang Prabang (S. 316) Taxis vom/zum Flughafen kosten einheitlich 50 000 Kip.

Internationaler Flughafen

Savannakhet (S. 316) *Jumbos* vom Flughafen schlagen mit 30 000 Kip zu Buche.

Pakse International Airport

(S. 316) Für ein *sähm-lór* oder *tuk-tuk* zum Flughafen zahlt man etwa 50 000 Kip.

Unterwegs vor Ort

Verkehrsmittel in Laos sind grundsätzlich sehr preiswert. Leider dauern die Fahrten oft länger, als man angesichts der Entfernungen auf der Landkarte vermuten würde.

Auto Für Traveller, die es sich leisten können, bietet ein Mietwagen mit Fahrer die unkomplizierteste Möglichkeit, in begrenzter Zeit große Teile des Landes zu bereisen.

Bus In Laos gibt's einige recht schicke Busse, die auf den Haupttrouten von Vientiane aus verkehren, doch in abgelegenen Gegenden sind Fahrzeuge geschätzt so alt wie die Hügel.

Flugzeug Bei einem eher kurzen Besuch spart man mit den vielen laotischen Airlines eine Menge Zeit.

Schiff Die Flüsse sind quasi die Adern des Landes, daher sind Boote ein wichtiger Bestandteil des Verkehrsnetzes.

Mehr zum Thema
Unterwegs vor Ort
siehe S. 321



Wie wär's mit ...

Outdooraktivitäten

Vang Vieng Eine beliebte Gegend für Tubing, Kajaktrips, Höhlenausflüge sowie Klettern und Radtouren. (S. 176)

Tha Khaek In den Karstlandschaften warten tiefe Höhlen und steile Überhänge. (S. 196)

Bolaven Plateau Beeindruckende Wasserfälle, Motorradtrips und die rasante Treetop-Explorer-Zipline. (S. 237)

Luang Namtha Das Tor zu Abenteuern im Nordwesten eignet sich zum Wandern, Radeln und Kajakfahren. Weiter entlang des Dschungelpfades lockt die Gibbon Experience. (S. 110)

Kulinarische Erlebnisse

Vientiane Die kulinarische Hauptstadt mit Hausmacherkost, französischer Küche und weiteren internationalen Geschmacksrichtungen, darunter Indisch und Italienisch. (S. 137)

Luang Prabang Am Mekongufer der Halbinsel genießt man herrliche Sonnenuntergänge und am Nam Khan raffinierte Menüs. (S. 35)

Luang Namtha Mehrere hervorragende Restaurants haben sich auf die Küche ethnischer Minderheiten spezialisiert. (S. 110)

Si Phan Don Statt Touristenkost sollte man die große Auswahl an Gerichten mit frisch aus dem Mekong gefangenem Fisch probieren. (S. 250)

Flussfahrten

Von Huay Xai nach Luang Prabang Eine der unkompliziertesten Flusstouren in Laos mit einer Übernachtung im spektakulär gelegenen Pak Beng. (S. 64)

Si Phan Don Der Name bedeutet „Viertausend Inseln“ – Bootsfahrten in diesem schönen südlichen Abschnitt des Mekong sind also ein echtes Highlight. (S. 250)

Tham Kong Lor Eine etwas andere Flussreise durch eine 7 km lange Höhle. (S. 194)

Vang Vieng Tubing auf dem Nam Song ist ein Initiationsritus für junge Backpacker, aber man kann hier auch tolle Kajaktrips machen. (S. 176)

Alte Tempel

Luang Prabang Die Stadt beherrscht über 30 vergoldete Tempel, darunter der beeindruckende Wat Xieng Thong. (S. 35)

Wat Phu Champasak Einst herrschten die alten Khmer über einen Großteil der Mekong-Region. Der Wat Phou war einer

ihrer auf einem Gipfel gelegenen Tempel. (S. 233)

Vientiane Zu den schönsten Bauwerken der Hauptstadt zählen der Pha That Luang mit seinem goldenen Stupa, dem Nationalsymbol des Landes, und der Wat Sisaket mit Tausenden Darstellungen des verehrten Buddhas. (S. 137)

Savannakhet Hier befindet sich der That Ing Hang, einer der bedeutendsten Tempel in ganz Laos, und dazu die antike Khmer-Ruine Heuan Hin. (S. 205)

Abseits der üblichen Pfade

Vieng-Xai-Höhlen Während der Bombardierung durch die USA dienten die Höhlen als Basis der Pathet Lao. (S. 83)

Provinz Phongsaly Im abgelegenen äußersten Norden von Laos kann man einige der authentischsten Wanderungen zu Bergdörfern unternehmen. (S. 94)

Provinz Khammouane Karstgipfel sprengeln die zerklüftete Provinz im Zentrum des Landes, die zu Touren mit einem Geländemotorrad einlädt. (S. 189)

Nam-Nern-Nachtsafari Eine Bootstour bei Nacht durch die Nam Et/Phou Louey National Protected Area (NPA) – mit Glück bekommt man Tiger und andere Wildtiere zu sehen! (S. 85)

PHOTOGRAPH BY ANGELICA ANDREA CRUZ/GETTY IMAGES/FLICKR/RF ©



PINNIE.COM/GETTY IMAGES/FLICKR/OPEN ©



Oben: Sonnenaufgang in Si Phan Don (S. 250)

Unten: Nudelgericht, Luang Prabang

Märkte

Luang Prabang Nachtmarkt

In Luang Prabang gibt's alle möglichen Märkte, darunter auch einen Nachtmarkt mit Kunsthandwerk auf der Hauptstraße und einen günstigen Lebensmittelmarkt. (S. 58)

Vientianes Talat Sao

Der Talat Sao (Morgenmarkt) erinnert teilweise eher an ein Kaufhaus oder Shoppingcenter, zählt aber zu den besten Adressen in Laos, um Kunsthandwerk und Textilien zu kaufen. (S. 165)

Sam Neuas Hauptmarkt

Auf dem riesigen Markt werden interessante Textilien aus dieser abgelegenen Region sowie Importwaren aus China und Vietnam verkauft. (S. 80)

Savannakhets Lebensmittelmarkt

Bei Nacht erwacht der Marktplatz zum Leben, wenn die Einheimischen die Straßenstände ansteuern. (S. 208)

Talat Dao Heuang

Der größte Markt in Pakxe, und im ganzen Land, hält ein unglaubliches Angebot an Gütern bereit. (S. 218)

Wellness

Luang Prabang

Laos' größtes Wellness-Zentrum bietet in den großen Hotels und Resorts jede Menge beeindruckende Spas. (S. 35)

Vientiane

In der Hauptstadt gibt's luxuriöse Spas, Fitnessstudios nach westlichem Standard und eine Yoga-Schule. (S. 137)

Champasak

Das Champasak Spa ermöglicht es jungen Frauen in dem kleinen Ort einen Lebensunterhalt zu verdienen. (S. 228)

Nong Khiao

Beim Yoga im Mandala Ou Resort oder einer Behandlung bei Sabai Sabai kommt man bestimmt in Form. (S. 86)

Monat für Monat

TOP-EVENTS

Bun Pi Mai, April

Makha Busa, Februar

Bun Bang Fai, Mai

Bun Awk Phansa,
Oktober oder November

Bun Nam, Oktober
oder November

Januar

Hochsaison im Großteil des Landes. Eine relaxte Zeit für einen Besuch der Hauptzentren und sehr kalt in den Höhenlagen.

Internationales Neujahr

Gesetzlicher Feiertag für die in Laos wohnhaften Botschaftsangehörigen und Entwicklungshelfer.

Bun Khun Khao

Beim jährlichen Erntedankfest Mitte Januar danken die Dorfbewohner den Erdgeistern dafür, dass sie die Pflanzen gedeihen lassen.

Februar

Meist ist das Wetter noch kühl und trocken, außerdem fallen das chinesische und vietnamesische Neujahr meist in diesen Monat.

Makha Busa

Auch bekannt als Magha Puja oder Bun Khao Chi. Das von Gesängen und Opfergaben dominierte Vollmondfest gedenkt einer Rede Buddhas vor 1250 erleuchteten Mönchen. Die schönsten Feiern gibt's in Vientiane und beim Wat Phu Champasak. (S. 234)

Vietnamesisches Tet & Chinesisches Neujahr

In Vientiane, Pakxe und Savannakhet wird das neue Jahr mit Partys, Feuerwerk sowie Besuchen vietnamesischer und chinesischer Tempel begrüßt. Viele chinesisch und vietnamesisch geführte Unternehmen schließen für mehrere Tage.

März

Es wird wärmer. Der März ist eine gute Zeit für einen Abstecher zu höher gelegenen Orten wie Xieng Khouang und Phongsaly.

Bun Pha Wet

Bei dem Tempelfest wird die Jataka (Geburtslegende) von Prinz Vessantara, Buddhas vorletzter Inkarnation, rezipiert. Laoten lassen sich zu dieser Zeit gern zu Mönchen weihen.

April

Der April ist mit bis zu 40 °C der heißeste Monat des Jahres.

Bun Pi Mai

Das laotische Neujahr ist der wichtigste Feiertag des Jahres. Häuser werden geputzt, Buddhafiguren gewaschen und die Leute legen neue Kleidung an. Einheimische bespritzen sich gegenseitig und manchmal auch ahnungslose Touristen mit Wasser – eine passende Aktivität in diesem heißen Monat. Besonders eindrucksvoll sind die Feierlichkeiten in Luang Prabang, wo Prozessionen stattfinden und die Menschen traditionelle Kostime tragen. Am 14., 15. und 16. April, öffentlichen Feiertagen, haben fast alle Geschäfte und Restaurants geschlossen. (S. 49)

Mai

Im Mai gibt's großen Krach, wenn Raketen in die Luft gejagt werden. Die „grüne“ (Neben-)Saison beginnt, und die Preise sinken.

Visakha Busa

Visakha Busa (oder Visakha Puja) fällt auf den 15. Tag des sechsten Mondmonats,

der als Tag von Buddhas Geburt, Erleuchtung und *parinibbana* (Ableben) gilt. Die landesweiten Feierlichkeiten, darunter wundervolle kerzenbeleuchtete Abendprozessionen, konzentrieren sich auf die Tempel.

Bun Bang Fai

Das Raketenfest ist eine vorbuddhistische Regenzeremonie, die gleichzeitig mit Visakha Bussa in Laos und im Nordosten Thailands gefeiert wird. Bei Musik, Tanz und Volkstheater, Prozessionen und Feierlichkeiten, die ihren Höhepunkt im Abfeuern von Bambusraketen finden, geht's manchmal recht wild zu. Die Raketen sollen den Himmel anregen, die Regenzeit einzuleiten, damit die Reisfelder die dringend nötige Bewässerung bekommen.

Juli

Die Regenzeit bringt heftige Schauer, die aber nur kurz anhalten, was den Juli zu einem schönen Monat zum Herumreisen macht.

Bun Khao Phansa

Auch bekannt als Khao Watsa. Das Vollmondfest ist der Beginn der traditionellen dreimonatigen „Regenklausur“, während der buddhistische Mönche ausschließlich im Kloster leben sollen. Traditionell treten zu dieser Zeit viele Männer vorübergehend dem Mönchtum bei, daher finden nun zahlreiche Weihen statt.

August

Die Sommerferien in Europa führen zu einem Mini-Hoch in der Nebensaison.

Haw Khao Padap Din

Bei dem düsteren Vollmondfest erweisen die Lebenden den Toten die letzte Ehre. Es gibt viele Feuerbestattungen – dafür werden sogar Knochen wieder ausgegraben – und der buddhistische Orden (Sangha) erhält Geschenke, damit die Mönche für die Verstorbenen singen.

Oktober

In diesem Monat dreht sich alles um Flüsse. Man hat die Wahl zwischen Drachentbootrennen in der Hauptstadt oder schwimmenden Kerzen im Rest des Landes.

Bun Awk Phansa

Am Ende der dreimonatigen Regenklausur können die Mönche die Klöster verlassen, um zu reisen. Dafür bekommen sie Kleider und Almosenschalen. Der Abend des Awk Phansa (Ok Watsa) wird mit Partys und in der Nähe von Flüssen mit dem Aussetzen von Bananenblattbooten gefeiert, die mit Kerzen und Räucherwerk gefüllt sind. Die Zeremonie heißt Van Loi Heua Fai und gleicht Loy Krathong in Thailand. Viele besuchen das Fest in Luang Prabang. (S. 49)

Bun Nam

In Flusstädten wie Vientiane und Luang Prabang werden am Tag nach Awk Phansa Bootsrennen veranstaltet. In den kleineren Städten verschiebt man diese oft bis zum Nationalfeiertag (2. Dezember), damit die Einwohner nicht kurz hintereinander zwei teure Feste feiern müssen. Bun Nam ist auch bekannt als Bun Suang Heua. (S. 150)

November

Die Hochsaison hält endgültig Einzug und die Unterhaltungskosten steigen.

Bun Pha That Luang

Zum einwöchigen Festival rund um den Pha That Luang in Vientiane gehören Feuerwerk, Musik und Trinkgelage in der ganzen Stadt. Frühlingsmorgens am ersten Festtag erhalten Hunderte von Mönchen Almosen und Blumenspenden. Das Ganze endet mit einer kerzenbeleuchteten Prozession. (S. 152)

Dezember

Weihnachten mag kein großes laotisches Fest sein, doch in dieser Zeit kommen viele Ausländer nach Laos. Im Voraus buchen und sich auf höhere Preise gefasst machen.

Laotischer Nationalfeiertag

Der Feiertag am 2. Dezember erinnert mit Paraden und Ansprachen an den Sieg über die Monarchie 1975. Überall im Land werden laotische Nationalflaggen und kommunistische Fahnen mit Hammer- und Sichelsymbol aufgehängt.

Luang Prabang Film Festival

Bei dem Festival Anfang Dezember gibt's an mehreren Veranstaltungsorten in der Stadt kostenlose Filmvorführungen. Der Fokus liegt auf den Werken südostasiatischer Produktionsunternehmen. Alle Filme haben englische Untertitel. (S. 49)

Reiserouten



Eine Woche Laos

Das klassische Laos-Abenteuer beginnt in **Vientiane**, der stimmungsvollen Hauptstadt. Mal abgesehen von einigen Tempeln gibt's nicht viele echte Sehenswürdigkeiten, doch die Lage am Mekong ist spektakulär, man kann einige hervorragende Cafés, Restaurants und Bars besuchen, und die Shoppingmöglichkeiten zählen zu den besten des Landes.

Danach geht's Richtung Norden nach **Vang Vieng**. Das frühere Backpacker-Mekka, in dem alles möglich war, hat sich als Abenteuerzentrum des Landes neu erfunden und bietet Höhlenaktivitäten, Klettern, Seilrutschen, Kajak-, Mountainbike- und Trekkingtouren – und natürlich das berühmte Fluss-Tubing, das die Stadt bekannt gemacht hat.

Auf dem Weg nach Norden auf der Route 13 wartet **Phonsavan**, das Tor zur **Ebene der Tonkrüge** mit geheimnisvollen Gefäßen, eins der beliebtesten Ausflugsziele in Laos.

Höhepunkt der Tour ist **Luang Prabang**, Lan Xangs Hauptstadt und eine Unesco-Welterbestätte. Man sollte ein paar Tage einplanen, um die zeitlose Atmosphäre der Altstadt zu erleben – etwa das *tak bat* (das morgendliche Bitten um Almosen) der vielen Mönche der Stadt. Und auch Outdoor-Abenteuer gibt's mehr als genug – im Angebot sind Wasserfälle, Mountainbike-Trails, Kajaktouren und Dschungelwanderungen.



Auf in den Norden

Für Abenteueraktivitäten ist Nordlaos eine der beliebtesten Gegenden des Landes, außerdem gibt's hier authentische Einblicke in den Alltag der ethnischen Minderheiten. Mitten im Herzen der Region liegt Luang Prabang, ein idealer Start- oder Endpunkt für eine Fahrt durch den entlegenen Norden.

Im bezaubernden **Luang Prabang** sollte man sich Zeit nehmen, um die Altstadt und ihre Tempel, historischen Bauten, Kunstmuseen, Cafés sowie Geschäfte zu erkunden.

Von Luang Prabang geht's Richtung Südosten nach **Phonsavan**, das als Ausgangspunkt für den Besuch der beeindruckenden **Ebene der Tonkrüge** dient. Dann folgen die abgelegenen **Höhlen von Vieng Xay** inmitten einer spektakulären Karstlandschaft. Die historische Audiotour zählt zu den intensivsten Erlebnissen eines Laosbesuchs.

Weiter westlich unternimmt man im Naturschutzgebiet **Nam Et/Phou Louey National Protected Area (NPA)** eine Safari mit Übernachtung. Anschließend wartet **Nong Khiao**, ein schönes Dorf am Ufer des Nam Ou, umgeben von imposanten Kalksteinklippen. Hier starten abenteuerliche Bootstouren in die Provinz Phongsaly, vorbei an den Weilern **Muang Ngoi Neua** und **Muang Khua**. **Phongsaly** gilt als authentischstes Wandergebiet des Landes; wer möchte, kann in den Stammesdörfern der Akha übernachten.

Nächstes Ziel ist **Luang Namtha**, eine wunderbar gastfreundliche Basis für Abenteuerouren durch den Nordwesten. Von hier kann man ins **Nam Ha NPA** wandern oder in der Umgebung Rad- und Kajaktouren unternehmen.

Weiter geht's nach **Houay Xay**, eine Grenzstadt am Mekong und das Tor zur Gibbon Experience. Wer wenig Zeit hat, kann die Tour hier beenden, es bietet sich jedoch an, über den Fluss zurück nach Luang Prabang zu fahren. Die zweitägige Bootsfahrt von Houay Xay über **Pak Beng** nach Luang Prabang zählt zu den besten des Landes.

Oder man macht nur eine eintägige Bootstour bis Pak Beng und fährt von dort nach **Xayaboury** und zum fantastischen Elefantenschutzzentrum am Nam-Tien-See, das sich aber auch von Luang Prabang aus besuchen lässt.

Die klassische Südroute führt ins Herz des lateinischen Tieflands, eine Welt aus weiten mit Reis bepflanzten Flussebenen und selbst gebauten Webstühlen im Schatten von Stelzenhäusern.

Die Tour beginnt in der Landeshauptstadt **Vientiane** mit Sightseeing, Shopping und Nachtleben, denn anschließend geht's ruhiger zu. Ein Abstecher führt in das Backpackermekka **Vang Vieng** zwischen zerklüfteten, von Höhlen durchzogenen Kalksteingipfeln.

Dann reist man gen Süden nach **Thakhek**, eine typische verschlafene Stadt am Mekong, und weiter auf der Route 12 Richtung Osten zu den Höhlen der Kalksteinregion von Khammouane, wo sich mit die besten Klettermöglichkeiten des ganzen Landes finden. Oder man gibt Vollgas und erkundet den kompletten **Loop** mit dem Motorrad und besucht unterwegs die unglaubliche **Tham-Kong-Lo-Flusshöhle**.

Südlich in **Savannakhet** bekommt man einen Eindruck davon, wie Vientiane aussah, bevor die Regierung es mit internationalen Geldern aufpolieren ließ. Man bewundert die alte französische Architektur in den schläfrigen Straßen und schaut sich an den Imbissständen des Savannakhet Plaza Food Markets um.

In **Pakxe** beginnt Champasak, die südlichste Provinz. Von der Stadt **Champasak**, die noch relaxter als Pakxe ist, erreicht man Laos' bedeutendste archäologische Stätte – den Wat Phou Champasak, eine Tempelruine an den Ausläufern des heiligen Bergs Phou Pasak.

Ein lohnender Abstecher führt auf das **Bolaven-Plateau** und zu den imposantesten Wasserfällen des Landes, darunter der Tad Fane. Hier lockt auch die Dschungel-Zipline Treetop Explorer. In **Pakxong** sollte man unbedingt etwas Java-Kaffee kaufen, bevor es zum schönen Tad Lo weitergeht. Dort kann man unter dem Wasserfall schwimmen und durch die Dörfer spazieren.

Weiter südlich wartet im Dorf **Kiet Ngong** die archäologische Stätte Phou Asa oder man beobachtet Vögel in den Wäldern und Feuchtgebieten der Umgebung, an denen man auf dem Weg gen Süden nach **Si Phan Don** (Viertausend Inseln) vorbeikommt. In dem Archipel aus idyllischen Flussinseln wird noch wie vor 100 Jahren Feldbau betrieben und gefischt. Die Eilande laden dazu ein, in der Hängematte zu relaxen, bevor man nach Kambodscha oder über Chong Mek nach Thailand weiterreist.

WUTTIKORN PANCHAKARN/DUN/SHUTTERSTOCK ©



OSCAR ESPINOSA/SHUTTERSTOCK ©



Oben: Patuxai (S. 130), Vientiane
Unten: In der Sonne getrocknete Kaffeebohnen, Bolaven-Plateau (S. 237)





Radfahrer auf einer Talstraße

Reiseplanung

Outdoor- abenteuer

Dichter Regenwald, verhangene Berge, endlose Wasserwege, hohe Klippen und Haarnadelkurven: Laos bietet unbegrenzte Möglichkeiten für aufregende Erlebnisse. Ob man lieber die Höhen luftiger Gipfel erklimmt oder in die Dunkelheit riesiger Höhlen abtaucht, es gibt für jeden etwas Besonderes.

Reisezeit

November bis Februar

Die kühle Trockenzeit gilt als beste Saison für Aktivitäten wie Wandern, Radeln und Motorradfahren. Für Wanderungen in größeren Höhen wie Phongsaly eignen sich Frühjahr und Herbst besser, da es im Winter auf 1500 m sehr kalt ist.

März bis Mai

In der heißen Jahreszeit steigen die Temperaturen regelmäßig auf 40 °C. Dann ist es eine gute Idee, rund um Vang Vieng oder Thakhek unterirdische Höhlen zu erkunden oder sich bei Kajaktouren auf dem Nam Ou oder Tubing auf dem Nam Song abzukühlen.

Juni bis Oktober

In der nassen Jahreszeit bieten sich Wassersportaktivitäten an, z. B. Rafting oder Kajakfahren, denn selbst kleinere Flüsse führen dann mehr Wasser.

des Landes. Inzwischen kann man aus über zwölf Gegenden auswählen. Weniger anstrengend sind Ausflüge zu Wasserfällen und Spaziergänge durch Dörfer in isolierter Lage. Die Landschaft aus tiefen Hochlandtälern, Reisterrassen und hohen Kalksteinbergen ist oft atemberaubend. Wanderungen werden meist von kleinen örtlichen Unternehmen angeboten, die keine englischsprachigen Führer haben. Die Preise – inklusive Verpflegung, Guides, Transfer, Unterkunft und Parkgebühren – beginnen für größere Gruppen bei 25 US\$ pro Tag und Person. Lange Touren in entlegenen Regionen können mit mehreren Hundert Dollar zu Buche schlagen. Meist kann man Wanderungen auch zu zweit buchen, doch mit zunehmender Teilnehmerzahl sinken die Kosten.

Ausflugstipps

- ➔ **Nam Ha NPA** (S. 111) Luang Namtha hat ein preisgekröntes Ökotourismusprojekt für Dorfbesuche bei ethnischen Minderheiten in dem Nationalpark entwickelt.
- ➔ **Provinz Phongsaly** (S. 97) In einem der authentischsten Wandergebiete der Region die faszinierende Umgebung der Bergvölker entdecken! Hier ist es gebirgig und im Winter kalt. Auf den mehrtägigen Touren übernachtet man bei dem farbenfrohen Volk der Akha.
- ➔ **Phu Hin Bun NPA** (S. 197) Viele Flüsse schlängeln sich durch diesen Nationalpark, der außerdem riesige Kalksteinberge bereithält.
- ➔ **Se Pian NPA** (S. 236) Von der hiesigen Gemeinde organisierte Wandertouren bieten einfach Exkursionen in tiefe Wälder.
- ➔ **Dong Natad** (S. 213) Savannakhets „Eco-Guides“ organisieren Wanderungen durch wunderschöne Landschaften.

Wandern

Beim Wandern in Laos erkundet man die Naturschutzgebiete (National Protected Areas; NPAs) und besucht farbenfrohe Dörfer der ethnischen Minderheiten – viele beherbergen Wandergruppen über Nacht. Alles ist möglich, von halbtägigen Wanderungen bis zu wochenlangen Expeditionen inklusive Rad- und Kajakfahren. Die meisten Wandertouren haben sowohl einen kulturellen als auch einen ökologischen Fokus, denn die Wanderer schlafen in den Häusern der Dorfbewohner und ihr Geld fließt direkt in die ärmsten Gemeinden

Radfahren

Laos entwickelt sich langsam, aber stetig zu einer Destination für Radfahrer. Besonders angesagt für Hardcorebiker sind die Berge in Nordlaos. Wer ein sanfteres Training bevorzugt, kann durch die Dörfer am Mekong radeln, was besonders in Südlaos rund um Si Phan Don sehr schön ist.

An Orten, die von genügend Touristen besucht werden, lassen sich für ca. 20 000 Kip pro Tag einfache Eingangsgräder mieten. Bessere Mountainbikes kosten

40 000 bis 80 000 Kip bzw. 5 bis 10 US\$ pro Tag. Für ambitioniertere Touren sollte man sein eigenes Rad mitbringen. Die Auswahl in Laos ist im Vergleich zu den Nachbarländern Thailand und Kambodscha recht begrenzt.

Einige Reisebüros und Pensionen organisieren Mountainbiketouren von ein paar Stunden bis zu mehreren Wochen.

Ausflugstipps

- ➔ **Luang Namtha** (S. 110) Radfahren durch die Dörfer der Einheimischen.
- ➔ **Luang Prabang** (S. 35) Mit dem Rad lassen sich die Altstadt und die Landschaft in der Umgebung wunderbar erkunden.
- ➔ **Si Phan Don** (S. 250) An friedlichen Reisfeldern und tosenden Wasserfällen vorbeiradeln.
- ➔ **Oudom Xay** (S. 103) Dreitägige sportliche Radtour zu den Chom-Ong-Höhlen.

Motorbiking

Motorradtouren in entlegene Regionen von Laos sind ein unvergessliches Erlebnis. Mit dem Motorrad lassen sich Wege befahren, auf denen selbst der robusteste Vierradantrieb nicht weiterkommt. Man ist dem Land und seinen Gerüchen, Menschen und Landschaften näher als mit dem Auto oder Bus. Doch auch wenn die Szenerie spektakulär ist, sollte man unbedingt auf die Straße schauen! Da viele Laoten Motorrad fahren, gibt's überall Werkstätten, zudem ist es vergleichsweise billig, einen Fahrer zu engagieren. Das beste Transportmittel für Abenteurer!



Tham Kong Lor (S. 194)

Ausflugstipps

- ➔ **Der Loop** (S. 200) Von Thakhek aus auf einer Rundtour die Hinterstraßen des unerforschten Zentrallaos erkunden.
- ➔ **Southern Swing** (S. 250) Die abenteuerliche Motorradtour zum Bolaven-Plateau verläuft durch abgelegene Gegenden in Südlao.
- ➔ **Westliches Vang Vieng** (S. 176) Landschaftlich atemberaubende Route tief in das Karstgebirge am Westufer des Nam-Song-Flusses.

SICHER WANDERN

- ➔ Nie die Wege verlassen, denn es gibt in vielen Teilen von Laos noch immer Blindgänger.
- ➔ Guides sind preiswert, sprechen die Landessprache und bringen einem die einheimische Kultur nahe.
- ➔ Hunde können aggressiv sein; ein dicker Stock leistet gute Dienste.
- ➔ Knöchelhohe Wanderschuhe sind eine lohnende Investition.
- ➔ Wer in Malaria gebieten wandert, sollte ein Moskitonetz mitnehmen.
- ➔ Zum Schutz gegen Blutegel hochwertige Socken tragen und Insektenschutzmittel verwenden.
- ➔ Wasserreinigungstabletten mitnehmen.
- ➔ Energieriegel für längere Touren einpacken.