



KAM BOD SCHA

**Wo die Nagaschlange
Vasuki das Milchmeer
quirlt**
Antworten finden im
göttlichen Angkor Wat

**Paradies mitten im
Mekong**
Zu Gast bei Khmern auf
der Insel Koh Trong

Reisen mit
**Insider
Tipps**

Die wichtigsten MARCO POLO Highlights!

Diese Highlights sind im Reiseatlas,
in der Faltkarte und auf dem
hinteren Umschlag eingezeichnet



- 1 BOKOR-NATIONALPARK**
Geisterhafte Ruinen aus prachtvollen Zeiten und ein grandioses Küstenpanorama genießen Sie auf dem Hochplateau bei Kampot → S. 36

- 2 KNAI BANG CHATT**
„Wo der Regenbogen um die Sonne kreist“, können Sie exklusiv nächtigen – im originellsten Boutiquehotel Kambodschas an der Küste in Kep → S. 39

- 3 SILBERPAGODE**
Im prunkvollsten Tempel des Landes, dem des Smeragd-Buddhas in Phnom Penh, funkelt und glitzert selbst der Erleuchtete vor lauter Gold und Diamanten → S. 42

- 4 SUNSETCRUISE AUF DEM MEKONG**
Beim Sonnenuntergang hinter dem Königspalast in Phnom Penh sitzen Sie in den Flussbooten in der ersten Reihe → S. 46

- 5 BAYON, ANGKOR WAT UND TA PROHM**
So sehen Orte der Erleuchtung aus! → S. 60, 62, 64

- 6 HELIKOPTERFLÜGE**
Angkor aus der Götterspektive: mit dem Hubschrauber über die Tempelstadt → S. 65

- 7 BANTEAY SREI**
Außerirdisch schön: die göttlichen Devatas in der „Zitadelle der Frauen“ bei Angkor → S. 65

- 8 PHNOM KULEN**
Doppelter Höhepunkt: Buddha auf dem höchsten Berg bei Angkor und Vishnu im Fluss → S. 67

- 9 PREAH VIHEAR**
Tempel-Juwel auf einer Felsklippe mit traumhaftem Blick über den Norden Kambodschas → S. 68

- 10 APSARA-TANZ**
Getanzte Entstehungsmythen mit Apsaras, Devatas, Dämonen und Affenkönigen, z. B. in Siem Reap → S. 79

- 11 RAFFLES GRAND HOTEL D'ANGKOR**
Legendäre, wundervolle Kolonialherberge – bei einem Aufenthalt ist die Zeitreise inklusive! → S. 81

- 12 TONLE-SAP-SEE**
Natur zum Wundern: Ein wachsender Binnensee mit „schwimmenden“ Dörfern bei Siem Reap → S. 82

- 13 VIRACHEY-NATIONALPARK**
Auf zu den Minderheiten-dörfern und seltenen Wildtieren in dem Nationalpark bei Ratanakiri – intensive Naturerlebnisse sind garantiert → S. 88

- 14 MEKONG-BOOTSFAHRT**
Von Stung Treng aus durch die verwunschenen Flutwälder bis nach Laos → S. 97

- 15 BON OM TOUK**
Naturphänomen, Vollmondfest und farbenprächtige Bootsregatta in Phnom Penh → S. 120



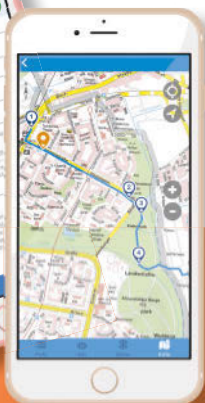
KAM BOD SCHA



MARCO POLO AUTORIN

Martina Miethig

Allein in Angkor Wat. 1994 war's! Okay, man war zu fünft. Eine große Wochenzeitung „montierte“ zwei Backpacker in ihr Angkor-Foto hinein, weil's so menschenleer war. Die gelernte Journalistin und Asienspezialistin (*GeckoStories.com*) erlebt seitdem Kambodschas rasante Zeitreise mit, berichtete über Staatsstreiche und Minenräumer und packte als Hochzeitsgast bei der buddhistischen Haarschneidezereemonie mit an.



DIE TOUREN-APP

zu den Erlebnistouren zeigt, wo's langgeht:
inklusive Tourenverlauf und Offline-Karte



EVENTS & NEWS

Schnell die wichtigsten Infos auf dem Smartphone:
Events, News, neue Insider-Tipps und ggf. aktualisierte
Erlebnistouren als PDF zum Downloaden

HOLEN SIE MEHR AUS IHREM MARCO POLO RAUS!

SO EINFACH GEHT'S!



1

go.marcopolo.de/kam



2

downloaden und entdecken

GO!

OFFLINE!



- 6 INSIDER-TIPPS**
Von allen Insider-Tipps finden Sie hier die 15 besten
- 8 BEST OF ...**
 ● Tolle Orte zum Nulltarif
 ● Typisch Kambodscha
 ● Schön, auch wenn es regnet
 ● Entspannt zurücklehnen
- 12 AUFTAKT**
Entdecken Sie Kambodscha!
- 18 IM TREND**
In Kambodscha gibt es viel Neues zu entdecken
- 20 FAKTEN, MENSCHEN & NEWS**
Hintergrundinformationen zu Kambodscha
- 26 ESSEN & TRINKEN**
Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen
- 30 EINKAUFEN**
Shoppingspaß und Bummelfreuden



- 32 PHNOM PENH & DIE KÜSTE**
 33 Kampot
 37 Kep
 40 Phnom Penh
 50 Sihanoukville



- 56 ANGKOR & SIEM REAP**
 57 Angkor
 70 Battambang
 73 Siem Reap

SYMBOLE

- INSIDER-TIPP** Insider-Tipp
- ★ Highlight
- ● ● Best of ...
- 🌅 Schöne Aussicht
- 🌱 Grün & fair: für ökologische oder faire Aspekte
- (*) kostenpflichtige Telefonnummer

PREISKATEGORIEN HOTELS

- €€€ über 100 Euro
- €€ 40–100 Euro
- € unter 40 Euro

Die angegebenen Preise sind Mindestpreise im jeweiligen Haus für ein Doppelzimmer pro Nacht

PREISKATEGORIEN RESTAURANTS

- €€€ über 10 Euro
- €€ 5–10 Euro
- € unter 5 Euro

Die Preise gelten für eine Mahlzeit pro Person, ohne Getränke

84 ENTLANG DES MEKONG

- 85 Ban Lung (Ratanakiri)
- 90 Kratie
- 93 Sen Monorom (Mondulkiri)
- 96 Stung Treng



98 ERLEBNISTOUREN

98 Kambodscha perfekt im Überblick 103 Unterwegs im tiefen Süden 106 Auf der Spur der Khmer- Könige 110 Von Art déco bis New Khmer in Phnom Penhs Altstadt

114 SPORT & WELLNESS

Aktivitäten und Verwöhnprogramme zu jeder Jahreszeit

118 MIT KINDERN UNTERWEGS

Die besten Ideen für Kinder

120 EVENTS, FESTE & MEHR

Alle Termine auf einen Blick

122 LINKS, BLOGS, APPS & CO.

Zur Vorbereitung und vor Ort

124 PRAKTISCHE HINWEISE

Von A bis Z

130 SPRACHFÜHRER

134 REISEATLAS



146 REGISTER & IMPRESSUM

148 BLOSS NICHT!

GUT ZU WISSEN

Geschichtstabelle → S. 14
 Spezialitäten → S. 28
 Lesehunger & Augenfutter → S. 52
 Von Apsaras, Lingas und Nagas → S. 66
 Authentisch reisen → S. 112
 Feiertage → S. 121
 Währungsrechner → S. 125
 Was kostet wie viel? → S. 126
 Wetter → S. 128

KARTEN IM BAND

(136 A1) Seitenzahlen und Koordinaten verweisen auf den Reiseatlas (U A1) Koordinaten für die Karte von Phnom Penh im hinteren Umschlag
 Es sind auch die Objekte mit Koordinaten versehen, die nicht im Reiseatlas stehen
 Detailkarten Angkor Wat und Angkor Thom → S. 142–143
 Karte Siem Reap → S. 143

(A-B 2-3) verweist auf die herausnehmbare Faltkarte
 (a-b 2-3) verweist auf die Zusatzkarte auf der Faltkarte

UMSCHLAG VORN:
 Die wichtigsten Highlights

UMSCHLAG HINTEN:
 Karte von Phnom Penh



Die besten MARCO POLO Insider-Tipps

Von allen Insider-Tipps finden
Sie hier die 15 besten

INSIDER TIPP „Rubbel“-Souvenirs aus Angkor

Billig, originell und schön – die *Temple-Rubbings-Drucke* sind eine prima Deko für zu Hause und lassen sich gut im Koffer verstauen → S. 31

INSIDER TIPP Auf Schleichwegen zu den Tempeln

Die schweißtreibenden *Off-Road-Radtouren* in Angkor abseits der Massen sind nicht nur gut für die eigene Fitness, sie dienen auch einem guten Zweck → S. 59

INSIDER TIPP Zeitreise nach Shanghai

Genießen Sie den Abend im fabelhaften *Chinese House* – angesagte Bar, Club und Galerie in Phnom Penh → S. 47

INSIDER TIPP Seele baumeln lassen

Rein in die Hängematte und bei Meerblick sich sanft hin und her wiegen lassen: Das einzige *Resort auf der Insel Kho Tmei* bei Sihanoukville gehört zwei Deutschen und vielen Haustieren → S. 55

INSIDER TIPP Insulaner-Dasein

Abhängen und die Ruhe genießen: Wie wäre es mit einem Aufenthalt auf den Inseln *Koh Ta Kiev* und *Rong Samloem*? → S. 51

INSIDER TIPP Zaubenhafter Zirkusrummel

Kinder und Jugendliche, darunter viele Waisen und Straßenkinder, werden zu Clowns, Magiern und Artisten ausgebildet, gestalten eine *eigene Show* – und gehen zudem brav in die Schule → S. 71

INSIDER TIPP Reisen wie die Khmer

Man packe einfach einen Dieselmotor auf ein Bambusgestell – und schon fertig ist der *Bamboo Train* (Foto re.), der originellste Zug der Welt → S. 73

INSIDER TIPP Cocktails, goldene Drachen & Co.

Relaxen bei Cocktails, Wein und einem Flair wie im alten Shanghai – bei *Miss Wong* (Foto o.) in Siem Reap → S. 80

INSIDER TIPP ▶ **Paradies-Insel mitten im Fluss**

Nicht im Meer, sondern mitten im Fluss Mekong liegt *Koh Trong* – eine kleine und idyllische tropische Insel mit Stelzenhäusern, Palmen, Ponykarren und Gästehaus. Wie eine Zeitreise gibt der Aufenthalt einen Einblick in den immer mehr verschwindenden traditionellen Lebensstil der Khmer → **S. 90**

INSIDER TIPP ▶ **Wenn Hanuman den Säbel schwingt**

Allein die dschungelige Kulisse mitten in Siem Reap bezaubert, wenn bei den *Sacred Dancers of Angkor* die tanzenden Apsaras wie Feenwesen auftreten und der Affendämon seine Zuschauer bannt → **S. 79**

INSIDER TIPP ▶ **Ganz wie im Dschungelbuch!**

In der wilden Natur zwischen intakten Mangrovenwäldern und Wasserfällen bei *Koh Kong* und in den *Cardamom-Bergen* fehlen nur noch Mogli und Balu → **S. 54**

INSIDER TIPP ▶ **Begegnung mit Elefanten**

Ganz nah kommen Sie den Dickhäutern beim *Füttern* und in ihrer großen Badewanne im Fluss beim täglichen *Bad*, etwa in Mondulkiri → **S. 94**

INSIDER TIPP ▶ **Mit Buddha zum Sunset**

Atemberaubender Sonnenuntergang beim *Wat Thom Raing Sey* am Mekong und Sekong, während Buddhas Jünger ihre Pali-Verse singen → **S. 96**

INSIDER TIPP ▶ **1000 Jahre Haltbarkeit**

Mitten in der kambodschanischen Pampa winden sich mythologische Naga-Schlangen an der antiken *Bogenbrücke Speam Prap Tos* über den Chikreng-Fluss → **S. 109**

INSIDER TIPP ▶ **Hoch hinaus!**

Auspornen beim *Rockclimbing* in den sagenhaften Karstfelsen bei Kampot, Kampong Trach und Kampong Cham – die ersten Routen für enthusiastische Kletterer sind schon abgesteckt → **S. 117**



BEST OF ...

TOLLE ORTE ZUM NULLTARIF

Neues entdecken und den Geldbeutel schonen

SPAREN

● **Wasserfest auf dem Mekong**

Beim Wasserfest *Bon Om Touk* dreht sich am Ende der Regenzeit alles um die Wassermassen des Flussriesen: Feuern Sie die Teilnehmer der bunten (und kostenlosen) Regatta in Phnom Penh an (Foto) → S. 120

● **Spielen unter Aufsicht**

Vergnügungsparks verlangen meistens Eintritt. Auf dem gepflegten *Wat Bodum Playground* in Phnom Penh dagegen spielen Ihre Kinder nach Herzenslust umsonst und unter Aufsicht → S. 118

● **Wenn Fledermäuse den Himmel verdunkeln**

Ein Zoobesuch kostet Geld und zeigt Tiere nur in Gefangenschaft. Ein Naturspektakel, das nichts kostet, können Sie zum Sonnenuntergang erleben: Dann nämlich verlassen Abertausende von Fledermäusen die *Höhlen am Phnom Sampeau* und verdunkeln den Himmel über Ihnen → S. 73

● **Von Raupen und edler Seide**

Artisans D'Angkor in Siem Reap lassen Sie hinter die Kulissen schauen: In einer kostenlosen Besichtigung werden den Besuchern der Ausbildungswerkstatt die Produktionsschritte von der Maulbeerbaum-Plantage über die Seidenraupenzucht bis zur Seidenweberei gezeigt → S. 77

● **Tempelatmosphäre schnuppern**

Die beiden Klöster *Wat Sambok* und *Wat Sambour* bei Kratie können Sie gratis besichtigen, aber achten Sie auf angemessene Kleidung → S. 92

● **Gratis-Frühsport vor dem Königspalast**

Sport treiben wie die Einheimischen: Sparen Sie sich das Fitnessstudio, mischen Sie sich zum Sonnenaufgang lieber unter die Frühsportler vor dem Königspalast in Phnom Penh und machen Sie bei *Aerobic*, *Federball* und *Tai Chi* umsonst mit → S. 41



Diese Punkte zeichnen in den folgenden Kapiteln die Best-of-Hinweise aus

TYPISCH KAMBODSCHA

Das erleben Sie nur hier

● **Ein kariertes Tuch als Multitalent**

Der vielseitige Krama-Schal mit Karo-Musterung wird Ihnen überall im Land begegnen. Kaufen können Sie ihn z. B. auf dem trubeligen Markt *Phsar Thmay* in Phnom Penh → S. 45

● **Charakteristische Silhouette**

Ob auf dem Geldschein, auf der Landesflagge oder der Bierflasche – charakteristischer als das größte Bauwerk in der Ruinenstadt Angkor kann kein Symbol des Lands oder Wahrzeichen sein: Das weltberühmte, majestätische Kloster *Angkor Wat* ist ein absolutes Muss! → S. 62

● **Leider typisch für die Roten Khmer**

Auf den berüchtigten *Killing Fields* bei Phnom Penh, Mahnmal für die Schreckensherrschaft der Roten Khmer, gedenken Sie der ca. 1,5 Mio. ermordeten Kambodschaner → S. 49

● **Leckere Snacks**

Probieren Sie unterwegs beliebte Snacks wie das süße *krolan* (Klebreis in Bambus) oder *nhem* (roher Fisch in Bananenblättern); nur die *Taranteln* werden nicht jedermanns Sache sein – kostet alles auf dem Nachtmarkt und an Straßenständen in *Stung Treng* nur wenige Cents (Foto) → S. 96

● **Bootstour in die Ramsar Wetlands**

Auf dem *Mekong* nördlich *Stung Trengs* fahren Sie nach der Regenzeit *per Longtailboat* knatternd durch ein endloses Labyrinth aus Flussarmen, Inseln und Flutwäldern – eine einsam-weite, amphibische Wasserwelt → S. 97

● **Homestay – Urlaub mit Familienanschluss**

Den typischen Tagesablauf einer einheimischen Familie erleben Sie beim Fischer in der *Trapaing Sangke Fishing Community*, wo Sie die Netze auswerfen und Wissenswertes über Alltag und Lebenserwerb erfahren → S. 112

● **Sanfte Flussbewohner**

Sie sind einmalig und vom Aussterben bedroht: Die letzten *Süßwasser-Delphine* leben auch noch zwischen Kambodscha und Laos im Mekong bei Kratie. Aber bitte keinen Hype und Bootswettrennen um die Tiere herum mitmachen! → S. 91



TYPISCH

BEST OF ...

SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

Aktivitäten, die Laune machen



● **Zu Gast beim Smaragd-Buddha**

Ein großer Touristenmagnet in der Hauptstadt Phnom Penh und eine der heiligsten Stätten im ganzen Land: In der *Silberpagode* auf dem Gelände des Königspalasts blitzen Gold, Diamanten und polierter Marmor (Foto) → **S. 42**

● **Götter und Könige in Stein und Bronze**

Im *Nationalmuseum* in Phnom Penh können Sie die wertvollsten Exponate aus Angkor im Original bestaunen – in der legendären Ruinenstadt stehen meist nur Kopien → **S. 41**

● **Open-Air-Schmaus im Monsunregen**

Der Regenschleier legt sich über den Tonle-Sap-Fluss, und die Kinder toben jauchzend durch die überfluteten Straßen? Selbst dann sitzen Sie trocken und speisen hervorragend im *Bopha Restaurant* in Phnom Penh – mit Blick auf das ununterbrochene Flusstreiben → **S. 43**

● **Angkor mal aus anderer Perspektive**

Im *Angkor Panorama Museum* wird die Goldene Ära der Angkor-Könige lebendig! Mitsamt 3-D-Film und Panoramagemälde tauchen Sie ein in die Historie und den Alltag der Khmer anno dazumal → **S. 60**

● **Ein Paradies für Souvenirjäger**

Auf dem *Alten Markt (Phsar Chas)* in Siem Reap vergeht die Zeit wie im Flug. Wenn Sie hier trotz Hunderter Verkaufsstände nicht das Richtige gefunden haben, stöbern Sie einfach im *Night Market* weiter → **S. 76**

● **Teatime im Grand Hotel**

Ein verregneter Nachmittag in Siem Reap lässt sich im *Raffles Grand Hotel d'Angkor* im Café *The Conservatory* beim „high tea“ oder auch bei Kaffee und Kuchen bestens verträdeln – kuscheln Sie sich einfach in die Sofas und lauschen Sie dem Pianisten → **S. 81**

REGEN

ENTSPANNT ZURÜCKLEHNEN

Durchatmen, genießen und verwöhnen lassen

ENTSPANNT

● **Nirwana auf Erden – im Spa**

Herrliche Düfte, leise Musik, warmes Öl, sanfte Hände – das professionelle Team vom *Frangipani Spa* in Siem Reap weiß, wie reisegestresste Seelen, verspannte Muskeln und wundgelaufene Füße verwöhnt und belebt werden → S. 78

● **Wohltuende Bootsfahrt**

Balsam für die Seele: Friedliche Alltagsbilder sammeln Sie bei einer Fahrt im Ausflugsboot durch die Stelzenhaus- und Hausbootlandschaft auf dem weiten *Tonle-Sap-See* bei Siem Reap → S. 83

● **Im Zwiegespräch mit Buddha**

Im idyllisch gelegenen *Wat Kirisan* kann man zumeist in aller Ruhe im Angesicht vom großen *Liegenden Buddha* Platz nehmen. Ob man es nun Chillen oder Besinnen nennt: Vielleicht ergibt sich an diesem Höhlenschrein ein stiller Austausch mit dem Erleuchteten → S. 40

● **Bequem von Wasserfall zu Wasserfall**

Wie wäre es mit einem *Ausflug auf dem Reitelefanten* bei Ban Lung in Ratanakiri? Im Sitzkorb schaukeln Sie gemütlich von Wasserfall zu Wasserfall, die Riesenohren der Dickhäuter sorgen für angenehme Ventilation → S. 89

● **1000-Sterne-Dinner**

Nach dem Candle-Light-Dinner im *Boutiquehotel Knai Bang Chatt* am Meer in Kep heißt es: Beine hochlegen, in den Sofakissen versinken und leckere Cocktails genießen – Meeresrauschen und Sternenhimmel inklusive → S. 40

● **Zeitreise auf drei Rädern**

Im *Cyclo* ruckeln Sie in Phnom Penh gemächlich von Sehenswürdigkeit zu Sehenswürdigkeit → S. 45

● **Tierische Pediküre**

Lassen Sie sich anknabbern. Bei *Dr. Fish* kümmern sich Garra-Rufa-Fischlein um Ihre Füße – perfekt nach einer Tempeltour (Foto) → S. 78



AUFTAKT





ENTDECKEN SIE KAMBODSCHA!

Wo die **Zuckerpalmen** wachsen, da ist Kambodscha. Das sagen die Khmer seit Urzeiten. Die markanten, rund-verwuschelten Wipfel der Palmen und die Reisfelder bedecken das flache Land bis zum Horizont. Wasserbüffel suhlen sich im Schlamm, wiederkäugend und glotzend **wie vor tausend Jahren**. Das ist bis heute Kambodscha, dem neuerdings modernen und durch die vielen **Expats und Touristen** immer westlicheren Antlitz von Phnom Penh zum Trotz. Angesichts des geschäftigen Treibens in der kambodschanischen Hauptstadt bedarf es einer Rückblende in die Zeit vor dem Boom mit **Karaokebars, Massagesalons und Diskotheken**.

Unvergessen in Indochina ist das **Schicksalsjahr 1975**. Erst marschierten die **Roten Khmer** in Phnom Penh ein, um ihr mörderisches „Year Zero“ in Kambodscha einzuläuten. Zwei Wochen später fiel im benachbarten Vietnam die Hauptstadt Saigon und wurde in Ho-Chi-Minh-Stadt umbenannt. Und schließlich siegte auch im verschlafenen Nachbarland Laos die Revolution, während die Roten Khmer unter **Pol Pot eine Blutspur** im eigenen Land hinterließen: 1 bis 2 Mio. Landsleute starben durch Totschlag, Zwangsarbeit und Hunger. Phnom Penh wurde 1975–79 zur düsteren, zwangsevakuerten **Geisterstadt** – bis die Vietnamesen die Massenmörder 1979 be-