

lonely planet

# Kambodscha

Perfekt planen  
mit

Reiserouten  
Outdoor-tipps  
Highlights  
Karten  
Reportagen



# Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Kambodscha

## Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken  
deines Reiseziels und plane  
deine perfekte Reise mithilfe  
unserer Reiserouten.



**REISEROUTEN**  
**Rund um den Tonlé-Sap-See**

Das über 1000 Jahre alte Mekongdelta ist die Wiege der Zivilisation in Südostasien. Die Tonlé-Sap-See ist das Zentrum dieses riesigen Flusssystemes. Die See ist ein einzigartiges Ökosystem, das die Lebensgrundlage von Millionen Menschen bildet. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Reisezeitpunkt**  
Die beste Reisezeit ist von November bis Februar, wenn das Wetter angenehm ist und die Regenfälle zurückgehen. Die Temperaturen sind im Durchschnitt zwischen 20°C und 30°C.

**Reisekosten**  
Die Reisekosten hängen von der Dauer der Reise und den Aktivitäten ab. Eine durchschnittliche Reise für zwei Wochen kostet zwischen 1000 und 1500 Euro.

**Reisevorbereitung**  
Vor der Reise solltest du deinen Reisepass und deine Versicherung überprüfen. Es ist auch ratsam, eine Kopie deiner Reisepläne mitzunehmen.

**Reiseversicherung**  
Eine Reiseversicherung ist ein Muss, um dich gegen Unfälle und Krankheiten zu versichern.

## Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,  
Tipps unserer Autor:innen und  
Expert:innen, Hintergründe und  
Empfehlungen.



**RUND UM PHNOM PENH**

Phnom Penh ist die Hauptstadt von Kambodscha und ein einzigartiges Erlebnis. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Reisezeitpunkt**  
Die beste Reisezeit ist von November bis Februar, wenn das Wetter angenehm ist und die Regenfälle zurückgehen.

**Reisekosten**  
Die Reisekosten hängen von der Dauer der Reise und den Aktivitäten ab.

**Reisevorbereitung**  
Vor der Reise solltest du deinen Reisepass und deine Versicherung überprüfen.

**Reiseversicherung**  
Eine Reiseversicherung ist ein Muss, um dich gegen Unfälle und Krankheiten zu versichern.

## Praktisches

Die wichtigsten Informationen  
für deine Reise im Überblick.  
Kurz und übersichtlich  
zusammengefasst.

**Nachhaltig reisen**

Ein Elefant ist ein Symbol für Nachhaltigkeit und Umweltschutz. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Umwelt**  
Die Umwelt ist ein wichtiger Bestandteil der Reiseplanung. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Sozial**  
Die soziale Situation ist ein wichtiger Bestandteil der Reiseplanung. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Wirtschaft**  
Die wirtschaftliche Situation ist ein wichtiger Bestandteil der Reiseplanung. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Recht**  
Die rechtliche Situation ist ein wichtiger Bestandteil der Reiseplanung. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

## Storybook

Tauche mit unseren Reportagen  
tief in den Alltag ein und erfahre  
mehr über die Seele deines  
Reiseziels.

**TRIFF DIE KAMBODSCHANER:INNEN**

Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Was macht sie aus?**  
Die Kambodschaner:innen sind ein einzigartiges Volk mit einer reichen Kultur und Tradition. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Wie leben sie?**  
Das Leben der Kambodschaner:innen ist geprägt von Familie und Gemeinschaft. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

**Was ist ihre Kultur?**  
Die Kultur der Kambodschaner:innen ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Identität. Entdecke die tollsten Ecken dieses Reiseziels und plane deine perfekte Reise mithilfe unserer Reiserouten.

lonely  planet

# KAMBODSCHA



**Nick Ray,**  
**Madévi Dailly, David Eimer**

# INHALT

## Reiseplanung

<b>Willkommen</b> .....	4
<b>Übersichtskarte</b> .....	6
<b>Unsere Favoriten</b> .....	8
<b>Städte &amp; Regionen</b> .....	20
<b>Reiserouten</b> .....	22
<b>Reisezeit</b> .....	28
<b>Bestens vorbereitet</b> .....	30
<b>Essen wie die Locals</b> .....	32
<b>Outdoor-Erlebnisse</b> .....	36

## Reiseziele

<b>Phnom Penh</b> .....	43
Erste Orientierung.....	44
Perfekte Tage.....	46
Königspalast & Flussufer.....	48
Phnom Penh Nord.....	58
Phnom Penh Süd.....	66
Rund um Phnom Penh.....	75
<b>Siem Reap &amp; die Tempel von Angkor</b> .....	88
Erste Orientierung.....	90
Perfekte Tage.....	92
Siem Reap Zentrum.....	94
Rund um Siem Reap.....	104
Angkor Wat & Umgebung.....	113
Angkor Thom.....	125
Banteay Srei.....	142
Koh Ker.....	150

<b>Nordwest- kambodscha</b> .....	153
Erste Orientierung.....	154
Perfekte Tage.....	156
Battambang.....	158
Rund um Battambang.....	167
Provinz Preah Vihear.....	171
Rund um die Provinz Preah Vihear.....	180
Provinz Kompong Thom.....	183
Provinz Pursat.....	186
Provinz Kompong Chhnang.....	190

<b>Südküste &amp; Inseln</b> .....	194
Erste Orientierung.....	196
Perfekte Tage.....	198
Koh Kong.....	200
Rund um Koh Kong.....	204
Sihanoukville.....	209
Rund um Sihanoukville.....	211
Koh Rong.....	214
Rund um Koh Rong.....	219
Koh Rong Sanloem.....	222
Kampot.....	226
Rund um Kampot.....	230
Kep.....	234
Rund um Kep.....	237

<b>Ostkambodscha</b> .....	241
Erste Orientierung.....	242
Perfekte Tage.....	244
Kompong Cham.....	246
Kratie.....	250
Stung Treng.....	254
Provinz Ratanakiri.....	258
Provinz Mondulkiri.....	263

## Praktisches

<b>Ankunft</b> .....	270
<b>Unterwegs vor Ort</b> .....	271
<b>Geld</b> .....	272
<b>Übernachten</b> .....	273
<b>Reisen mit Kindern</b> .....	274
<b>Sicher reisen</b> .....	275
<b>Essen, trinken &amp; feiern</b> .....	276
<b>Nachhaltig reisen</b> .....	278
<b>LGBTQIA+</b> .....	281
<b>Barrierefrei reisen</b> .....	282
<b>Kurz &amp; knapp</b> .....	283
<b>Sprache</b> .....	284

## Storybook

<b>Die Geschichte Kambodschas in 15 Orten</b> .....	288
<b>Triff die Kambodschaner:innen</b> .....	292
<b>Die Prozesse gegen die Roten Khmer</b> .....	294
<b>Das Revival der kambodschanischen Künste</b> .....	297
<b>Frisch, getrocknet, geräuchert &amp; gepökelt</b> .....	300
<b>Das französische Erbe in Kambodscha</b> .....	302
<b>Frauen im modernen Kambodscha</b> .....	304
<b>Kambodschas Natur &amp; Umwelt</b> .....	307



Bayon-Tempel, Angkor Thom (S. 126)



MARK R. CROUCHER/SHUTTERSTOCK ©



RECHTS: PHOTOALU/GETTY IMAGES ©  
UNTEN LINKS: QUOZHONHUA/SHUTTERSTOCK ©



Radweg, Angkor Wat (S. 121)

## WILLKOMMEN IN KAMBODSCHA

Kambodschas Magie zog mich 1995 in ihren Bann, mittlerweile bin ich seit über 20 Jahren hier zuhause. Natürlich sind die Tempel von Angkor die Topattraktion, doch Phnom Penh ist eine lebendige Hauptstadt mit einer geselligen Atmosphäre, und jenseits der Städte gibt's noch stille Strände auf tropischen Inseln und wilde Berglandschaften zu entdecken. Auf dem Motorrad mit dem Wind im Haar dem mächtigen Mekong zu folgen oder die Küste entlangzufahren, verschafft ein Gefühl von Freiheit und Abenteuer.

Kambodschas eigentlicher Schatz jedoch sind seine Menschen. Die Kambodschaner haben die Hölle durchlebt, aber dank unverwüstlichem Mut und ansteckendem Optimismus haben sie sich ihr Lächeln bewahrt. Niemand verlässt dieses rätselhafte Königreich ohne Bewunderung und Zuneigung für seine Bewohner.



**Mein Lieblings-erlebnis** ist es, die versteckten Pfade von Angkor (S. 121) entlangzuradeln, ein Wegenetz, das die großen Stars wie Ta Prohm und Bayon verbindet.

**Nick Ray**

[@pnickray](#)

## LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen  
das Herz Kambodschas

ANGKORVE CTOR/SHUTTERSTOCK ©



**Kep** (S. 234) mit seinen bau-  
fälligen modernistischen Villen  
und der anhaltenden Vorliebe für  
Hängematten erinnert mich an  
ein Kambodscha, das nicht mehr  
existiert – wo das Leben geruh-  
samer war und *cyclos* leise durch  
nach Jasmin duftende Nächte  
schwirrten. Bring dir ein gutes  
Buch mit und geh den Wochen-  
endhorden und Expats, die ihre  
postkolonialen Fieberträume  
ausleben, aus dem Weg. Die  
Sonnenuntergänge von der Ter-  
rasse des Kimly über dem Was-  
ser sind unschlagbar, ebenso wie  
der Krebs mit grünem Pfeffer.

### Madévi Dailly

📷 @madevidailly

*Die Franco-Kambodschanerin  
Madévi ist Food- und Reiseautorin  
und Hüterin des legendären Früh-  
lingsrollenrezepts ihrer Mutter.*

JM TRAVEL PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



**Kampot** (S. 226) ist Kambod-  
scha im Kleinen: ein Fluss, der  
sich durch die Stadt windet,  
ein Nationalpark voller Wild-  
tiere vor der Haustür, eine  
entspannte, einladende Atmo-  
sphäre, ein paar ausgesuchte  
architektonische Kolonial-  
relikte und eine beachtliche  
Gastroszene. Und gleich vor  
der Stadt erleben Kampots be-  
rühmten Pfefferplantagen eine  
neue Blütezeit – ein Symbol für  
Kambodschas Aufbruch in den  
letzten Jahren.

### David Eimer

*David ist Autor und Journalist  
und hat Bücher über China und  
Myanmar geschrieben.*

**Angkor Wat**

Erkunde die berühmte archäologische Stätte (S. 113)

THAILAND

**Nationalmuseum von Kambodscha**

Durchstöbere die Sammlung von Khmer-Schätzen (S. 51)

**Psar Thmei**

Streife durch Phnom Penhs „neuen“ Markt (S. 60)

**Phnom Penh**

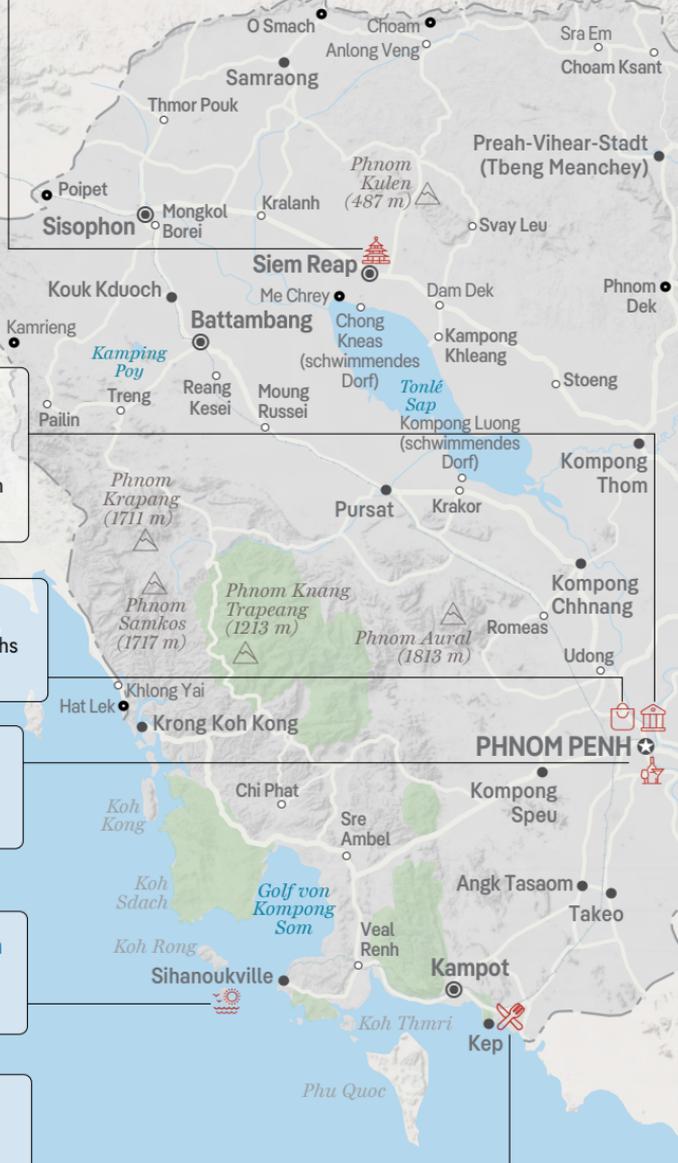
Fühle der hippen Hauptstadt auf den Puls (S. 43)

**Koh Rong Sanloem**

Faulenze am halbmondförmigen Strand (S. 222)

**Kep**

Genieße auf dem Krebsmarkt Krustentiere mit grünem Pfeffer (S. 234)





### Mekong Discovery Trail

Halte Ausschau nach scheuen Süßwasserdelfinen (S. 256)

### Provinz Mondulkiri

Begegne Elefanten und Gibbons (S. 263)

SÜDCHINESISCHES  
MEER



# ALTE TEMPEL

Die alten Khmer quetschten das Pendant zu sämtlichen Kathedralen Europas auf eine Fläche von der Größe von Los Angeles und schufen mit den berühmten Tempeln von Angkor ein veritables Disneyland für Archäologiefans. Tempel-Hopper werden zahllose weitere Ruinen finden, die auf Erkundung warten, vor allem in den entlegenen nördlichen Provinzen Preah Vihear und Banteay Meanchey. Eifere Lara Croft oder Indiana Jones nach und tauche in die faszinierende Geschichte eines erhabenen Reichs ein.



## Chronologische Reihenfolge

Besuche die Tempel in chronologischer Reihenfolge: Sambor Prei Kuk (S. 184), Phnom Kulen (S. 146) und die Roluos-Gruppe (S. 123) und zum Schluss die Haupttempel in Angkor.

## Noch eine Welterbestätte

Der Tempelkomplex Koh Ker (S. 150) aus dem 10. Jh. hat gute Chancen, Kambodschas nächste Unesco-Welterbestätte zu werden.



## The Customs of Cambodia

Der chinesische Gesandte Chou Ta Kuan lebte 1296 in Angkor; *The Customs of Cambodia* ist ein faszinierender Einblick in den Alltag während der Blütezeit des Reichs.

VON LINKS: PERFECT LAZIBONES/SHUTTERSTOCK © NHUT MINH HO/SHUTTERSTOCK © TANISON PACHANOM/SHUTTERSTOCK ©





### TOP-ERLEBNISSE: TEMPEL

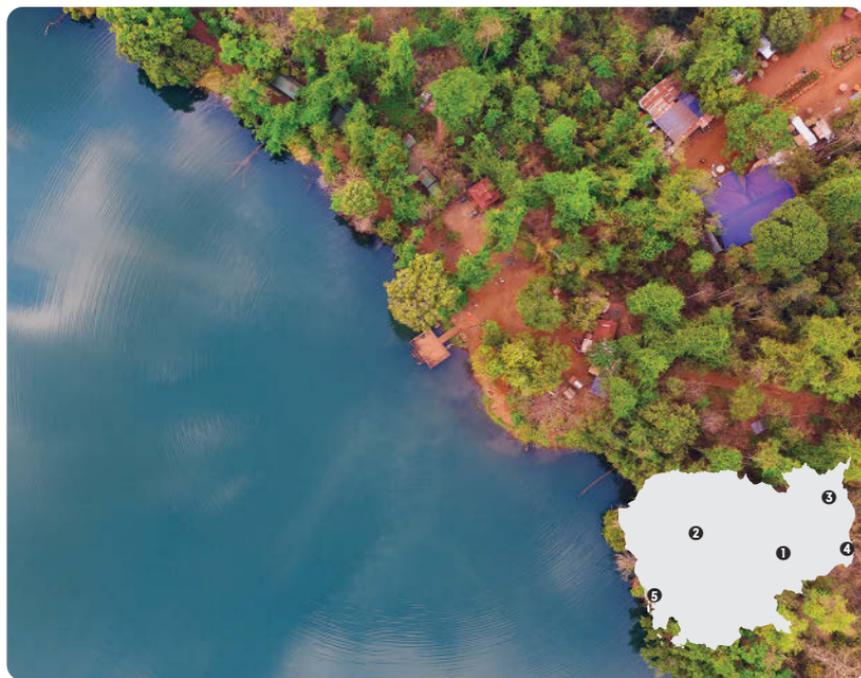
Staune über die epischen Flachreliefs und berühmten *apsaras* (Nymphen) von **Angkor Wat 1**, dem Tempel, der alle anderen in den Schatten stellt. (S. 113)

Finde den Stoff für *Indiana-Jones*-Fantasien in den Baumwurzeln von **Ta Prohm 2**, die die alten Steine in einer würgenden Umarmung umfassen. (S. 134)

Bewundere **Prasat Preah Vihear 3**, den Bergtempel, der auf einem Fels des Dongrek-Gebirges thronet. (S. 172)

Erkunde die von Mauern umschlossene Stadt Angkor Thom und betrachte im Zentrum die mysteriösen Gesichter des **Bayon 4**. (S. 126)

Besuche die prä-angkorianische Hauptstadt **Sambor Prei Kuk 5**, Kambodschas dritte Welterbestätte. (S. 184)



VON UNKS: NHOT MINH HO/SHUTTERSTOCK © DAVIDEKA/SHUTTERSTOCK © ANNALTO/SHUTTERSTOCK ©

Boeng Yeak Lom (S. 260)



## LEBEN AUF DEM WASSER

Am lebhaftesten ist Kambodscha entlang seiner Wasserwege. Der mächtige Mekong, der von Laos herabstürzt und sich nach Vietnam ergießt, ist wohl der bekannteste, doch es gibt eine Menge weiterer Flüsse und Seen, die das Land prägen. Die Regionalstädte, die an ihren Ufern entstanden sind, gehören zu Kambodschas bezauberndsten.

### Der Sangker per Boot

Die Bootsfahrt von Battambang nach Siem Reap ist einfach herrlich – der Sangker mäandert an Tempeln und Dörfern vorbei, bevor er sich in den Tonlé-Sap-See ergießt.

### Kajakfahren in Kampot

Nachdem das französische Architekturerbe in Kampot gewürdigt wurde, harret der hübsche Prek Tek Chhoun der Erkundung per SUP-Board oder Kajak (S. 227).

### TOP-ERLEBNISSE: AUF DEM WASSER

Folge dem **Mekong Discovery Trail 1**, um Delfine zu sehen, über abgelegene Inseln zu radeln oder ein Homestay zu erleben. (S. 256)

Entdecke schwimmende Dörfer, Bambus-Hochhäuser und seltene Vögel auf dem **Tonlé Sap 2**. (S. 108)

Hüpfte in den Kratersee **Boeng Yeak Lom 3** in Ratanakiri, Kambodschas einladendstes natürliches Schwimmbecken. (S. 260)

Treкке in Mondulkiri zu einem von Kambodschas größten Wasserfällen, dem **Bou Sraa 4**. (S. 264)

Erkunde die Dschungelszenerie, scheue Tiere, donnernde Wasserfälle und verträumte Ecolodges am Fluss **Tatai 5**. (S. 203)



# MÄRKTE & SHOPPEN

Ob feine Seiden, handgewebte Baumwolle, bunte Stoffe, Miniaturstatuen, glänzende Lackwaren oder komplizierte Schnitzereien, wahrscheinlich findet man das Gesuchte auf einem von Kambodschas Regionalmärkten oder in einer der Großstadt-Boutiquen. Billigklamotten aus Textilfabriken gibt's überall – auf den Märkten ist allerdings Feilschen angesagt, da häufig überhöhte Preise verlangt werden.



## TOP-ERLEBNISSE: MÄRKTE & SHOPPEN

Besuche in Phnom Penh den **Psar Thmei 1**; das markante Art-déco-Wahrzeichen ist ein toller Ort, um nach Mitbringsehn zu stöbern. (S. 60)

Ergattere im Wirrwarr der Stände des **Russischen Markts 2** in Phnom Penh Klamotten, Schuhe, Taschen oder lokales Kunsthandwerk. (S. 70)

Shoppe Kunsthandwerk und Souvenirs auf dem **Psar Chaa (Alter Markt) 3** in Siem Reap. (S. 97)

Entdecke eine aufstrebende Kunstszene in der Flusstadt **Battambang 4**, mit Galerien, die Werke lokaler Künstler verkaufen. (S. 161)

Erstehe frisches Seafood auf dem beliebten **Krebsmarkt 5** in Kep, der zu jeder Zeit einen Besuch wert ist. (S. 234)



### Krama Chameleon

Die farbenfrohen *kramas* (karierte Schals) sind ein starkes Symbol der Khmer-Identität und werden auf dem Land noch von vielen getragen. Sie sind *das* kambodschanische Souvenir.



### Wohltätig shoppen

Läden in Phnom Penh und Siem Reap tragen dazu bei, traditionelles Kunsthandwerk wiederzubeleben und benachteiligte oder Menschen mit Behinderung zu unterstützen.



### Essen auf dem Markt

Beinahe jeder Markt in Kambodscha hat seinen eigenen kleinen Foodcourt; einen Versuch wert sind u. a. der Psar Thmei in Phnom Penh und der Psar Chaa in Siem Reap.



# SONNE, SAND & MEER

Kambodschas südliche Inseln bieten die größte Chance, jene Paradiesfantasien mit Hängematte, wogenden Palmen und sonnenverwöhnter Abgeschiedenheit wahr werden zu lassen. Boomtown Sihanoukville ist das Tor zu den meisten Inseln, ruhige weiße Sandstrände sind nur eine kurze Fährfahrt entfernt. Das verschlafene Kep, Kambodschas erster Badeort, ist eine entspanntere Alternative mit einer feinen Auswahl an Boutiquehotels und Seafoodrestaurants und dem Backpackerstrand von Koh Tonsay vor der Tür.



## Badesaison

Die beste Zeit, um Kambodschas Strände zu besuchen, ist die Trockenzeit (November bis Mai). Die Regenzeit ist wegen der bewegten See und häufigen Regenfällen nicht ideal.



## Strandkleidung

Einheimische baden oft teils oder ganz bekleidet, daher ist oben ohne oder nackt baden an öffentlichen Stränden unangebracht; jenseits des Strands etwas überziehen!



## Tauchen & Schnorcheln

Auf Koh Rong und Koh Rong Sanloem gibt's diverse Tauchanbieter. Hotels und Hostels können Schnorcheltrips arrangieren.





### TOP-ERLEBNISSE: KÜSTE

Faulenze auf den puderweißen Sand von **Koh Rong 1**, der Insel mit dem Backpackerstrand von Koh Tuch und dem verträumten Long Beach. (S. 214)

Genieße auf Koh Rongs kleiner Schwester, **Koh Rong Sanloem 2**, die halbmondförmige Saracen Bay und den legendären Lazy Beach. (S. 222)

In Kambodschas erstem Badeort **Kep 3** warten Boutique-Resorts, Seafood und Ausflüge nach Koh Tonsay mit seinen Sandstränden. (S. 234)

Erkunde den Archipel **Koh Sdach 4** mit Robinson-Feeling und einer Handvoll authentischer Restaurants und Homestays plus einer interessanten Unterwasserwelt. (S. 220)

Streife über die leeren Strände der so gut wie unbewohnten Insel **Koh Kong 5** und finde eine versteckte Lagune. (S. 200)



# WILDE NÄCHTE

In Phnom Penh tobt ein unglaublich lebhaftes Nachtleben, das Angebot reicht von protzigen Cocktail-Lounges bis zu kambodschanischen Craftbrauereien und LGBTQIA-freundlichen Clubs mit aufwendigen nächtlichen Dragshows. Siem Reap lockt mit der berühmten Pub Street und dem aufstrebenden Boho-Viertel, während auf den südlichen Inseln für alle, die den Mond anbeten, ständig Partyatmosphäre herrscht.



## Feierabend

In Kambodscha gibt's keine offizielle Sperrstunde für Bars, Kneipen und Clubs, sie können also so lang geöffnet bleiben, wie Gäste da sind.



## Happy Hour

Viele Bars und Restaurants locken mit großzügigen Happy Hours, von der standardmäßigen Stunde bis zu ganztägigen Discounts. Meist werden Getränke zum halben Preis oder zwei zum Preis von einem angeboten.



## Nationalbier

Lange Zeit beanspruchte Angkor Beer diesen Titel unangefochten für sich, doch in den letzten Jahren sind viele neue Anwärter aufgetaucht, darunter das allgegenwärtige Cambodia Beer.



## TOP-ERLEBNISSE: NACHTLEBEN

Glühe vor mit einer Happy Hour am Fluss in **Phnom Penh 1**, unternimm eine Kneiptour rund um die Bassac Lane und geh in einem Club tanzen. (S. 71)

Erkunde die Bars um den Alten Markt in **Siem Reap 2**, wo ein Straßenabschnitt sogar in Pub Street umgetauft wurde. (S. 99)

Feiere mit bei den berühmtesten Partys am Backpackerstrand der Sarracen Bay auf **Koh Rong Sanloem 3**. (S. 222)

Vertrödele eine Nacht im lebhaften Flusstädtchen **Kampot 4**, das sich einiger toller Restaurants und Bars rühmt. (S. 226)

Genieße das entspannte Nachtleben von **Battambang 5** mit ein paar stimmungsvollen Bars in der Altstadt. (S. 158)



Nationalmuseum, Phnom Penh (S. 51)



## BESICHTIGUNGEN

Wenn es um eine fantastische Auswahl an Palästen und Museen geht, ist Phnom Penh mit seinem Königspalast und dem Nationalmuseum kaum zu schlagen. Siem Reap verfügt über ein eigenes beeindruckendes Museum, das die Highlights von Angkor präsentiert, während Battambang das beste Provinzmuseum vorzuweisen hat.

### Königlicher Dresscode

Für die Besichtigung des Königspalasts in Phnom Penh ist es wichtig, angemessene Kleidung zu tragen, die Oberarme und Oberschenkel bedeckt.

### Angkor Conservation

Über eine der besten Sammlungen von Khmer-Skulpturen in Kambodscha verfügt Angkor Conservation in Siem Reap; manchmal kann man sie gegen eine kleine Gebühr besuchen.

### TOP-ERLEBNISSE: GESCHICHTE

Bewundere Phnom Penhs **Königspalast 1**, der auch die spektakuläre Silberpagode beherbergt. (S. 49)

Stöbere im berühmten **Nationalmuseum 2** durch die weltweit beste Sammlung von Khmer-Skulpturen. (S. 51)

Belege einen Crashkurs zum Khmer-Reich im **Angkor-Nationalmuseum 3** in Siem Reap. (S. 96)

Besuche das **Sosoro-Museum 4**, das mit kreativen Exponaten die Geschichte des Geldes in Kambodscha beleuchtet (S. 62)

Betrachte die schöne Sammlung von Türstürzen, Giebeln und Skulpturen im **Museum Battambang 5**. (S. 161)



# AB IN DEN DSCHUNGEL

Die endlosen Reisfelder und Zuckerpalmen, die Kambodschas Landschaft prägen, weichen schließlich in den wenig besuchten Provinzen Mondulkiri und Ratanakiri dem Hügelland und grünen Dschungel des „wilden Ostens“, wo sich einige der interessantesten Ökotourismus-Projekte des Landes befinden. Im Westen erhebt sich noch höher das Kardamomgebirge, in dessen dichten tropischen Regenwäldern bedrohte Tiere leben und ein paar einladende Homestays in Chi Phat und Stung Areng zu finden sind.



## Schutzgebiete

Kambodscha verfügt über mehr als 50 Schutzgebiete, 41 % des Landes sind so als Nationalparks, Wildschutzgebiete oder Biosphärenreservate geschützt.



## Wildlife Alliance

Wildlife Alliance ([wildlifealliance.org](http://wildlifealliance.org)) ermöglicht Reisenden unvergessliche Ökotourismus-Erlebnisse wie Auswanderungen und Homestays im Kardamomgebirge.



## Seltene Vögel

Nordkambodscha ist die Heimat vieler seltener Wasservögel wie Saruskranich und Rieseniibis.

VON LINKS: DON MAMMOSE/SHUTTERSTOCK © MICHELLE HOLJMAN/SHUTTERSTOCK © KOLATOR/SHUTTERSTOCK ©





### TOP-ERLEBNISSE: DSCHUNDEL

Spaziere in der **Provinz Mondulkiri** ❶ im Elephant Valley Project mit Dickhäutern und erspähe Gibbons im Wildschutzgebiet Keo Seima. (S. 263)

Erkunde das fabelhafte **Kardamomgebirge** ❷, eine Gegend von erstaunlicher Biodiversität, und den von Dschungel flankierten Fluss Tatoi. (S. 207)

Folge den roten Straßen der **Provinz Ratanakiri** ❸ in den ausgedehnten Virachey-Nationalpark und zum Kratersee Boeng Yeak Lom. (S. 258)

Besuche den heiligen Berg **Phnom Kulen** ❹ mit der versunkenen Stadt Mahendraparvata und einigen frühangkokianischen Tempeln. (S. 146)

Schreite durch uralten Dschungel die Mauern von **Angkor Thom** ❺ ab, der letzten Hauptstadt des Khmer-Reichs. (S. 125)



# LUKULLISCHE ABENTEUER

Die kambodschanische Speisekarte dreht sich meist um Reis, Fisch und Suppen, und köstliche Gerichte sind überall zu haben, von bescheidenen Märkten bis zu gehobenen Esslokalen. Siem Reap und Phnom Penh wetteifern um den Titel der kulinarischen Hauptstadt, doch auch in Regionalstädten wie Kep, Kampot und Battambang warten überraschend tolle Esserlebnisse. Reservierungen sind nur gelegentlich in der absoluten Hochsaison (Dezember bis Februar) in Phnom Penh oder Siem Reap empfehlenswert.

Phnom Penh wetteifern um den Titel der kulinarischen Hauptstadt, doch auch in Regionalstädten wie Kep, Kampot und Battambang warten überraschend tolle Esserlebnisse. Reservierungen sind nur gelegentlich in der absoluten Hochsaison (Dezember bis Februar) in Phnom Penh oder Siem Reap empfehlenswert.



### Lecker Grillen

Kambodschaner:innen essen nicht nur die berüchtigten Taranteln aus Skoun, sondern auch Grillen, Käfer, Larven und Ameisen – sind also bei der Ernährung der Zukunft ganz weit vorn.



### Fischsoße

*Teuk Trey* (Fischsoße), eins der wichtigsten Würzmittel in der kambodschanischen Küche, darf nicht auf internationalen Flügen mitgenommen werden, weil sie so stark riecht.



### Kochkurse

Liebhaber der kambodschanischen Küche können bei einem Kochkurs in Phnom Penh, Siem Reap, Battambang oder Kampot ein paar Küchenkniffe lernen.

VON LINKS: DREAMSTUDIOS/SHUTTERSTOCK © PHONLALMA PHOTO/SHUTTERSTOCK © VISUALIZE CREATIVE/SHUTTERSTOCK ©





### TOP-ERLEBNISSE: SCHLEMMEN

Hilf benachteiligten Einheimischen in **Phnom Penh 1**, ins Gastgewerbe einzusteigen – mit einer Mahlzeit in einem der vielen Ausbildungsrestaurants. (S. 73)

Nimm in **Siem Reap 2** an einer kulinarischen Tour teil oder genieße die lebendige neue Khmer-Cuisine-Szene im aufstrebenden Boho-Viertel. (S. 88)

Schlemme saftigen frischen Krebs mit Kampot-Pfeffer auf dem berühmten **Krebsmarkt 3** in Kep. (S. 234)

Entdecke bei einem preiswerten und tollen Kochkurs im entspannten Flussstädtchen **Battambang 4** kambodschanische Tafelfreuden. (S. 161)

Probiere auf Kambodschas **südlichen Inseln 5** exzellentes Seafood: frischer Fisch, Garnelen und Tintenfisch, am Strand gegrillt. (S. 194)

# STÄDTE & REGIONEN

Entdecke dein Sehnsuchtsziel.

## Siem Reap & die Tempel von Angkor

### DIE GROSSARTIGSTEN TEMPEL DER WELT

Siem Reap, das Tor zum majestätischen Angkor, stellt eine zunehmend starke Konkurrenz zur Hauptstadt dar, was vornehme Restaurants, originelle Bars und schicke Boutiquen betrifft. Und die Welterbestätte Angkor hat einige der spektakulärsten Tempel der Welt zu bieten.

S. 88

## Siem Reap & die Tempel von Angkor

S. 88



## Nordwestkambodscha

### STÄDTE AM FLUSS, ENTLEGENE TEMPEL, ALLTAGSLEBEN

Der Nordwesten lockt mit Battambang, einer traditionelleren Lebensart und mehreren abgeschiedenen Dschungeltempeln. Eine der schönsten Bootstouren Kambodschas verbindet Battambang auf dem Fluss Sangker mit Siem Reap, und auf dem See Tonlé Sap wartet das größte schwimmende Dorf, Kompong Luong, auf Erkundung.

S. 153

## Nordwestkambodscha

S. 153

## Südküste & Inseln

### STRÄNDE, INSELN, ÖKOTOURISMUS & GESCHICHTE

An Kambodschas Südküste befinden sich diverse aufstrebende Badeorte und eine Handvoll tropischer Inseln, die bei Reisenden immer beliebter werden. Nationalparks und Schutzgebiete zieren die Region und bieten Gelegenheit zum Wandern, Mountainbiken, Felsklettern, Kajakfahren, Schnorcheln und Tauchen.

S. 194

## Südküste & Inseln

S. 194



## Ostkambodscha

S. 241

### Ostkambodscha

#### ÖKOTOURISMUS, ELEFANTEN & INDIGENE GEMEINDEN

Im wilden Osten des Landes streifen Elefanten umher, Wasserfälle donnern herab und im mächtigen Mekong lassen sich manchmal Süßwasserdelfine blicken. Im fernen Nordosten leben diverse ethnische Minderheiten: Begegne in der Provinz Mondulkiri den Bunong oder besuche die Stammesfriedhöfe in der Provinz Ratanakiri.

S. 241

## Phnom Penh

S. 43

### Phnom Penh

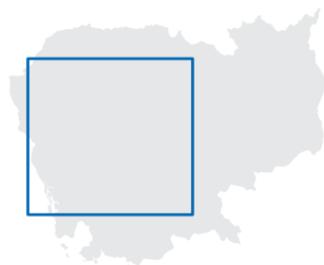
#### AM PULS DES NEUEN KAMBODSCHAS

In Kambodschas wiederauflebender Hauptstadt schlägt das moderne Herz des Königreichs. Über die Hauptsehenswürdigkeiten hinaus ist das Angebot vielfältig, von traditionellen Märkten bis zu schicken Boutiquen, von Streetfood bis zu Gourmetrestaurants und von billigen Happy-Hour-Drinks bis zu mondänen Dachbar-Cocktails.

S. 43



NANUREPIXEL/SHUTTERSTOCK ©



Blick von Siem Reap auf den Tonlé Sap (S. 104)

## REISEROUTEN

# Rund um den Tonlé-Sap-See

Dauer: 7 Tage Strecke: 850 km

Als größter See Südostasiens dominiert der Tonlé Sap die Landschaft Zentralkambodschas. Mehrere der wichtigsten Städte befinden sich in dieser Region, darunter das pulsierende Phnom Penh, das pastorale Battambang und die Hauptattraktion Siem Reap, Tor zu den majestätischen Tempeln von Angkor.



### 1 PHNOM PENH ⌚ 2 TAGE

Starte in **Phnom Penh** (S. 43), bekannt für den bemerkenswerten Königspalast und das eindrucksvolle Nationalmuseum. Die Hauptstadt bietet überdies eine vielfältige kulinarische Szene, tolle Einkaufsmöglichkeiten auf dem Russischen Markt und ein Nachtleben ohne Sperrstunde.

**Abstecher:** Folge dem Tonlé-Sap-Fluss bis **Kompong Luong** (S. 189) auf dem Tonlé-Sap-See. Hier schwimmt alles auf dem Wasser: Häuser, Schulen, Krankenhäuser und sogar Karaokebars. ⌚ 3 Std.



### 2 BATTAMBANG ⌚ 2 TAGE

Nordwestwärts geht's nach **Battambang** (S. 158), eine der besterhaltenen französischen Kolonialstädte des Landes. Von hier aus kannst du das ländliche Kambodscha erkunden. Zu den Attraktionen gehören der berühmte Bambuszug, der kambodschanische Zirkus Phare Ponleu Selpak und die Bergtempel und -schreine der Umgebung. Dann nimmst du das gemächliche Boot auf dem mäandrierenden Sangker River nach Siem Reap.

ALEKSANDAR TODOROVIC/ SHUTTERSTOCK ©, AMNAT30/SHUTTERSTOCK ©



### 3 SIEM REAP ⌚ 1 TAG

Verbringe etwas Zeit in **Siem Reap** (S. 94) selbst: Es ist eine der vielfältigsten Destinationen Kambodschas mit einer Fülle von Möglichkeiten für Aktivitäten. Angeboten wird alles von Kochkursen bis zu Vespatouren, damit kannst du wunderbar die Tempelbesichtigungen ergänzen. Siem Reap verfügt sogar über einen Wake Park und einen Minigolfplatz mit Angkor-Thema.



### 4 DIE TEMPEL VON ANGKOR ⌚ 2 TAGE

Die Tempel von Angkor sind eine Klasse für sich. Besichtige zuerst **Angkor Wat** (S. 113), Perfektion in Stein, **Bayon** (S. 126), Eigentümlichkeit in Stein, und **Ta Prohm** (S. 134), über Stein triumphierende Natur, und dann die abgelegeneren **Kbal Spean** (S. 148) oder **Beng Mealea** (S. 149) im Dschungel.

**Abstecker:** Die prä-angkorianischen Tempel von **Sambor Prei Kuk** (S. 184) sind weniger imposant als ihre berühmten Nachfolger, doch die Urwaldkulisse ist herrlich. ⌚ 3 Std.



GALYNA ANDRUSHOV/SHUTTERSTOCK ©

Fischerboote, Kep (S. 234)



## REISEROUTEN

# Die Südküste entlang

**Dauer:** 10 Tage **Strecke:** 750 km

Auf geht's zu einer Odyssee entlang der Südküste mit Küstenstädten, tropischen Inseln und herrlichen Stränden. Vielleicht fährst du ein paar Strecken mit dem Zug (Takeo bis Kampot oder Kampot bis Sihanoukville). Ein Abstecher führt in die Ausläufer des Kardamomgebirges nach Chi Phat.



### 1 TAKEO 1 TAG

Starte in **Takeo** (S. 237), einer kleinen Provinzhauptstadt südlich von Phnom Penh. Nimm ein Speedboat, um die alte prä-angkorianische Hauptstadt Angkor Borei und den Bergtempel Phnom Da (Foto) zu erkunden. Wer per Motorrad oder Auto von der Hauptstadt her anreist, kann unterwegs an den Angkor-Tempeln Tonlé Bati und Phnom Chisor oder am Tierschutzzentrum Phnom Tamao anhalten.



### 2 KAMPOT 2 TAGE

Weiter geht's ins Flusstädtchen **Kampot** (S. 226). Von hier aus erkundest du den Bokor-Nationalpark, alte Höhlenpagoden und Pfefferplantagen. Resorts und Hostels flussaufwärts dienen als Ausgangspunkt für Kajaktouren, SUP oder Wassersport-Action. Kampot ist zudem eine aufstrebende Foodie-Destination; internationale Aromen ergänzen nun das traditionelle Duo Salz und Pfeffer.



### 3 KEP 1 TAG

Gleich um die Ecke von Kampot liegt der verschlafene Strandort **Kep** (S. 234), einst als Kep-sur-Mer bekannt und so etwas wie die kambodschanische Riviera. Nach Jahren im Dornröschenschlaf erwacht das Städtchen nun mit zahlreichen Boutiquehotels und Resorts, einem berechtigt guten Ruf für frische Krebse und Seafood und nahegelegenen Inseln wie Koh Tonsay zu neuem Leben.



#### 4 DIE SÜDLICHEN INSELN 🕒 3 TAGE

Eine hübsche Bahnstrecke führt entlang der Küste von Kampot nach Sihanoukville, Tor zu den idyllischen Zwillinginseln **Koh Rong** (S. 214) und **Koh Rong Sanloem** (S. 222). Beide haben fantastische Strände; wähle zwischen Long Beach, Long Set Beach oder Pagoda Beach mit Boutiqueresorts auf Koh Rong und der halbmondförmigen Sarcen Bay auf Koh Rong Sanloem.



#### 5 CHI PHAT 🕒 2 TAGE

Wage dich in die Ausläufer des Kardamomgebirges und erlebe ein Homestay in **Chi Phat** (S. 205). Das Dorf am Fluss ist ein Zentrum des gemeinschaftsbasierten Ökotourismus. Im umgebenden Dschungel locken Wandern, Radfahren, Bootstrips und die exzellente Auswilderungsstation der Wildlife Alliance. Wem ein Homestay zu rustikal erscheint, der/die steigt im Cardamom Tented Camp im Botum-Sakor-Nationalpark ab.



#### 6 KOH KONG 🕒 1 TAG

Weiter westlich liegt an der Grenze zu Thailand **Koh Kong** (S. 200), eingerahmt von Ökotourismus-Attraktionen wie dem Wildschutzgebiet Peam Krasaop (Foto), dem größten Mangrovenwald Kambodschas, und Koh Kong, der größten Meeresinsel des Landes. Von Koh Kong aus kannst du nordwärts über das Kardamomgebirge nach Battambang oder über die Grenze nach Thailand reisen.



NAREK POPLAWSKI/SHUTTERSTOCK ©

Kompong Cham (S. 246)



## REISEROUTEN

# Nord bei Nordost

Dauer: 10 Tage Strecke: 1300 km

In einem großen Bogen von Phnom Penh nach Siem Reap folgt diese Überlandroute dem Mekong hinauf bis Kratie, um dann in die Berge der Provinzen Mondulkiri und Ratanakiri abzubiegen. Von dort geht's auf dem Weg nach Siem Reap westwärts zum spektakulären Prasat Preah Vihear.



1

### KOMPONG CHAM 1 TAG

Folge dem Mekong ins ruhige Städtchen **Kompong Cham** (S. 246), einer entspannten Basis, um die hübsche Flussinsel Koh Paen und ein paar alte und neue Tempel zu besuchen, darunter den angkorianisch-modernen Fusion-Tempel Wat Nokor Bacheay (Foto) und die Pagode des Wat Maha Leap aus dem 19. Jh. Motorrad- und Autofahrer:innen bieten sich von den Uferstraßen von und nach Kompong Cham herrliche Mekongblicke.



2

### KRATIE 2 TAGE

Weiter geht's Richtung Norden nach **Kratie** (S. 250). Die Provinzhauptstadt kann sich einiger der schönsten Sonnenuntergänge über dem Mekong rühmen.erspähe die seltenen Irawadi-Süßwasserdelfine bei Kampi und miete ein Fahrrad, um die schmalen Straßen und Obstgärten von Koh Trong zu erkunden, einer freundlichen Insel mitten im Mekong, die auch Unterkünfte bietet.

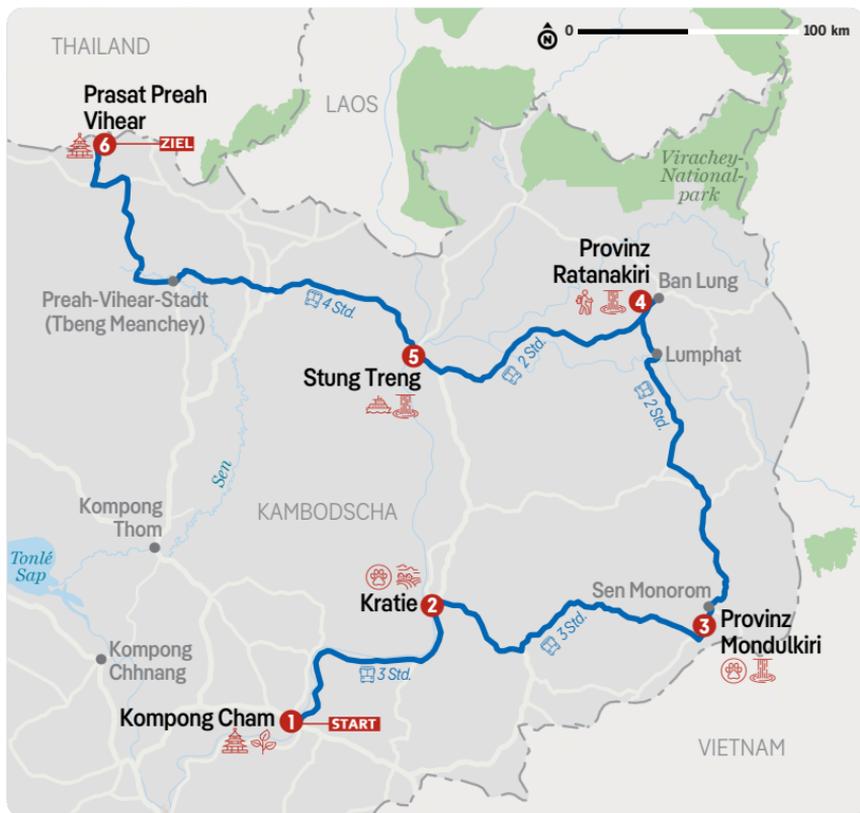


3

### PROVINZ MONDULKIRI

3 TAGE

Fahre ins Bergland der **Provinz Mondulkiri** (S. 263). Kambodschas wilder Osten ist Heimat der Bunong und majestätischer Elefanten. Gehe im Elephant Valley Project (Foto) mit der Herde, spüre im Wildschutzgebiet Keo Seima Gibbons auf oder besuche den Bou-Sraa-Wasserfall. Die Provinzhauptstadt Sen Monorom ist der beste Stützpunkt, um diese entlegene Region zu erforschen.



4

### PROVINZ RATANAKIRI

🕒 2 TAGE

Nächster Halt ist die **Provinz Ratanakiri** (S. 258) im äußersten Nordosten, die sich an die Grenzen zu Laos und Vietnam schmiegt. Die Gegend ist berühmt für ihre vielen Wasserfälle und den Kratersee Boeng Yeak Lom (Foto) nur ein paar Kilometer von der Provinzhauptstadt Ban Lung. Im abgeschiedenen Virachey-Nationalpark kannst du wandern und Gibbons beobachten.



5

### STUNG TRENG

🕒 1 TAG

Verlass das Hochland und kehre zum Mekong zurück nach **Stung Treng** (S. 254), einem wichtigen Verkehrsknotenpunkt und Handelszentrum nahe der Grenze zu Laos. Attraktionen sind u. a. überflutete Wälder, die sich vom Fluss nordwärts nach Laos erstrecken, und der Preh-Nimith-Wasserfall, einer von einer Reihe von Wasserfällen dieses Flussabschnitts, wo der Mekong von Laos nach Kambodscha abfällt.



6

### PRASAT PRAEH VIHEAR

🕒 1 TAG

Unternimm als Teil der langen Überlandfahrt von Stung Treng nach Siem Reap eine Wallfahrt zum Tempel **Prasat Preah Vihear** (S. 172). Dieser bergigste aller Bergtempel nimmt die spektakulärste Lage im gesamten ehemaligen Khmer-Reich ein, wie er da hoch über den Gipfeln des Dongrek-Gebirge aufragt. Im nahegelegenen Sra Em gibt's Gästehäuser und Hotels.

# BESTE REISEZEIT

Kambodscha ist inzwischen ein Ganzjahresziel, doch die meisten Besucher:innen entscheiden sich für die trockeneren Wintermonate.

In Kambodscha lebende Ausländer witzeln gerne, das Land habe drei Jahreszeiten: heiß, heißer und am heißesten. In der Tat sinkt die Temperatur am Tag selten unter 30°C, im „Winter“ wurden aber auch schon 15°C gemessen. Für Kambodschaner:innen gibt es diese drei Jahreszeiten: die kühle, windige (November bis Februar), die trockene, heiße (März bis Mai) und die Regenzeit (Juni bis Oktober). Viele Besucher:innen meiden die Regenzeit, dabei regnet es meist jeden Tag nur kurz und die Landschaft ist tüppig und die jungen Reisfelder grün. Wenn es etwas zu vermeiden gilt, dann vielleicht die größte Hitze im Mai oder die heftigen Regenfälle im September.

## Kleines Budget?

Manchmal lässt sich in der Nebensaison (Mai bis September) ein Preisnachlass für Zimmer aushandeln, doch das variiert von Ort zu Ort. Beliebte Touristenzentren werden ihre Angebote wohl nur online bewerben, abgelegene Unterkünfte dagegen sind vielleicht offen für einen Deal.



Feierlichkeiten zum Khmer-Neujahr, Angkor Wat (S. 114)

## LOCAL TIPP

### TIEFE FLÜSSE, HOHE BERGE

**Sovanda Horn ist Besitzer von Solo Landscapes (sololandscapes.co), einem Veranstalter für Abenteuer Touren.**

Ich liebe die kambodschanische Wildnis, die abgelegenen Orte im Kardamomgebirge oder den Nordosten, wo man in den Übergangsjahreszeiten in den üppigen, grünen Landschaften dem Alltag entfliehen kann. Wanderungen im Kardamomgebirge um Khnong Phsar oder im Areng-Tal sind dank der gewaltigen Berge und nebligen Täler einfach atemberaubend. Es ist so friedlich zwischen den Kiefern und die Luft ist kühl und erfrischend.

### KLEINE MONSUNKUNDE

Das Klima wird von den Monsunwinden bestimmt, die zwei ausgeprägte Jahreszeiten schaffen. Von Juni bis Oktober bescheren die Winde des Südwestmonsuns dem Land Feuchtigkeit und Starkregen; von November bis März sorgen die leichten, trockenen Winde des Nordostmonsuns für weniger Feuchtigkeit und moderate Temperaturen.

## Reisewetter



### JANUAR

Ø-Temp. Max:

31°C

Regentage: 1



### FEBRUAR

Ø-Temp. Max:

33°C

Regentage: 1



### MÄRZ

Ø-Temp. Max:

34°C

Regentage: 3



### APRIL

Ø-Temp. Max:

35°C

Regentage: 6



### MAI

Ø-Temp. Max:

35°C

Regentage: 14



### JUNI

Ø-Temp. Max:

34°C

Regentage: 15