

The cover features a vibrant, multi-layered illustration. At the top, a golden temple structure is partially visible. Below it, a woman in a white sari sits on a red mat, facing a seated deity. To the right, a woman in a blue and white striped sari sits at a table, surrounded by other figures. The background is a lush, colorful landscape with trees and a purple hammock. The title 'Laos' is written in large white letters across the middle. Below the title, a golden temple entrance with intricate carvings is shown. Three monks in orange robes walk past the entrance. The bottom left corner has a teal box with white text.

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

GRATIS 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



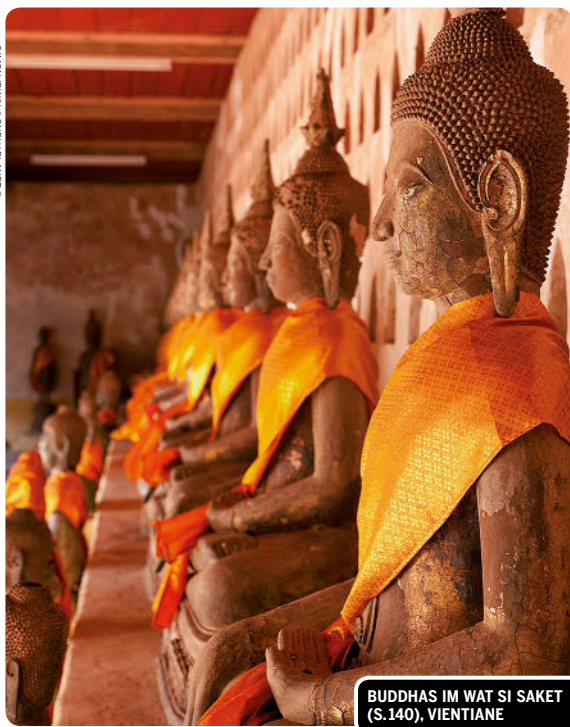
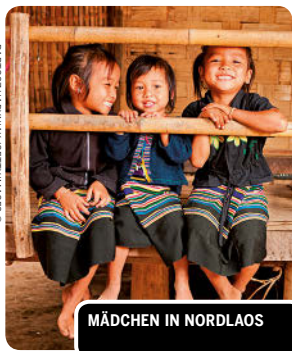


## REISEPLANUNG

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

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



# Inhalt

## LAOS VERSTEHEN

<b>Der Muang-Ngoi-Bezirk</b> .....	<b>86</b>
Nong Khiao .....	86
Muang Ngoi Neua (Ban Ngoi Kao) .....	90
<b>Die Provinz Phongsaly</b> .....	<b>94</b>
Muang Khua .....	94
Phongsaly .....	97
<b>Der Nordwesten</b> .....	<b>103</b>
Oudom Xay (Muang Xay) .....	103
Muang La .....	109
Luang Namtha (Nam Tha) .....	110
Muang Sing .....	116
Xieng Kok .....	120
<b>Der Mittlere Mekong</b> ..	<b>120</b>
Houay Xay .....	120
Rund um Houay Xay ...	127
Pak Beng .....	128
Xayaboury (Sainyabuli) ..	131
Pak Lai .....	134

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

<b>Vientiane</b> .....	<b>137</b>
Sehenswertes .....	140
Aktivitäten .....	145
Kurse .....	148
Geführte Touren .....	149
Feste & Events .....	150
Schlafen .....	152
Essen .....	156
Ausgehen & Nachtleben ..	162
Unterhaltung .....	163
Shoppen .....	164
<b>Rund um Vientiane</b> .....	<b>173</b>
Phou Khao Khouay NPA .....	173
Ban Na .....	173
Vang Vieng .....	176

## ZENTRALLAOS..... 188

<b>Die Provinzen Bolikhamxay &amp; Khammuan</b> .....	<b>189</b>
Pakxan .....	189
Pak Kading .....	192
Tham Kong Lor .....	194
Lak Sao .....	196
Thakhek .....	196
<b>Die Provinz Savannakhet</b> .....	<b>205</b>
Savannakhet .....	205
Dong Phou Vieng NPA ...	213
Phou Xang Hae NPA ...	214
Xephon & der Ho-Chi-Minh-Pfad ...	214

## SÜDLAOS..... 216

<b>Pakxe</b> .....	<b>218</b>
Don Kho & Ban Xa Phai .....	226
Phou Xieng Thong NPA ...	227
<b>Champasak</b> .....	<b>228</b>
<b>Rund um Champasak</b> .....	<b>231</b>
Don Daeng .....	231
Welterbestätte Wat Phou .....	231
Uo Moung (Tomo-Tempel) .....	235
Kiet Ngong .....	235
Xe Pian NPA .....	236
<b>Bolaven-Plateau &amp; Umgebung</b> .....	<b>237</b>
Pakxong & Umgebung ...	237
Tad Lo .....	240
Saravan .....	242
Xekong .....	244
Attapeu .....	247
<b>Si Phan Don</b> .....	<b>250</b>
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. Abenteuer 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

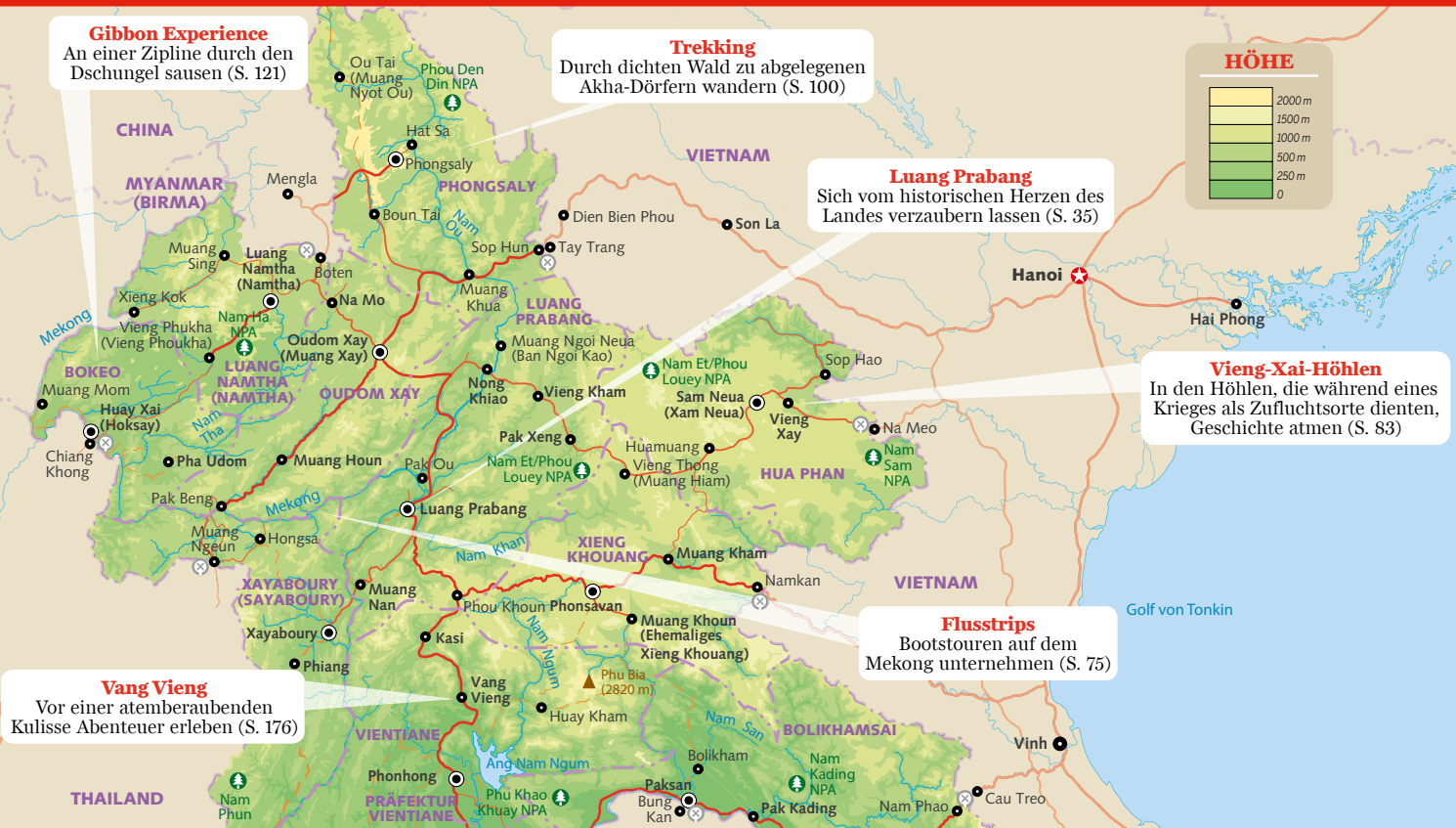
In den Höhlen, die während eines Krieges als Zufluchtsort dienten, Geschichte atmen (S. 83)

## Flusstrips

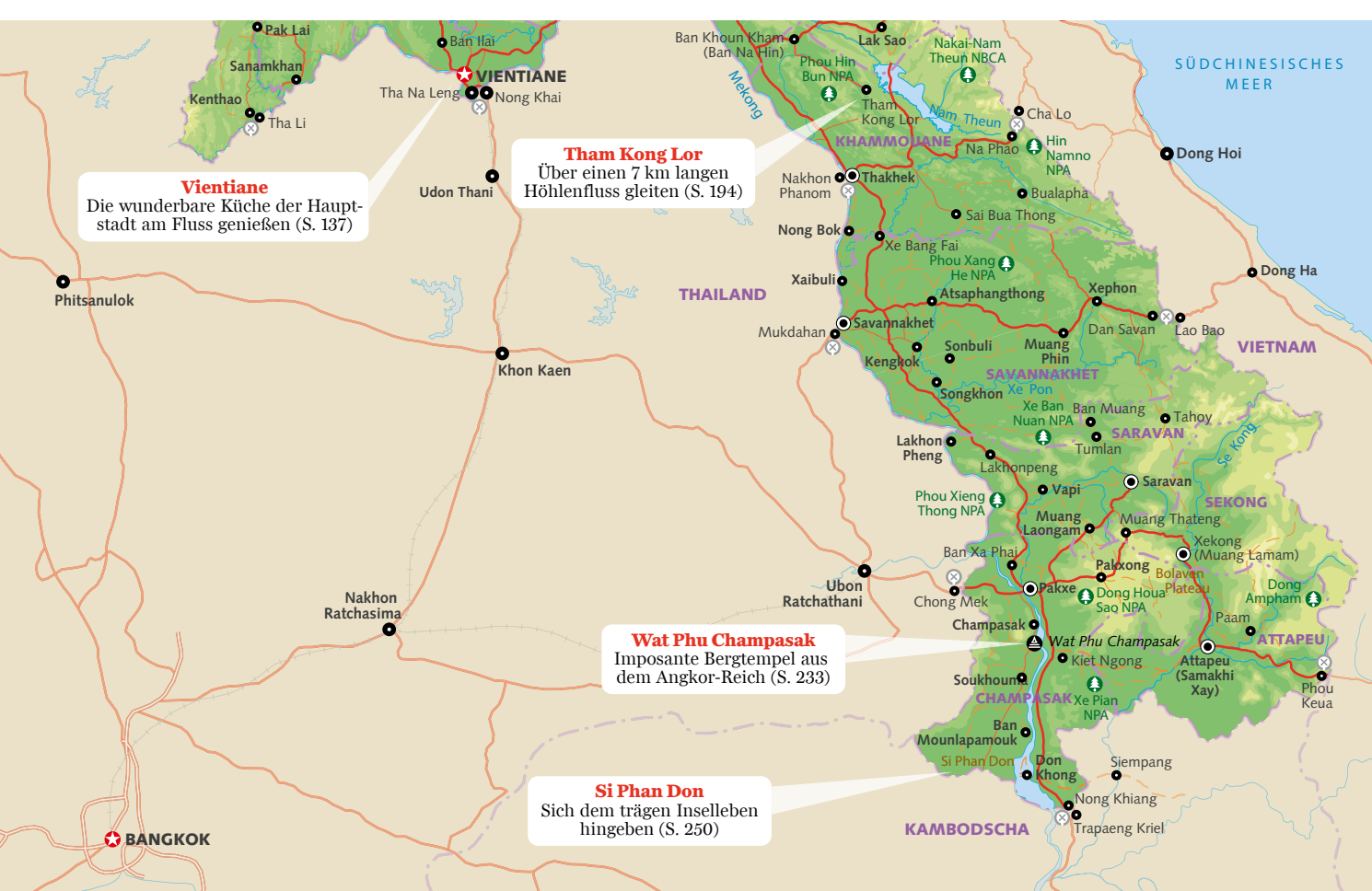
Bootstouren auf dem Mekong unternehmen (S. 75)

## 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)

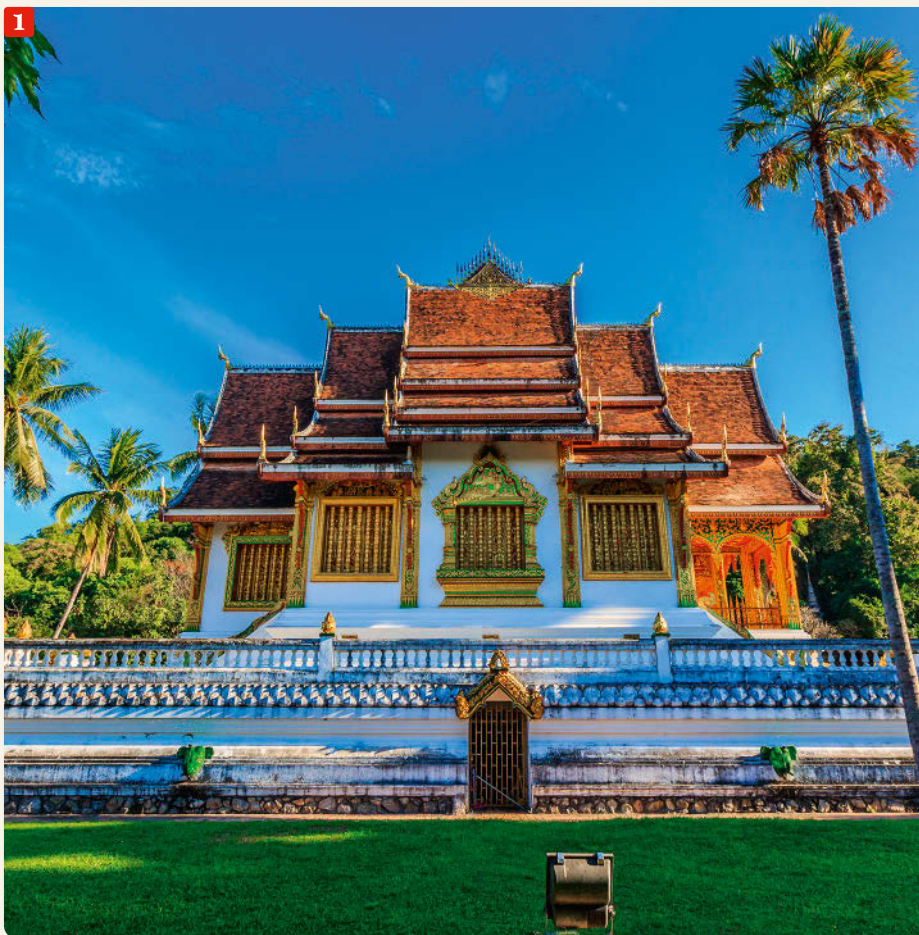
**Wat Phu Champasak**  
Imposante Bergtempel aus dem Angkor-Reich (S. 233)

**Si Phan Don**  
Sich dem trägen Inselnleben 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 Südostasiens: 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



2

THANCIET MAWANG/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)





MATTHEW/GETTY IMAGES ©



MADONNA/GETTY IMAGES ©

## 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

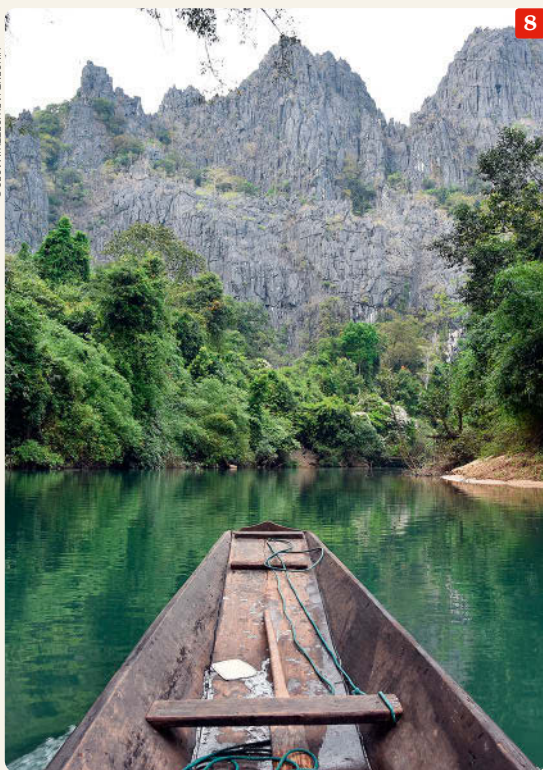
**7** An der Zipline hoch über dem Waldboden gleiten. Im Bokeo-Naturschutzgebiet, Lebensraum des Schwarzen Schopfgibbons und des Asiatischen Tigers, erstreckt sich ein brillantes Seilsystem über dem Dschungel – einige Routen sind mehr als 500 m lang. Ein Teil der Einnahmen kommt den namensgebenden bedrohten 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!







THOMAS BARKER/GETTY IMAGES ©



VINCENT JARVIS/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.



# 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.

## Zwischen-saison

(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](http://www.lonelyplanet.com/laos)) Infos zu Reisezielen, Hotelbuchungen, Reiseforum und mehr.

**Ecotourism Laos** ([www.ecotourismlaos.com](http://www.ecotourismlaos.com)) Wichtiges zur Umwelt in Laos mit einem Schwerpunkt auf Wanderungen und anderen ökotouristischen Aktivitäten..

**lao\*miao\*** ([www.laomeow.blogspot.com](http://www.laomeow.blogspot.com)) Aktuelles zu Transportmitteln, insbesondere für den Norden.

**Lao National Tourism Administration** ([www.tourismlaos.org](http://www.tourismlaos.org)) Meist gute Reiseinfos der laotischen Regierung.

**RFA** (Radio Free Asia; [www.rfa.org/english/news/laos](http://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

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

Aktuelle Wechselkurse gibt's unter [www.xe.com](http://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 Kletter- 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 internationale 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 beherbergt 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)



## Märkte

### Luang Prabangs 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)

PHOTOGRAPHY BY ANGELICA ANDREA GRUZICETTI / IMAGES FLICKR RF ©



PINNIE COVA/GETTY IMAGES/FLICKR/OPEN ©



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

Unten: Nudelgericht, Luang Prabang

# 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 Unterkunftspreise 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. Frühmorgens 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



**1**  
WOCHE

## 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.





3  
WOCHEN

## 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 Abenteuer-touren 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** (Vier-tausend 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.

WUTTIKONK/PANICHMAKUN/SUTTERSTOCK ©



OSCAR ESPINOSA/SUTTERSTOCK ©



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.

## 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

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.

## 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 Eingangsräder 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 Abenteuer!



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 Blutzegel hochwertige Socken tragen und Insektenschutzmittel verwenden.
- ➔ Wasserreinigungstabletten mitnehmen.
- ➔ Energieriegel für längere Touren einpacken.



Tubing auf dem Nam Song (S. 178), Vang Vieng

## Bootstouren, Kajakfahrten & Tubing

Der Mekong teilt das Land in der Mitte, deswegen zählen Bootsfahrten in Laos zu den touristischen Highlights. Außerdem gibt's die Möglichkeit, kleine Nebenflüsse im Regenwald zu erkunden, die zu entlegenen Dörfern der Minderheiten führen.

Kajaktrips werden immer beliebter, besonders rund um Luang Prabang, Nong Khiao und Vang Vieng. Preise starten bei 25 US\$ pro Person und die Exkursionen gibt's oft in Kombination mit Radtouren.

In Vang Vieng war es lange Zeit angesagt, sich auf Reifenschläuchen den Fluss hinuntertreiben zu lassen, doch seitdem die Behörden rigoros gegen die Uferbars und Anlegestege vorgegangen sind, geht es ruhiger zu. Tubing macht Spaß, aber wie Autofahren ist es nüchtern sicherer.

### Ausflugstipps

➔ **Von Huay Xai nach Luang Prabang** (S. 120)  
Vom Goldenen Dreieck den mächtigen Mekong hinab über Pak Beng in die alte königliche Hauptstadt von Laos.

- ➔ **Von Nong Khiao nach Muang Ngoi Neua** (S. 86) Kurze, aber entzückende Fahrt durch eine herrliche Karstlandschaft.
- ➔ **Si Phan Don** (S. 250) Nur mit Kajak oder Boot geht's zu den Viertausend Inseln, wo der Mekong in der Regenzeit fast 13 km breit wird.
- ➔ **Tham Kong Lor** (S. 194) Laos' Pendant zum Fluss Styx: Das außerirdisch anmutende 7 km lange Höhlensystem ist eine Erkundung wert.
- ➔ **Vang Vieng** (S. 176) Auf dem Nam Song treiben in der Tubing-Hauptstadt von Laos.

## Klettern & Höhlenklettern

Wer eine Bergtour machen möchte, ist in Vang Vieng richtig, wo einen Südostasiens beste Klettersteige, hervorragende Ausbilder und sichere Ausrüstung erwarten. In der Region zahlt man dafür 25 US\$ pro Person bei mindestens vier Teilnehmern. Besondere Routen oder Kurse sind teurer.

Echte Touren für Höhlenforscher gibt's nur bei professionellen Expeditionen. Aber viele ausgedehnte Höhlensysteme sind für Besucher zugänglich.

## ZIPLINING

Ziplining (Seilrutschen) ist in Laos im wahrsten Sinne des Wortes durchgestartet. Als Erste etablierte Gibbon Experience (S. 121) im Bokeo-Naturschutzgebiet Ziplines über dem Blätterdach des Regenwaldes. Besucher hängen an einem Sicherheitsgurt am Seil und sausen durch den Wald, währenddessen begleitet vom Gebrüll der Gibbons. Anschließend kann man in Baumhäusern übernachten und sich in dem herrlich gelegenen Gibbon Spa seine müden Glieder massieren lassen.

Für Leute auf der Suche nach einem Adrenalinkick bietet der Ökotourismuspienier Green Discovery (S. 219) eine weitere Zipline in Südlao an. Die aufregende Treetop-Explorer-Tour besteht aus einem ganzen Netz schwindelerregender Seilrutschen über dem halbimmergrünen Blätterdach im Süden des Dong Houa Sao National Protected Area. Es geht so nah an einem riesigen Wasserfall vorbei, dass man das Spritzwasser schmeckt.

Vang Vieng hat sich in letzter Zeit zu einem regelrechten Ziplining-Zentrum entwickelt – zahlreiche Unternehmen bieten Abenteuer hoch oben zwischen Baumwipfeln, darunter Vang Vieng Challenge (S. 180).

## Ausflugstipps

- ➔ **Vang Vieng** (S. 176) Viele der über 200 Klettersteige auf den Kalksteinklippen sind mit Tritten und Griffen versehen. Außerdem gibt's eindrucksvolle Höhlen zu erforschen.
- ➔ **Höhlen von Vieng Xai** (S. 83) In Kriegszeiten dienten die Höhlen als unterirdische Basis und Zentrale der kommunistischen Pathet Lao.
- ➔ **Tham Kong Lor** (S. 194) Die Flusshöhle ist nichts für schwache Nerven, gehört aber zu den spektakulärsten Erlebnissen, die Laos unter der Erde zu bieten hat.
- ➔ **Tham Lot Se Bangfai** (S. 204) Khammouanes am meisten beeindruckendes Höhlensystem: Ein Fluss schneidet sich 6,5 km durch einen Kalksteinberg. Es kann nur zwischen Januar und März erkundet werden.

## Tiere beobachten

Laos ist zwar nicht gerade die Serengeti, trotzdem kann man hier durchaus spannenden Begegnungen mit Wildtieren erleben.

## Ausflugstipps

- ➔ **Gibbon Experience** (S. 121) Ab in die Bäume und leben wie die Gibbons: Das ermöglicht dieses berühmte Ökotourismusprojekt.
- ➔ **Elefantenschutzzentrum** (S. 299) In diesem wundervollen Zentrum für Arterhaltung nahe Xayaboury lernt man viel über laotische Elefanten.
- ➔ **Si Phan Don** (S. 250) Der Irawadidelfin zählt zu den seltensten Säugetieren der Erde: Nicht einmal mehr 100 Exemplare leben im Mekong. Vor Don Khon in Südlao kann man die Tiere in ihrem natürlichen Umfeld beobachten.
- ➔ **Nam Nern Night Safari** (S. 85) Bei der aufregenden nächtlichen Tour durch das Nam Et/Phou Louey NPA, Laos' letztes offizielles Tiger-Habitat, wird mit Fackellicht nach Wildtieren gesucht, die zum Trinken an den Fluss kommen.
- ➔ **Kuang-Si-Bärenrettungszentrum** (S. 65) Den Tad Kuang Si muss man schon allein wegen des mentholblauen Wassers besuchen! Zudem bietet es die Möglichkeit, asiatische Schwarzbären zu sehen, die vor dem illegalen Wildtierhandel gerettet wurden.



# Laos im Überblick

Viele Kurzbesucher des Landes sehen sich nur das eindrucksvolle Luang Prabang an, das zu Recht zu den UNESCO-Welterbestätten gehört. Laos' zweite „Metropole“, die Hauptstadt Vientiane, wirkt für eine asiatische Stadt recht dörflich, hat aber eine Menge Charme und trumpt mit hübschen Cafés, eleganten Restaurants sowie quirligen kleinen Bars auf.

Vor ihren Toren erstreckt sich der Norden, eine Landschaft aus hohen Bergen und dichten Wäldern mit riesigen Nationalparks, seltenen Wildtierarten und den buntesten Bergvölkern der gesamten Region.

Die Landesmitte zählt zu den ursprünglichsten Gegenden. Sie bietet einige der spektakulärsten Höhlensysteme Asiens, eine maleische Natur und bröckelnde Orte aus der Kolonialzeit.

Wer Entschleunigung sucht, sollte sich gen Süden aufmachen. Die meisten Traveller verweilen länger als gedacht auf den Mekong-Inseln von Si Phan Don und begeistern sich für das Bolaven-Plateau, das nicht nur mit tollem Kaffee überzeugt.



## Luang Prabang & Umgebung

Essen  
Aktivitäten  
Shoppen

### Kulinarische Genüsse

Luang Prabangs Restaurants sind Weltklasse. Viele befinden sich in restaurierten Kolonialbauten. Später am Abend warten schicke und unkonventionelle Bars.

### Rund um Luang Prabang

Nicht alles dreht sich um Tempel und Mönche, auch wenn diese zum typischen Bild gehören. Direkt vor den Toren der Stadt locken Action und Abenteuer, darunter Wasserfälle, Mountainbikestrecken und Ziplines.

### Kunst & Antiquitäten

Lichterketten erhehlen den Nachtmarkt an der Hauptstraße voller Textilien und Nippes. Außerdem kann man in zahlreichen Kunstgalerien und Antiquitätengeschäften stöbern.

S. 34



## Nordlaos

Abenteuer  
Bootstouren  
Geschichte

### Regenwald

Der riesige Dschungel in Nordlaos beherbergt tolle Nationalparks und die besten Wandergebiete des Landes. Darüber hinaus wartet er mit Kajak- und Radstrecken sowie Ziplines auf.

### Alles an Bord

Der Mekong-Abchnitt vom Goldenen Dreieck bis Luang Prabang zählt zu den schönsten Bootsrouuten der Region. Kleine Flüsse sind ebenfalls eine Reise wert, insbesondere der Nam Ou rund um Nong Khiao.

### Auf den Spuren des Krieges

In den Vieng-Xay-Höhlen, Zufluchtsstätten zu Kriegszeit, erwacht die komplexe Geschichte des modernen Laos zum Leben. Auch die Ebene der Tonkrüge ist ein historisches Highlight.

S. 67



## Vientiane, Vang Vieng & Umgebung

**Essen**  
**Aktivitäten**  
**Shoppen**

### Gastronomi- sche Vielfalt

Vientianes Spekt-  
rum internationaler  
Küchen reicht von  
Italienisch bis Japa-  
nisch. Der absolute  
Hit sind jedoch die  
schicken französi-  
schen Lokale, die so  
sehr an Indochina  
erinnern, dass die  
Seine vor Neid er-  
blassen könnte.

### Gesund leben

Es gibt in Vientiane  
großartige Rad-  
wege, Yoga-Kurse,  
Joggingclubs,  
Swimmingpools  
und frühmorgens  
kostenlose Gymnas-  
tik im Mao-Stil am  
Flussufer.

### Souvenirs

Die hiesigen Läden  
führen örtliche  
Produkte wie Seife,  
maßgeschneiderte  
Seidenhemden, Klei-  
der und Pashminas  
sowie ausgefallene  
Sachen wie Tintin-  
Drucke auf Lack  
und alte russische  
Uhren.

**S. 136**



## Zentrallaos

**Höhlen**  
**Architektur**  
**Abenteuer**

### Ab unter die Erde

Zentrallaos ist  
honigwabenartig  
unterhöhlt. Es gibt  
kleine, mit Buddhas  
verzierte Grotten  
voll grüner Lagunen,  
und monströs große  
Flusshöhlen wie die  
in übernatürliche  
Dunkelheit gehüllte  
Tham Kong Lor.

### Kolonialstädte

Neben Baguette und  
Boule hinterließen  
die Franzosen ele-  
gante Architektur,  
die heute in Städten  
wie Thakhek und  
Savannakhet zu  
sehen ist – mal toll  
restauriert, mal  
gespenstisch.

### Unterwegs auf zwei Rädern

Mit dem Motorrad  
oder Drahtesel  
(Achtung: anstren-  
gend!) entdeckt  
man die wunder-  
volle Landschaft  
und erreicht Orte,  
die Welten vom  
Mainstream-Asien-  
tourismus entfernt  
zu sein scheinen.

**S. 188**



## Südlaos

**Flüsse**  
**Aktivitäten**  
**Abenteuer**

### Mekong-Inseln

Eine Auszeit in Si  
Phan Don ist das  
Highlight im Süden,  
aber man sollte  
zwischendurch die  
Hängematte verlas-  
sen, um mit den ent-  
spannten Menschen  
zu plaudern oder  
Kajak zu fahren.

### Wanderungen & Wasserfälle

Dschungelwande-  
rungen durch meh-  
rere Nationalparks  
führen zu Dörfern  
ethnischer Minder-  
heiten, verfallenen  
Tempeln und eini-  
gen der höchsten  
Wasserfälle des  
Landes. Und an-  
schließend warten  
Homestays bei Ein-  
heimischen.

### Zweiradturen

Südlaos lässt  
sich toll mit dem  
Mountainbike oder  
Motrrad erkunden.  
Auch abseits der  
Bundesstraßen  
werden die Routen  
zunehmend erneu-  
ert, auch der alte  
Ho-Chi-Minh-Pfad.

**S. 216**

# Unterwegs in Laos





# Luang Prabang & Umgebung

## Inhalt →

Luang Prabang .....	35
Pak-Ou-Höhlen .....	65
Tad Kuang Si .....	65
Tad Sae .....	66
Ban Phanom & Umgebung .....	66

## Gut essen

- Dyen Sabai (S. 56)
- Le Banneton (S. 55)
- Coconut Garden (S. 55)
- The Apsara (S. 56)
- Tamarind (S. 56)

## Schön übernachten

- La Résidence Phu Vao (S. 54)
- The Apsara (S. 56)
- Satri House (S. 54)
- Amantaka (S. 53)
- Sofitel Luang Prabang (S. 54)

## Auf nach Luang Prabang

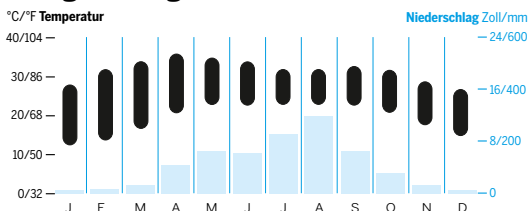
Luang Prabang entschleunigt und inspiriert mit Komfort und Spiritualität. Das UNESCO-geschützte Juwel am heiligen Zusammenfluss von Mekong und Nam Khan bietet eine einzigartige nostalgisch-romantische Mischung aus 33 vergoldeten Tempeln, safranfarbenen gekleideten Mönchen, verblassten Villen und exquisiter französischer Küche.

In den vergangenen 20 Jahren flossen viele Investitionen in die Stadt. Einstmals bröckelnde französische Villen erstrahlen nun als nach wie vor bezahlbare Boutique-Hotels in neuem Glanz. Hier findet man auch die Restaurants einiger der besten Küchenchefs Südostasiens. Die Bevölkerungszahl ist gewachsen, aber die Halbinsel ist immer noch so verschlafen und nett wie ein Dorf. Es ist, als sei die Zeit stehen geblieben.

Neben dem historischen Erbe der einst französischen Altstadt locken Wasserfälle, Wandermöglichkeiten, Mountainbikestrecken, Kajaktouren, Flussfahrten und eine herrliche Landschaft vor der Kulisse nebliger grüner Berge.

## Reisezeit

### Luang Prabang



**Nov.–Feb.** Vom Wetter her die ideale Zeit für einen Besuch, aber da das alle wissen, ist jetzt Hochsaison.

**März–Mai** Brandrodungen vernebeln den Himmel; das Pi-Mai-Fest zieht Besucher an.

**Juni–Okt.** Es ist Regenzeit, weswegen sowohl die Preise als auch die Touristenzahlen sinken.