LAOS

Die Welt auf eigenen Wegen entdecken

Mit **BUDGET-TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER

N
0
100 km
4 MEKONG Zweitägige Bootstour auf dem längsten Strom Südostasiens S. 281
5 PHONGSALY Trekking im hohen Norden: Bergwälder, Flusslandschaften, Minoritäten-Dörfer und Teegärten S. 315
6 NONG KIAO UND MUANG NGOI KAO Erst am Nam Ou entspannen, dann im Boot nach Muang Khoua S. 325 und S. 332
7 VIENG XAI Die Höhlen der Revolutionäre im Zweiten Indochinakrieg S. 346
8 EBENE DER TONKRÜGE Jahrtausendealte mysteriöse Monolithen S. 357
3 LUANG PRABANG Die älteste erhaltene Tempelstadt Südostasiens und Weltkulturerbe S. 216
9 PHOU HIN BOUN NPA Die 6 km lange Höhle Tham Kong Lo und die Karstkegel östlich von Thakhek S. 386
2 VANG VIENG Karstberge und Flusslandschaft, ein Traum für Sportler und Backpacker S. 194
1 VIENTIANE Gemütliche Hauptstadt mit dem Nationalsymbol That Luang und dem Museum Ho Phra Keo S. 146
10 BOLAVEN-PLATEAU Kühle Hochebene mit Mon-Khmer-Völkern, Kaffeeplantagen und Wasserfällen S. 437
11 VAT PHOU Die Ruinen des Bergtempels, eines der schönsten Zeugnisse der Khmerarchitektur außerhalb Kambodschas S. 448
12 SI PHAN DON Inselparadies im Mekong, Heimat der seltenen Irrawaddy-Delphine S. 454
Golf von Tonkin
MYANMAR
CHINA
VIETNAM
LAOS
THAILAND
KAMBODSCHA
Ha Noi
Haiphong
Vientiane
Luang Prabang
Chiang Rai
Bangkok
Hue
Phongsaly
Luang Namtha
Oudomxai
Xam Neua
Xayaboury
Pakxan
Thakhek
Savannakhet
Pakxe
Attapeu
Ebene der Tonkrüge
Namouang Heiße Quellen
Ban Nasok Heiße Quellen
Tham Kong Lo
Bolaven Plateau
Khon Phapheng-Wasserfall
Mekong
Nam Ngum Dam
Nam Et-Phou Loei NPA
Nam Ha NPA
Nam Kan NPA
Phou Den Din NPA
Phou Khao Khouay NPA
Phou Phanang NPA
Nam Phoui NPA
Nam Kading NPA
Nakai - Nam Theun NPA
Phou Hin Boun NPA
Hin Namno NPA
Phou Xang He NPA
Dong Phou Vieng NPA
Xe Ban Nuan NPA
Xe Xap NPA
Dong Hua Sao NPA
Xa Pian NPA
Dong Amphan NPA
Dong Phou Vieng NPA
Tachilek
Mae Sai
Chiang Saen
Mae Chan
Chiang Khong
Houay Xai
Pakbeng
Thoeng
Huai Kon
Muang Ngeun
Chiang Kham
Song Khwae
Chalerm Phrakiat
Hongsa
Muang Houn
Muang Beng
Muang Sing
Muang Long
Xieng Kok
Muang Khoua
Muang Ngoi Kao
Muang La
Ban Namo
Boten
Nam Bak
Nong Kiao
Vieng Phoukha
Vieng Kham
Muang Hiem
Muang Khoua
Muang Khang
Muang Souy
Muang Sopbao
Pahang
Tad Nam Noua
Vieng Xai
Nameo
Hai Xuan
Hoa Binh
Moc Chau
Yen Chau
Son La
Dien Bien Phu
Tuan Giao
Lai Chau
Jinghong
Menglangba
Jiangcheng
Tan Duong
Cao Bang
Taiping
Daxin
Dong Dang
Lang Son
Tuyen Quang
Mong Cai
Tien Yen
Viet Tri
Bac Ninh
Ha Dong
Hai Duong
Halong
Tam Diep
Bim Son
Pho Lan
Thanh Hoa
Sam Son
Quang Xuong
Tinh Gia
Ngoc Lac
Tho Xuan
Que Phong
Quy Chau
Nghia Dan
Nong Het
Nam Can
Muang Khoun
Phou Xaxum
Toung Duong
Con Cuong
Do Luong
Anh Son
Vinh
Can Loc
Ha Tinh
Cam Xuyen
Ky Anh
Cau Treo
Duc Tho
Lak Xao
Khoun Kham
Ban Vieng Kham
Ban Thalang
Ban Song Hong
Ban Oudomsouk
Gnommalat
Mahaxai
Phong Nha
Quang Trach
Bo Trach
Dong Hoi
Ban Hai
Dong Ha
Quang Tri
Ca Li
Lao Bao
Xepon
Dan Savan
Khe Sanh
La Lay
Huong Phu
Phu Loc
Nong Bua Lamphu
Phonhong
Tha Ngon
Phao
Tha Deua
Phon Phisai
Nong Khai
Tha Bo
Si Chiangmai
Pak Chom
Chiang Khan
Kenthao
Loei
Phitsanulok
Lom Sak
Uttaradit
Nam Rat
Si Satchanalai
Phrae
Pang Hai
Phudu
Ban Phakeo
Den Chai
Bo Bia
Paklai
Na Noi
Wiang Sa
Sirikit Dam
Udon Thani
Phang Khon
Nakhon Phanom
Sakon Nakhon
Nongbok
That Phanom
Wang Sam Mo
Som Det
Khon Kaen
Mukdahan
That Ing Hang
Xeno
Songkhon
Muang Phin
Kalasin
Mara Sarakham
Roi Et
Khemmarat
Amnat Charoen
Lakhonpeng
Khongxedon
Laongam
Tad Lo
Xekong
Dakcheung
Pakxong
Tad Fan
Tad Se
Katam
Chong Mek
Vangtao
Champasak
Vat Phou
Det Udom
Soukhouma
Sanamxai
Phou Keua
Bo Y
Dak Glei
Ubon
Phibun Mang Sahan
Khong Chiam
Chaiyaphum
Chatturat
Nakhon Sawan
Uthai Thani
Chai Nat
Chai Badan
Singburi
Lopburi
Ang Thong
Pak Chong
Saraburi
Suphanburi
Ayutthaya
Nakhon Nayok
U Thong
Prachinburi
Kabinburi
Nakhon Pathom
Sa Kaeo
Thonburi
Samut Prakan
Chachoengsao
Aranyaprathet
Sisophon
Poipet
Kulen
Cheom Khsant
Muang Khong
Si Phan Don
Nong Nok Khian
Trapaeng Kriel
Siem Pang
Voen Sai
Mounlapamok
Khao Phra Viharn
Katharalak
Ban Lung
Bo Kheo
Kon Tum
Angkor

8., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen
Travelinfos von A bis Z
Land und Leute
Vientiane und Umgebung
Luang Prabang
Der Norden
Zentrallaos
Der Süden
Anhang

Jan Düker
unter Mitarbeit von
Katharina Iffland, Sebastian Koch, Andrew Müller,
Nicole Sonderer und Oliver Tappe

LAOS

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER

Inhalt

Routenplaner 6

Highlights 6
Reiseziele und Routen 21
Klima und Reisezeit 31
Reisekosten 33

Travelinfos von A bis Z 34

Anreise 35
Botschaften und Konsulate 40
Einkaufen 40
Essen und Trinken 41
Fair reisen 49
Feste und Feiertage 50
Fotografieren 54
Geld 54
Gepäck und Ausrüstung 56
Gesundheit 57
Informationen 58
Kinder 60
Maße und Elektrizität 62
Medien 62
Öffnungszeiten 63
Post 63
Sicherheit 63
Sport und Aktivitäten 67
Telefon und Internet 71
Transport 71
Übernachtung 78
Verhaltenstipps 82
Versicherungen 85
Visa 86
Zeit und Kalender 87
Zoll 87

Land und Leute 88

Geografie 89
Flora und Fauna 90
Bevölkerung 95
Geschichte 101
Regierung und Politik 118
Wirtschaft 121
Religion 124
Architektur und Kunst 132

Vientiane und Umgebung 140

Vientiane 146
Vats und Thats 149
Museen und Monumente 154
Rundgang durch den Ho Phra Keo 155
Weitere Sehenswürdigkeiten 159
Die Umgebung von Vientiane 186
Nach Osten zum Buddha Park 186
Rivertime Ecolodge Resort 189
Provinz Vientiane 190
Nam-Ngum-Stausee 190
Einmal Stausee und zurück 191
Von Vientiane nach Vang Vieng 193
Vang Vieng und Umgebung 194
Mit dem Rad um den Karst 199
Von Vang Vieng nach Luang Prabang 210

Luang Prabang 212

Luang Prabang 216
Vats auf der Halbinsel 220

Der Phou Si und die Vats in der Umgebung ... 225
Vats im Osten ... 229
Vats im Süden ... 231
Museen und Monumente ... 233
Märkte und Handwerksdörfer ... 234
Rundgang durch das Palastmuseum ... 235
Santi Chedi, Ban Phanom und Henri Mouhots Grab ... 238
Westufer des Mekong ... 240
Die Umgebung von Luang Prabang ... 270
Pak-Ou-Höhlen (Tham Ting) ... 270
Tad Se ... 272
Pha Tad Ke Botanical Garden ... 272
Living Land Farm ... 273
Nahm Dong Park ... 273
Tad Kuang Xi ... 273

Der Norden ... 276

Provinz Bokeo ... 280
Houay Xai ... 280
Von Houay Xai ins Goldene Dreieck ... 286
Provinz Oudomxai ... 288
Pakbeng ... 288
Von Pakbeng nach Oudomxai ... 291
Oudomxai (Muang Xai) ... 291
Die Umgebung von Oudomxai ... 296
Provinz Luang Namtha ... 297
Von Luang Prabang nach Luang Namtha ... 298
Von Houay Xai nach Luang Namtha: Vieng Phoukha ... 299
Luang Namtha ... 300
Radtour durch das Tal des Nam Tha ... 302
Muang Sing ... 308
Von Muang Sing nach Xieng Kok ... 311
Xieng Kok ... 311
Provinz Phongsaly ... 313
Von Oudomxai nach Phongsaly ... 314
Phongsaly ... 315
Nyot Ou ... 320
Muang Khoua ... 321
Muang Mai ... 324
Provinz Luang Prabang ... 324
Von Luang Prabang nach Nong Kiao ... 324
Nong Kiao ... 325
Bootstour auf dem Nam Ou ... 330
Muang Ngoi Kao ... 332
Von Nong Kiao nach Muang Hiem ... 336
Muang Hiem und das Nam Et-Phou Loei NPA ... 336
Provinz Houaphan ... 338
Von Muang Kham nach Xam Neua ... 339
Xam Neua ... 341
Von Xam Neua nach Vieng Xai ... 345
Vieng Xai ... 346
Xam Tai und Umgebung ... 352
Provinz Xieng Khouang ... 353
Phonsavan ... 354
Muang Khoun (Xieng Khouang) ... 364
Von Phonsavan nach Muang Kham ... 366
Muang Kham und Umgebung ... 367
Provinz Xayaboury ... 367
Der Norden der Provinz ... 368
Xayaboury ... 369
Die Umgebung von Xayaboury ... 373
Paklai ... 374

Zentrallaos ... 376

Provinz Borikhamxai ... 379
Von Vientiane nach Süden ... 379
Phou Khao Khouay NPA ... 380
Pakxan ... 382
Von Pakxan nach Ban Vieng Kham ... 383
Straße 8 nach Osten: Khoun Kham (Nahin) ... 384
Phou Hin Boun NPA ... 386
Von Khoun Kham nach Lak Xao ... 388
Lak Xao ... 389
Provinz Khammouan ... 390
Thakhek (Muang Khammouan) ... 391
Die Umgebung von Thakhek ... 399

Rundfahrt durch die Berge Khammouans ... 400
Tham Xe Bangfai (Tham Nam Lot) ... 404
Straße 1E nach Lak Xao ... 404
Provinz Savannakhet ... 406
Savannakhet ... 406
Die Umgebung von Savannakhet ... 414
Straße 9 nach Xepon ... 416
Xepon (Tchepone) ... 417
Dan Savan ... 419

Der Süden ... 420

Provinz Champasak ... 423
Pakxe ... 425
Die Umgebung von Pakxe ... 435
Ban Kiatngong und das Xe Pian NPA ... 435
Das Bolaven-Plateau ... 437
Rollertour über das Bolaven-Plateau ... 438
Champasak und Umgebung ... 443
Vat Phou ... 448
Um Tomo (Oubmoung) ... 453
Don Khamao ... 453
Si Phan Don ... 454
Don Khong ... 454
Don Som ... 459
Don Det und Don Khon ... 459
Khon-Phapheng-Wasserfall ... 470
Die Südostprovinzen ... 470
Tad Lo ... 471
Tad Thevada (Tad Sai) ... 474
Saravan (Salavan) ... 474
Thateng ... 477
Xekong (Muang Lamam) ... 478
Von Xekong nach Attapeu ... 479
Attapeu (Samakhixai) ... 480
Die Umgebung von Attapeu ... 483

Anhang ... 484

Sprachführer ... 484
Glossar ... 490
Reisemedizin zum Nachschlagen ... 492
Bücher ... 496
Index ... 498
Danksagung ... 508
Bildnachweis ... 509
Mitarbeiter dieser Auflage ... 510
Impressum ... 511
Kartenverzeichnis ... 512

Reiseatlas ... 513

Themen

Schmetterlinge in Bauch: Insektengerichte in Laos	44
Hoch die Tasse: laotische Trinksitten	47
Neujahrfeste ethnischer Minderheiten	53
Und ... Action: Filme aus Laos	64
Ökotourismus: Erhaltung durch Entwicklung	68
Mit Volldampf voraus: Eisenbahnprojekte in Laos	74
Mit dem Fahrrad durch Laos: ein Erfahrungsbericht	79
Elefanten auf dem Rückzug	92
Kulturwandel im Hochland: der Preis der Modernisierung	99
Muang	103
Minderheit im Blickpunkt: die Hmong	108
Der Ho-Chi-Minh-Pfad	112
Umerziehungslager	115
Laotische Gaststudenten in der DDR	120
Boun, Kamma und Wiedergeburt	127
Die vier Edlen Wahrheiten	128
Ein Gabentisch für die Seelen: die Basi-Zeremonie	131
Mudra und Asana	136
König Anouvong und das laotisch-thailändische Verhältnis	148
Der Pali-Kanon	152
Xaisomboun – neue Provinz mit Tücken	186
Vang Vieng: Partystadt auf Identitätssuche	195
Weltkulturerbe Luang Prabang	218
Zeremonie im Blitzlichtgewitter: der Almosengang	225
Magische Anziehungskräfte: der Phra Bang	228
Buddha in der Regenanrufungsgeste	232
Plantagen statt Regenwald	298
Opium in Laos	312
Trekking im Nordzipfel von Laos	315
Dicke Luft: Brandrodung in Nordlaos	325
Höhlen für jeden Bedarf	349
Die Arbeit von UXO Lao	356
Der Atem des Naga-Königs	381
Die Schlacht um Thakhek	393
Giganten im Land der Elefanten	407
Operation Lam Son 719	418
Dong Hua Sao NPA	441
Irrawaddy-Delphine	467

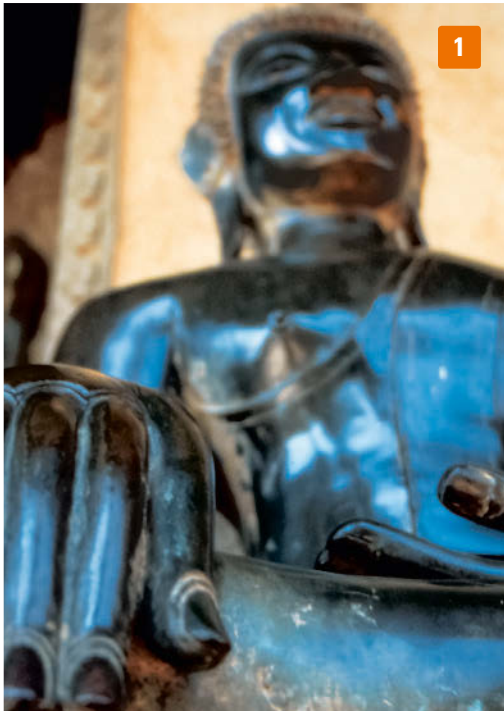
LAOS
Die Highlights

Laos bietet alle Zutaten für eine außergewöhnliche Reise: kantige Karstkegel und mächtige Flüsse, urige Bergdörfer und uralte Klöster, Märkte voller exotischer Früchte und tiefenentspannte Einwohner. Vor allem aber ist der langsame Takt des Lebens für jeden Besucher eine Einladung zur Entschleunigung.

1 VIENTIANE Mekongflair, Terrassenlokale, Tempelidylle: Vientiane ist Südostasiens entspannteste Hauptstadt, ein guter Einstieg für eine Reise durchs Land der Gelassenheit. S. 146

2 VANG VIENG Die Karstberge in der Umgebung sind einmalig schön, nur an der trubeligen Stimmung in der Touristenenklave scheiden sich die Geister. Dabei lässt sich dem Rummel leicht entkommen: auf einer Radtour durch die Zuckerhüte, einem Trip zu den vielen Höhlen oder einer Ballonfahrt über den Karst. S. 194

3 LUANG PRABANG (Abb. Folgeseite) Auch wenn der Lebensrhythmus schneller geworden ist, in der alten Königsstadt der Lao ticken die Uhren noch immer anders. S. 216



3

3

3

4 **MEKONG** Der Mekong ist die Lebensader des Landes – und eine Bootstour auf dem Strom der Ströme gehört einfach zu jeder Laosreise dazu. Der Klassiker ist die zweitägige Fahrt von Houay Xai nach Luang Prabang, aber auch beim Abendessen auf einem Dinnerschiff oder einer Kajaktour durch die Inselwelt des Südens entfaltet der Fluss seine ganze Magie. S. 281

5 **PHONGSALY** Willkommen im wilden Norden: In Phongsaly ist Trekking noch ein echtes Abenteuer. Bergwälder, Teegärten, Dörfer der Akha und Phounoy – der Nordzipfel von Laos hat Entdeckernaturen einiges zu bieten. S. 315

6

6

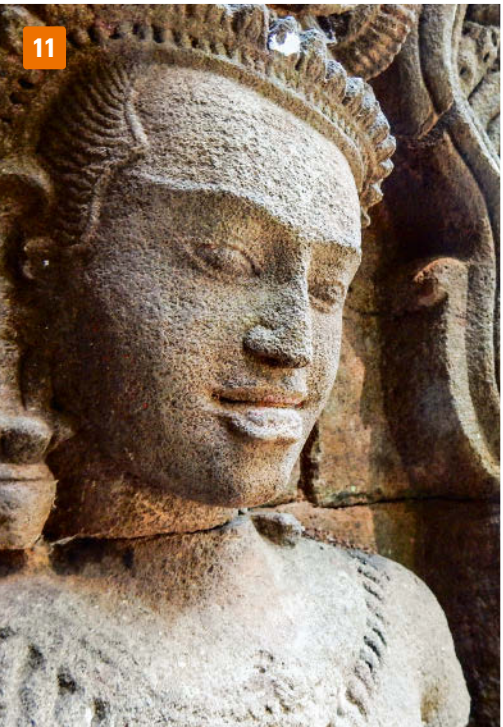
6 **NONG KIAO UND MUANG NGOI KAO** Wie gemalt liegen die beiden Fischerdörfer inmitten imposanter Karstberge an einer Schleife des Nam Ou. S. 325ff.

7 **HÖHLEN VON VIENG XAI** Während des Vietnamkrieges suchten die Pathet-Lao-Führer und tausende Zivilisten Schutz in den Bergen Vieng Xais. Heute bieten Touren spannende Einblicke in das Höhlenleben. S. 346

8 **EBENE DER TONKRÜGE** (Abb. Folgeseite) Der Legende nach tranken Riesen aus den Felstonnen Reiswein. Forscher glauben, es handelt sich um Urnen einer Megalithkultur. Bis heute sind viele Rätsel um die meterhohen Monolithen ungelöst. S. 357

9 **PHOU HIN BOUN NPA**
Fast jedes Jahr wird eine neue Höhle in den Karstbergen des Naturschutzgebietes erschlossen. Aber an die sechs Kilometer lange Tham Kong Lo mit ihren riesigen Hallen reicht so schnell keine heran. S. 386

10 **BOLAVEN-PLATEAU**
Wasserfälle, Kaffee, kühles Klima – perfekt, um der heißen Mekongebene ein paar Tage zu entfliehen. Wer Lust hat, schwingt sich auf den Roller und erkundet das Plateau in Eigenregie. Kaffeetouren, Trekking und Kajaktrips starten in Pakxe. Ein besonderes Erlebnis versprechen die Zip-Lines am Tad Fan und im Dschungel nahe Pakxong. S. 437



11 **VAT PHOU** Lange vor Angkor schufen die Khmer am Phou Kao einen Tempel, der die Besucher noch heute verzaubert. Auf dem Weg über die schmalen Stufen hinauf zum Heiligtum können sie den Gang der einstigen Pilger nacherleben. Eine Quelle am Fuß des symbolträchtigen Bergs inspirierte die Khmer einst zum Bau des Tempels. Seit 2001 steht die Anlage, die außer Vat Phou noch Reste zweier Siedlungen und weitere kleine Schreinbauten umfasst, auf der Liste des Weltkulturerbes. S. 448

12 **SI PHAN DON** (Abb. Folgeseite) Wundersame Wasserwelt: Die Viertausend Inseln lassen schnell vergessen, dass Laos keine Küste hat. S. 454

Reiseziele und Routen

Ein Vierteljahrhundert ist es her, dass die sozialistische Führung den Bambusvorhang zur Seite gezogen hat und Touristen wieder einen Blick in eines der spannendsten Länder Südostasiens werfen können. Sie erwartet ein Land, das gerade dabei ist, sich neu zu finden, ein Land, in dem der Lebensrhythmus der Bewohner an das alte Asien erinnert, während in den Städten Smartphones, Geländewagen und Shopping Center Einzug halten.

Die Mehrheit der Laoten lebt noch immer so wie ihre Vorfahren. Zwar werden landauf landab die Schotterpisten durch Asphaltstraßen ersetzt, doch davon abgesehen prägen vielerorts noch Pfahlbauten und leuchtend grüne Reisfelder das Landschaftsbild. Hunderte Klöster und Tempel zeugen von der wichtigen Rolle des Buddhismus.

Historisch gesehen gehört Laos zu einer unruhigen Region: Im Herzen Südostasiens gelegen, musste es sich jahrhundertelang gegen die Expansionsgelüste der großen Nachbarn China, Vietnam, Siam, Birma und Kambodscha zur Wehr setzen, bevor es von den Franzosen im 19. Jh. zum Anhängsel Französisch-Indochinas gemacht wurde.

Die USA überzogen das Land in den 1960er- und 1970er-Jahren mit einem Bombenkrieg, der 1975 mit der so genannten „sanften Revolution" endete. Zwar riegelten die Kommunisten Laos in der Folgezeit hermetisch vom Westen ab, doch blieben den Laoten blutige gesellschaftliche Umwälzungen wie etwa in Kambodscha erspart. Seit dem Zusammenbruch des Ostblocks verfolgt die laotische Führung einen Reformkurs, der die Wirtschaft für ausländische Investoren öffnet und sich in Staudämmen, Plantagen und Bergbau niedergeschlagen hat. Dennoch zählt Laos nach wie vor zu den ärmsten Ländern der Welt.

Die meisten Besucher kommen, um Luang Prabang zu sehen, die älteste intakte Tempelstadt Südostasiens. Mehr als 30 Klöster zeugen von der Pracht des ersten laotischen Reiches Lane Xang. Aber das Land hat noch viel mehr zu bieten: verwitterte Kolonialarchitektur, Flüsse wie aus dem Bilderbuch, Karstlandschaften und eine ethnische Vielfalt, die in Südostasien ihresgleichen sucht. In vielen Naturschutzgebieten wird seit einigen Jahren ein sanfter Tourismus gefördert, der Wanderungen in sehr entlegene Winkel ermöglicht.

Der fehlende Zugang zum Meer und eine schlechte Infrastruktur haben dafür gesorgt, dass Laos weitgehend vom Massentourismus verschont geblieben ist. Mit seinen freundlichen Menschen, einer besonderen Küche und der abenteuerlichen Art des Reisens ist es ein Paradies für Traveller.

Reiseziele

Laos ist ein Land von beeindruckender Schönheit, auch wenn die Zahl der Sehenswürdigkeiten gering erscheint. Hier gibt es kein Angkor Wat oder Bagan, keine Halong-Bucht oder blütenweiße Strände. Laos ist ein Gesamterlebnis:

Da sind die **Menschen**, die nicht zu Unrecht zu den liebenswertesten Südostasiens gezählt werden; der **Dschungel**, die **Karstberge** und **Flüsse**, die sich perfekt auf Bootsfahrten oder Wanderungen erkunden lassen; etliche **Feste** wie Boun That Luang (S. 149), Boun Vat Phou (S. 52) oder Boun Pi Mai (S. 171 und S. 256), auf denen die ansteckende Lebensfreude der Laoten zum Ausdruck kommt; und nicht zuletzt die bunten **Märkte**, die von den verschiedensten **Ethnien** besucht werden.

Am besten reist man gemächlich, in kleinen Etappen und mit viel Geduld. Wer sich zu viel vornimmt, wird vom Land und seinen Menschen nur wenig mitbekommen.

Reise durch die Zeit

Eine Reihe von Orten spiegelt die wechselvolle Geschichte wider: als Kreuzungspunkt der großen südostasiatischen Kulturen, Sitz der laotischen Könige, französische Kolonie und Schlachtfeld im Zweiten Indochinakrieg.

Luang Prabang: die Hauptattraktion von Laos. Die Residenzstadt der ersten Könige Lane Xangs wurde 1995 zum Weltkulturerbe erklärt. Mit mehr als 30 aktiven Klöstern und unzähligen Mönchen ist Luang Prabang inzwischen wieder ein wichtiges buddhistisches Zentrum. S. 216.

Vat Phou: eines der stimmungsvollsten Zeugnisse der Khmerarchitektur außerhalb Kambodschas und seit 2001 offiziell Weltkulturerbe. Angeschmiegt an einen Berghang im Süden Champasaks verzaubert die Tempelruine jeden, der sich Zeit für eine ausgiebige Besichtigung nimmt. S. 448.

Unbedingt probieren

- **Laap** *das* laotische Nationalgericht, ein feuriger Fleischsalat mit Chili, Minze und Limettensaft.
- **Tam Mak Hung** Papaya mal anders: unreif, geraspelt und ganz schön scharf.
- **Fö** der Frühstücksklassiker: Kraftbrühe mit Fleisch, Gemüse und Reisnudeln.
- **Sindat** ostasiatisches Tischgrillen, perfekt für große Runden.
- **Mok Pa** gedämpfter Fisch mit Kokosmilch im Bananenblatt – schmeckt so lecker, wie's sich anhört.
- **Café Lao** Kickstart für Morgenmuffel, superstark und zuckersüß.

Wer Freunde und Familie nach der Rückkehr kulinarisch mit auf die Reise nehmen will, macht am besten einen **Kochkurs**. Besonders viele Angebote gibt es in Luang Prabang (S. 256), aber auch in Vientiane (S. 176), Muang Ngoi Kao (S. 335), Oudomxai (S. 294) und Pakxe (S. 431) geben Küchenchefs ihr Wissen weiter. Mehr zu typischen Gerichten gibt es auf S. 45 und S. 251.

Vientiane: Verträumt und lebendig zugleich, verdeutlicht die laotische Hauptstadt wie kaum ein anderer Ort den Wandel. Zwar hat Vientiane nicht so viel Charme wie Luang Prabang, aber mit dem heiligen That Luang, dem historischen Vat Sisaket und dem Museum Ho Phra Keo drei Sehenswürdigkeiten, die man nicht verpassen sollte. S. 146.

Ebene der Tonkrüge: Auf der Hochebene von Xieng Khouang zeugen Hunderte überdimensionale Steinkrüge von einer Megalithkultur, die erst seit Kurzem erforscht wird. S. 357.

Vieng Xai: im Zweiten Indochinakrieg Hauptquartier der kommunistischen Pathet-Lao-Führung. Seit 1999 sind die Karsthöhlen, in denen die Kader einst lebten und arbeiteten, für Touristen geöffnet. S. 346.

Savannakhet: Mit ihrer entspannten Mekongatmosphäre und der französischen Kolonialarchitektur ist die dritttgrößte Stadt gut für einen Stopp auf dem Weg in den Norden oder Süden (S. 406). Wer malerische Landschaft bevorzugt, macht besser im 130 km nördlich gelegenen **Thakhek** (S. 391) Halt: Nur wenige Kilometer östlich der Stadt liegt das Phou Hin Boun NPA mit unzähligen Karstkegeln und Höhlen.

Ho-Chi-Minh-Pfad: Mehr als 40 Jahre nach Kriegsende ist vom einstigen Wegelabyrinth (S. 112) der Nordvietnamesen kaum noch etwas zu sehen. Hier und da zeugt Kriegsschrott von der dramatischen Geschichte, etwa in Ban Dong nahe Xepon (S. 418) oder in Paam, Attapeu (S. 483). Eine intensive Art, den Ho-Chi-Minh-Pfad zu erkunden, bietet eine geführte Motorradtour (S. 78).

Dschungel, Berge, Flüsse

Laos hat ein immenses Potenzial für Naturtourismus. Mehr als drei Viertel des Landes bestehen aus Dschungel, Gebirgen und Flüssen. Inzwischen lassen sich in immer mehr Orten Treks, Bootsfahrten und Abenteuertouren organisieren.

Der Strom der Ströme

Mekong: Schon beim Klang des Namens überkommt viele Traveller die Reiselust. Der Mekong ist der magischste Fluss Südostasiens, die

? Fragen und Antworten

Es gibt Orte, die einen packen und nicht mehr loslassen. So erging es **Jan Düker**, als er 1998 nach der Uni zum ersten Mal mit Rucksack durch Laos reiste. Seitdem war er mehr als ein Dutzend Mal zwischen Attapeu und Houaphan unterwegs und hat für das Stefan Loose Travel Handbuch fast jeden Stein umgedreht. Dabei begeistert ihn das Land bei jedem Trip aufs Neue: vom ersten *Sabaidee* nach der Einreise bis zum letzten *Laap* vor dem Rückflug.

■ Zwei Wochen Zeit: Norden oder Süden?

Beide Landesteile lohnen definitiv einen Trip. Im bergigen Norden gibt es viele klassische Highlights wie Luang Prabang, die Ebene der Tonkrüge und die Bootsfahrten auf dem Mekong und Nam Ou. Auch das Angebot an Aktivitäten ist größer, und die ethnischen Minderheiten stellen quasi die Mehrheit. Zentral- und Südlaos verlangen etwas mehr Eigeninitiative, etwa um die Höhlen bei Thakhek oder das Bolaven-Plateau zu erkunden. Für wen Lesetage mit Wasserblick zum perfekten Urlaub gehören, der ist auf den Viertausend Inseln richtig. Tendenziell zieht es Laos-Neulinge eher in den Norden, Wiederholungstäter in den Süden.

■ Wie kalt kann es werden?

In den Bergen ziemlich, das unterschätzen viele. Phonsavan, Xam Neua und Phongsaly liegen alle über 1000 Meter hoch. Zwischen Mitte Dezember und Ende Februar sind dort tagsüber 15 °C nichts Ungewöhnliches. Auch auf dem Bolaven-Plateau im Süden ist es kühler. Das gilt aber auch für die heiße Zeit: Wenn im März/April die Luft in der Ebene flimmert, ist es in diesen Orten noch angenehm.

■ Laos mit Kindern?

Klares „Ja", was die Kinderfreundlichkeit der Leute und den Erlebnisfaktor anbelangt. „Kommt drauf an", wenn's ums Alter der Kinder und die Regionen geht. Bis auf Vientiane ist die medizinische Versorgung sehr schlecht. Von den Städten am Mekong ist im Notfall schnell Thailand erreicht. Touren ins Hinterland sind dagegen mit kleinen Kindern keine gute Idee. Ansonsten sind Höhlen, Wasserfälle, Märkte, Bootsfahrten und Begegnungen mit Elefanten natürlich etwas für die ganze Familie.

■ Reisen in der Regenzeit?

Eine besondere Jahreszeit, auch zum Reisen: Alles ist grün, die Wasserfälle sprudeln und die Preise für Übernachtungen sind im Keller. Außerdem hat man viele sonst überlaufene Orte für sich. Wolkenbrüche gibt es oft erst am Nachmittag oder Abend. Die Regenzeit bedeutet aber auch einen Härtetest für die Infrastruktur. Sandwege verwandeln sich in Schlammlöcher, es drohen Erdrutsche und Unterspülungen, Fahrzeiten verlängern sich. Außerdem gibt's mehr Mücken und immer das Risiko von ein paar Regentagen am Stück. Aber wer flexibel ist und die Reise auf erschlossene Regionen beschränkt, erlebt das Land von einer ganz anderen, auch sehr schönen Seite.

■ Vang Vieng: ja oder nein?

Der Ort hatte lange einen krassen Ruf und das zu Recht. Inzwischen sind Komasaufen und Extrempartys aber Geschichte. Statt Partytouristen kommen nun vermehrt asiatische Reisegruppen, also leer ist es dort nach wie vor nicht. Aber die eigentlichen Attraktionen, Karstberge und Höhlen, liegen ja außerhalb der Stadt. Und die waren schon immer einen Stopp wert.

Noch Fragen? **www.stefan-loose.de/globetrotter-forum**

Tiere erleben

Elefanten: im Elephant Conservation Center in Xayaboury (S. 372) und im MandaLao in Luang Prabang (S. 263)
Gibbons: in den Baumwipfeln des Nam Kan NPA (S. 282)
Irrawaddy-Delphine: in den Gewässern der Viertausend Inseln (S. 459 und S. 468).
Makaken: im Affenwald östlich von Savannakhet (S. 415).
Nachtaktive Tiere: auf der Nam Neun Night Safari, einer Bootsfahrt unterm Sternenhimmel im Nam Et-Phou Loei NPA (S. 337).
Vögel: beim Trekking im Xe Pian NPA (S. 436).

Lebensader von Laos. Über fast 2000 km ziehen sich seine milchkaffeebraunen Fluten durch das Land. Die beliebte Strecke Houay Xai – Luang Prabang wird von Booten aller Klassen bedient. Auf dem Stück von Pakxe nach Don Khong und anderen Abschnitten fahren nur noch Kreuzfahrtschiffe. Natürlich gehört auch der Sonnenuntergang am Mekongufer zu den schönsten Eindrücken der Reise. S. 281, S. 432 und S. 224.
Si Phan Don („Viertausend Inseln"): Im Südzipfel von Laos gibt der Mekong auf einer Strecke von 50 km die Inselwelt der Si Phan Don frei. Neben unzähligen kleinen Inseln kann man laotisches Flussleben, den größten Wasserfall Südostasiens und eine kleine Population von Irrawaddy-Delphinen sehen. Auf Don Det und Don Khon befinden sich außerdem die Reste einer Schmalspurbahn aus der Franzosenzeit. S. 454.

Karstwunder

Karsthügel und Reisfelder – für viele die asiatische Landschaft schlechthin. Und Laos hat jede Menge davon.
Vang Vieng: Ob Caving, Trekking, Klettern oder Kajak fahren: Vang Vieng ist eines *der* Zentren für Outdoor-Aktivitäten. Selbst wer sich nicht für Sport interessiert, findet in der trubeligen Stadt am Nam Xong bestimmt das passende Plätzchen, um bei einem Beerlao die weltentrückte Schönheit der Landschaft zu genießen. S. 194.
Phou Hin Boun NPA: Wie Kathedralen ragen die Kalksteinfelsen aus den Reisfeldern. Das 1690 km² große Naturschutzgebiet in Zentrallaos kann es landschaftlich locker mit Vang Vieng aufnehmen. Einige Touranbieter in Vientiane und Thakhek organisieren Trips dorthin. Östlich von Thakhek lassen sich eine Reihe von Höhlen auf eigene Faust erkunden (S. 402). Am berühmtesten ist die Höhle **Tham Kong Lo** südlich von Khoun Kham. Sie zieht sich mehr als 6 km durch ein Massiv. Wer sie sehen will, muss ins Boot oder Kajak steigen. S. 386.
Tham Xe Bangfai: Der Abenteuertrip durch die riesige Höhle im Osten der Provinz Khammouan

Entspannt auch ohne Strand

Okay, Laos hat keinen Strand. Aber das heißt nicht, dass es keine guten Orte zum Ausspannen gäbe.
Don Det und Don Khon: Auf einer dieser beiden Mekonginseln in Südlaos muss die Hängematte erfunden worden sein (S. 459). Regelrechte Einsamkeit fernab der Touristenströme bieten Don Khamao (S. 453), Don Deng (S. 445) und Don Som (S.459).
Nong Kiao und Muang Ngoi Kao: Beim Anblick der Karstberge und des Nam Ou schaltet man automatisch drei Gänge zurück (und bleibt meist länger als geplant). S. 325 und S. 332.
Tad Lo: Ein paar Tage nichts zu tun fällt an diesem Wasserfall nicht schwer. Wem trotzdem langweilig wird, der kann wandern oder eine Tour über das Bolaven-Plateau unternehmen. S. 471.
Natur-Lodges: Naturnähe und Komfort müssen kein Widerspruch sein. Das beweisen unter anderem die Hillside Nature Lifestyle Lodge bei Luang Prabang (S. 248), das Green View Resort am Nam-Ngum-See (S. 194), das Nam Kat Yola Pa und das Muang La Resort bei Oudomxai (S. 296 und S. 297), das Mandala Ou und das Nong Kiao Riverside in Nong Kiao (S. 326 und S. 327) und das River Resort in Champasak (S. 446).

© JAN DÜKER

Einen Abstecher wert: die märchenhafte Karstlandschaft rund um Vang Vieng

gleicht einer Reise ins Innere der Erde. Allerdings ist sie nur mit viel Aufwand (oder Geld) zu erreichen. S. 404.

Nong Kiao und Muang Ngoi Kao: Hängematten-zeit am Nam Ou vor einer Bergkulisse wie aus dem Bilderbuch. S. 325 und S. 332.

Vieng Xai: Mehr als 400 Höhlen durchziehen die Berge in dieser malerischen Region im Nordosten. Die Schönheit der Landschaft kontrastiert mit den traumatischen Erinnerungen an den amerikanischen Bombenkrieg. S. 346.

Straße 13: Die Strecke zwischen Kasi und Luang Prabang gehört zu den schönsten des Landes. Allerdings sind die vielen Kurven nichts für schwache Mägen. S. 210.

Wasserfälle

Khon Phapheng: Mit bis zu 9,5 Mio. Liter Wasser pro Sekunde ist der Khon Phapheng dem Volumen nach der größte Wasserfall Südostasiens. Dafür ist er nur gut 20 m hoch – kein Niagara-Fall, aber trotzdem imposant. S. 470.

Bolaven-Plateau: Dicht bewaldet und fruchtbar erstreckt sich das Bolaven-Plateau über Teile der Südprovinzen Champasak, Saravan, Xekong und Attapeu. Die kühle Hochebene ist vor allem für ihre Kaffeeplantagen und Wasserfälle bekannt, darunter Tad Fan, Tad Se Katam und Tad Tayicseua. S. 437.

Umgebung von Luang Prabang: Nicht nur die Stadt, auch das Umland hat einiges zu bieten: Mit dem Tad Kuang Xi (S. 273) und Tad Se (S. 272) liegen zwei der schönsten Wasserfälle unmittelbar vor den Toren.

Urlaub aktiv

Laos bietet Aktivtouristen etliche Möglichkeiten zum Austoben. Ob auf den Flüssen, im Dschungel oder in den Bergen, ständig werden neue Routen erschlossen.

Bootstouren: Langjährige Favoriten sind der Nam Ou (S. 330) und der Mekong (S. 281), Neuland der Nam Xam in Houaphan (S. 353). Mehr zu Flussfahrten s. S. 72

Kajak fahren und Raften: Green Discovery und Tiger Trail veranstalten Touren auf Flüssen in der Umgebung von Luang Prabang (S. 262). In Vang Vieng gibt's spaßige Trips auf dem Nam Xong (S. 206), ab Thakhek auf dem Xe Bangfai (S. 397) und ab Pakxe auf dem Houay Bangliang (S. 430).

In Luang Namtha sind Touren auf dem Nam Ha und Nam Tha empfehlenswert (S. 305). Und ab Vientiane und Thakhek kann man in der Provinz Khammouan auf dem Nam Hinboun und anschließend durch die 6,3 km lange Höhle Tham Kong Lo (S. 386) paddeln. Auch die riesige Tham Xe Bangfai kann mit dem Kajak erkundet werden (S. 404). Im äußersten Süden bekommt man den besten Eindruck von der einmaligen Insellandschaft Si Phan Don ebenfalls vom Wasser aus (S. 468).

Klettern: Die meisten Routen bieten die Karstberge östlich von Thakhek (S. 399). Kleiner und ähnlich idyllisch ist das Klettergebiet von Vang Vieng (S. 207).

Drahtseilakt in den Baumkronen: An langen Stahlseilen durch das Obergeschoss des Urwalds sausen – das bieten die Gibbon Experience in Bokeo (S. 282) und der Tree Top Explorer auf dem Bolaven-Plateau (S. 442). Auch in Luang Prabang (S. 262 und S. 272), Nong Kiao (S. 329), Oudomxai (S. 296), Vang Vieng (S. 208) und am Tad Fan (S. 441) kann man sich die Welt von oben anschauen.

Radtouren: Einfach ein Rad leihen und losstrampeln: Tipps zu schönen Touren ins Umland von Vang Vieng, Luang Namtha, Vieng Xai und Don Khong gibt's auf S. 199, S. 302, S. 350, und S. 456. Wer Laos mit dem Fahrrad bereisen will, findet auf S. 79–81 einen Erfahrungsbericht.

Motorradtrips: Mit dem Motorroller lassen sich von Vientiane (S. 191), Vang Vieng (S. 199), Thakhek (S. 400) und Pakxe (S. 438) aus hübsche Rundtouren unternehmen. Richtig spannend wird's allerdings erst mit dem Geländemotorrad auf Sandpisten, etwa entlang dem ehemaligen Ho-Chi-Minh-Pfad. Touranbieter s. S. 78.

Trekking: Am beliebtesten sind die in vielen Provinzen und Naturschutzgebieten entwickelten Ökotreks, von denen die beteiligten Dörfer und Kommunen direkt profitieren. Gute Ausgangspunkte sind:

Im Norden: Luang Prabang (S. 262), Luang Namtha (S. 305), Houay Xai (S. 285), Oudomxai (S. 294), Xayaboury (S. 371), Nong Kiao (S. 329), Muang Hiem (S. 338), Xam Tai (S. 353), Phonsavan (S. 362) und Phongsaly (S. 315).

Zentrum und Süden: Vientiane (S. 177), Thakhek (S. 397), Pakxe (S. 430) und Tad Lo (S. 473).

Tubing: ideal auf dem Nam Xong in Vang Vieng (S. 207) und auf dem Nam Ou (S. 335). Auch auf Don Det (S. 468) gibt es Lkw-Schläuche zu leihen.

Immer mehr Straßen in Laos sind gut in Schuss, da ist das Transportmittel fast egal.

© JAN DÜKER

Reiserouten

Wer nur eine oder zwei Wochen Zeit hat, sollte seine Reise auf Luang Prabang und einen Landesteil beschränken. Um das Land gemütlich von Nord nach Süd zu durchstreifen, sind vier Wochen ideal.

Laos kompakt

- 7–10 Tage

Der Klassiker

Viele Thailandreisende machen am Ende ihres Urlaubs noch einen – inzwischen ziemlich überlaufenen – Schlenker durch Laos. Die meisten starten in **Houay Xai** (S. 280), um mit dem Boot auf dem Mekong zwei Tage stromabwärts nach **Luang Prabang** (S. 216) zu fahren.

Wer in der Weltkulturerbestadt erst einmal eine schöne Unterkunft gefunden hat, bleibt oft länger als geplant. Mit dem Bus geht es anschließend auf der schönen Straße 13 ins Backpackerzentrum **Vang Vieng** (S. 194). Nur drei Busstunden südlich liegt die Hauptstadt **Vientiane** (S. 146), von wo aus die Reise in alle Richtungen fortgesetzt werden kann.

Für Fortgeschrittene

Ein Grenzübergang in der Nähe von Dien Bien Phu erlaubt inzwischen auch einen Abstecher von Nordvietnam aus. Das Gute an der Route: Sie zeigt viele Facetten von Laos, wird aber nur wenig bereist.

Von Dien Bien Phu geht es erst mal nach **Muang Khoua** (S. 321) und von dort per Boot den malerischen **Nam Ou** (S. 330) hinab bis nach **Nong Kiao** (S. 325). Anschließend fährt man über **Muang Hiem** (S. 336) – dem Sprungbrett für die Nam Neun Night Safari und zwei spannende Trekkingtouren – nach Houaphan zu den berühmten Höhlen von **Vieng Xai** (S. 346). Nach Süden folgt die spröde Provinz Xieng Khouang mit der kriegsgezeichneten **Ebene der Tonkrüge** (S. 357). Von der Provinzhauptstadt **Phonsavan** (S. 354) lassen sich dann Vientiane, Luang Prabang, Zentral- oder Südlaos ansteuern.

Unesco-Welterbetour

Zugegeben, die Überschrift stimmt nicht ganz. Der Antrag auf Welterbestatus für die Ebene der Tonkrüge läuft noch. Aber mit Luang Prabang, Phonsavan und Vat Phou stehen die drei bedeutendsten Kulturziele von Laos auf dem Programm. Leider liegen sie weit voneinander entfernt. Wer sie in einer Woche abreisen möchte, kommt um ein bis zwei Inlandflüge nicht herum.

Am sinnvollsten ist die Anreise von Bangkok oder Ha Noi direkt nach **Luang Prabang** (S. 216). Nach drei Tagen im Tempeltaumel geht es mit dem Bus oder Flieger nach **Phonsavan** (S. 354). Der Ausflug zu den Krügen dauert nur einen Tag. Im Anschluss bringen einen das Flugzeug über Vientiane oder der Bus über Pakxan nach Pakxe. Eine Tagestour zu den Khmertempeln **Vat Phou** (S. 448) und **Um Tomo** (S. 453) rundet den Trip ab. Wer noch Zeit hat, sollte einen Abstecher auf das Bolaven-Plateau machen, um etwas von der satten Natur mitzubekommen.

Der tiefe Süden

Seit **Pakxe** (S. 425) per Bus und Flugzeug an alle drei Nachbarländer angebunden ist, lässt sich der tiefe Süden gut in jede Südostasientour einbauen. Nach einem Stadtbummel lohnt

eine Tagestour auf das **Bolaven-Plateau** (S. 437) mit seinen Wasserfällen, Kaffeeplantagen und Mon-Khmer-Völkern oder in eines der nahe gelegenen **Naturschutzgebiete** Phou Xieng Thong, Xe Pian oder Dong Hua Sao (S. 435 und S. 441). Im Anschluss stehen **Champasak** (S. 443) und **Vat Phou** (S. 448) auf dem Programm und danach die Mekonginseln **Don Khong** (S. 454) oder **Don Det und Don Khon** (S. 459). Von allen dreien sind Ausflüge zum Wasserfall **Khon Phapheng** (S. 470) und zu den Irrawaddy-Delphinen zu organisieren. Wie lange man wo bleibt, lässt sich spontan entscheiden – die Entfernungen sind gering.

Laos klassisch

■ 2–3 Wochen

Nordlaos

Die Tour durch den Norden beginnt mit dem klassischen Trip von **Vientiane** (S. 146) über **Vang Vieng** (S. 194) nach **Luang Prabang** (S. 216). Von hier geht's weiter in den Norden. Die Karstlandschaft am **Nam Ou** (S. 330) ist ein Muss in diesem Landesteil. Am besten erkundet man den Fluss mit dem Boot ab **Nong Kiao** (S. 325). Weiter nördlich liegen **Muang Ngoi Kao** (S. 332) und

Muang Khoua (S. 321, auf der Route nach Dien Bien Phu in Vietnam), ebenfalls entspannte Orte am Nam Ou.

Von Nong Kiao kann es entweder in den Nordosten weitergehen, über **Muang Hiem** (S. 336) zu den ehemaligen Höhlenbunkern der Pathet Lao in **Vieng Xai** (S. 346) und dann über die **Ebene der Tonkrüge** (S. 357) zurück nach Vientiane. Oder über Muang Khoua in den wilden Norden nach **Phongsaly** (S. 315). Die Anfahrt ist zwar sehr beschwerlich, aber am Ende warten urwüchsige Bergwälder und abenteuerliches Trekking.

Alternativ können sich Wanderlustige in die Provinzen **Oudomxai** (S. 288) und **Luang Namtha** (S. 297) mit ihrem bunten Völkergemisch und großen Trekkingangebot begeben. Beide sind per Bus von Nong Kiao, Luang Prabang oder Houay Xai aus zu erreichen.

Luang Prabang und Südlaos

Keine Laosreise wäre komplett ohne **Luang Prabang** (S. 216). Deshalb startet auch die Südlaostour in der alten Königsstadt.

Nach drei Tagen geht es per Bus oder Flugzeug nach **Vientiane** (S. 146) und von dort am nächsten Morgen weiter nach **Thakhek** (S. 391). Die entspannte Mekongstadt ist eine gute Basis für Trips in die Bergwelt des **Phou Hin Boun NPA** (S. 386 und S. 399) und zu den Höhlen **Tham Kong Lo** (S. 386) und **Tham Xe Bangfai** (S. 404)

Das nächste Ziel, **Pakxe** (S. 425), ist Ausgangspunkt für eine Tour durch den Süden: Von hier kann man auf das **Bolaven-Plateau** (S. 437), ins **Xe Pian NPA** (S. 435) oder über **Champasak** (S. 443) und den Khmertempel **Vat Phou** (S. 448) zu den **Viertausend Inseln** (S. 454) fahren. Die Reise kann anschließend nach Thailand, Vietnam oder Kambodscha weitergehen.

Laos intensiv

■ ab 4 Wochen

Wer vier Wochen und mehr Zeit hat, kann das Land in Ruhe durchqueren. Überlegenswert ist, ganz im Norden oder Süden einzureisen, da man dann nur wenige Strecken doppelt fährt.

Wer nach der Einreise in **Houay Xai** (S. 280) die ersten Tage in Laos nicht nur auf dem Boot