



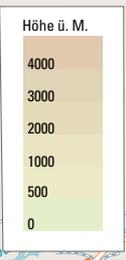
MYANMAR

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





7 **PYIN U LWIN** Kolonialromantik per Pferdekutsche **S. 364**

6 **MANDALAY** Das historische Herz längst versunkener Königreiche **S. 298**

8 **MONYWA** Hunderttausende Buddhas in der Thanboddhay-Pagode **S. 375**

5 **BAGAN** Pagoden bis zum Horizont **S. 234**

13 **NGAPALI** Myanmars schönster Strand **S. 494**

16 **MAWLAMYAING** Koloniale Kulisse mit Oldtimer-Bussen **S. 548**

17 **STRÄNDE VON DAWEI** Herrliche, bisher kaum erschlossene Strände **S. 575**

18 **MYEIK** Tor zum Myeik-Archipel mit seinen paradisischen Inseln **S. 577**

12 **HSPAW** Basis für Trekkingtouren **S. 437**

9 **DIE SHAN-BERGE UM KALAW** Wanderungen durch Bergbauerndörfer **S. 396**

4 **BAGO** Die alte Hauptstadt der Mon **S. 205**

11 **LOIKAW** Entdeckungen im touristischen Neuland **S. 428**

10 **INLE-SEE** Einbeinruderer und schwimmende Gärten **S. 418**

3 **NGWE SAUNG BEACH** Palmenstrände und Fischerdörfer **S. 195**

14 **KYAIKHTIYO-PAGODE** Aufstieg zum Goldenen Felsen **S. 533**

2 **AYEYARWADY-DELTA** Labyrinth aus Kanälen und Reisfeldern **S. 176**

15 **DIE UMGEBUNG VON HPA-AN** Höhlenlabyrinth und Heiligtümer **S. 544**

1 **YANGON** Symbolträchtig und faszinierend: die Shwedagon-Pagode **S. 130**



8., vollständig überarbeitete Auflage

Andrea und Mark Markand,
Martin H. Petrich, Volker Klinkmüller

unter Mitarbeit von
Nipaporn Yanklang

MYANMAR

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Yangon

Ayeyarwady-Delta

Nördlich von Yangon

Bagan und Umgebung

Mandalay

Die Umgebung von
Mandalay

Der Nordosten

Der Norden

Der Westen

Der Süden

Anhang

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	28
Reisekosten	30

Travelinfos von A bis Z 32

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	35
Einkaufen	36
Essen und Trinken	42
Fair reisen	48
Feste und Feiertage	50
Fotografieren und Filmen	53
Frauen unterwegs	54
Geld	54
Gepäck und Ausrüstung	55
Gesundheit	56
Informationen	58
Internet und E-Mail	59
Kinder	59
Maße und Elektrizität	60
Medien	62
Post	62
Reisende mit Behinderungen	62
Schwule und Lesben	63
Sicherheit	63
Sport und Aktivitäten	64
Telefon	67
Transport	68
Übernachtung	76
Unterhaltung	77
Verhaltenstipps	78
Versicherungen	80
Visa	81
Zeit und Kalender	82
Zoll	83

Land und Leute 84

Land und Geografie	85
Flora und Fauna	86
Umwelt und Naturschutz	89
Bevölkerung	92
Geschichte	98
Politik und Verwaltung	113
Wirtschaft	114
Religion	116
Kunst und Kultur	122

Yangon 130

Die Shwedagon-Pagode	132
Im Zentrum der Altstadt	139
Rund ums Zentrum	149
Rund um Shwedagon-Pagode und Kandawgyi-See	150
Spaziergang durch Yangons Geschichte	152
Rund um den Inya-See	154
Sehenswürdigkeiten im Großraum Yangon	154

Ayeyarwady-Delta 176

Thanlyin (Syriam)	179
Kyauktan	180
Dala	181
Twante (Twantay)	181
Pyapon	182
Meinmahla Kyun Wildlife Sanctuary	183
Patheingyi	185
Durch das multikulturelle Patheingyi	188
Mawdin Sun und Thamihla Kyun	191
Changtha Beach	192
Ngwe Saung Beach	195
Gaw Yan Gyi	200





Nördlich von Yangon 202

Bago	205
Toungoo	213
Bago Yoma	216
Thandaung Gyi	217
Nay Pyi Taw	217
Pyay	220
Sri Ksetra (Thayekhittaya)	226



Bagan und Umgebung 230

Bagan	234
Geschichte	234
Architektur	236
Besichtigung	237
Nyaung U	238
Zwischen Nyaung U und Alt-Bagan	241
Monumente in Alt-Bagan	243
Zwischen Alt-Bagan und Minnanthu	251
Myinkaba	253
Tempel in Neu-Bagan	256
Die Tempel von Minnanthu	257
Mit dem Fahrrad durch Bagan	269
Ausflug zum Berg Popa	272
Mount Popa	272
Nördlich von Bagan	277
Pakokku und Umgebung	277
Wanderungen bei Mindat	280
Handwerksdörfer bei Myitche	282
Pakhan-gyi	282
Pakhan-nge	283
Östlich von Bagan	284
Kyaukpadaung	284
Meiktila	284
Thazi	286
Über Yenangyaung nach Magwe	286
Sale (Salay)	287
Zweiradtour gen Yenangyaung	288
Yenangyaung	291
Magwe (Magway)	292
Beikthano	294
Westseite des Ayeyarwady	295
Salin	295
Legaing	295
Sagu	295
Minbu	296



Mandalay 298

Königspalast	308
Mandalay Hill	311
Pagoden, Klöster und Kirchen	313
Kunsth Handwerk mit Verkauf	319
Traditionelle Shows	320
Reizvolle Radtouren um Mandalay	334



Die Umgebung von Mandalay 346

Amarapura	350
Inwa (Ava)	354
Sagaing	357
Mingun	362
Pyin U Lwin (Maymyo)	364
Die Umgebung von Pyin U Lwin	374
Monywa	375
Die Umgebung von Monywa	380



Der Nordosten 384

Südlicher Shan-Staat	388
Kalaw	388
Die Umgebung von Kalaw	396
Zu Fuß von Kalaw zum Inle-See	398
Aungban	400
Pindaya	401
Heho	404
Shwenyaung	405
Nyaungshwe	405
Mit dem Fahrrad zum und über den See	412
Inle-See	418
Samkar und Umgebung	422
Aye Tha Yar (Aythaya)	423
Taunggyi	423
Kakku	426
Pekhon	427
Kayah-Staat	428
Loikaw und die Dörfer in der Umgebung	428
Nördlicher Shan-Staat	434
Kyaukme	434
Hsipaw	437
Die Umgebung von Hsipaw	443
Namshan	444

Lashio	444
Muse	449
Östlicher Shan-Staat	450
Kengtung (Kyaing Tong)	451
Die Umgebung von Kengtung	456
Tachileik	457



Der Norden 460

Kachin-Staat	464
Myitkyina	464
Myitsone	468
Indawgyi-See	469
Bhamo	472
Katha	475
Sagaing Region	477
Auf dem Chindwin nach Norden	477
Ausflug in den nördlichen Chin-Staat	478
Der hohe Norden	481
Putao	481
Der Hkakabo Razi	483



Der Westen 484

Rakhine-Staat	488
Gwa	488
Kanthaya	490
Thandwe	491
Mit Fahrrad oder E-Bike unterwegs	492
Ngapali	494
Taunggak	504
Die Ramree-Inseln	505
Sittwe	506
Mrauk U	512
Die Umgebung von Mrauk U	521
Chin-Staat	522
Von Mrauk U ins Chin-Dorf	524
Südlicher Chin-Staat: von Bagan zum Mt. Victoria	525
Nördlicher Chin-Staat: von Kalaymyo aus in die Berge	525



Der Süden 526

Mon-Staat	529
Kyaikhto	530
Kinpun	532

Kyaikhtiyo-Pagode (Goldener Felsen)	533
Von Kyaikhto nach Thaton	537
Kayin-Staat	538
Hpa-an	538
Die Umgebung von Hpa-an	544
Mawlamyaing (Mawlamyine, Moulmein)	548
Die Umgebung von Mawlamyaing	558
Kyaikkami (Amherst)	558
Set Se Beach	560
Thanbyuzayat	560
Tanintharyi (Tenasserim)	561
Ye	561
Umgebung von Ye	564
Von Ye nach Dawei	565
Dawei (Tavoy)	565
Die Umgebung von Dawei	572
Südlich von Dawei	575
Von Dawei nach Myeik	576
Myeik (Mergui)	577
Umgebung von Myeik	583
Der Myeik-Archipel	583
Kawthoung (Kawthaug, Victoria Point)	589
Umgebung von Kawthoung	592

Anhang 594

Sprachführer	594
Glossar	601
Reisemedizin zum Nachschlagen	604
Bücher	609
Index	613
Danksagung	630
Mitarbeiterin dieser Auflage	631
Bildnachweis	632
Impressum	633
Kartenverzeichnis	634

Reiseatlas 635

Themen			
Monsun	28	Byat-ta und Mae Wanna	272
Birmanisches Schönheitstipps	39	Der Trinker-Nat	283
Taggst du noch – oder schweigst du schon?	54	Die Fußstapfen Buddhas	295
Die birmanische 8-Tage-Woche	83	Der schöne Schein – vom Zwang zur Stadtverschönerung	310
Myanmar, Birma oder Burma?	86	Wie Mandalay entstand	311
Palmen für alle Fälle	87	Auf der Rolltreppe zum Heiligtum	313
Fisherman's Friend – bald für immer abgetaucht?	90	Wie viel Gold mag es sein?	316
Volk ohne Rechte – die Rohingya	94	Schläge im Schummerlicht – hammerharte Arbeit, federleichtes Gold	318
Lernen im Kloster	97	Von Trishaws und Tuk Tuks, Three-Wheelern und Thonebanes	337
Divide et impera	101	Das Nat-Festival von Taungbyone	352
Panglong-Abkommen	104	Monument des Größenwahns	363
Dobama Asiyone	106	Schutz- und Nutzprojekte für Fluss-Flipper	365
Aung San Suu Kyi	110	Das Geheimnis von Pyin U Lwin	366
Tourismus auf Augenhöhe	115	Buddhastatuen als Superlative	381
Nat Pwe	117	Das Edelstein-Paradies – Mogok	383
Die Vier Edlen Wahrheiten	117	Von Spinnen und Prinzessinnen	401
Die Frau im Buddhismus	118	Besuch bei den Pa-O	415
Tipitaka – der Palikanon	120	Das Phaung-Daw-U-Fest	416
Stupa, Zedi oder Pagode?	123	Ballons und Feuerwerk	425
Das Spiel mit den Fäden	125	„Wir zeigen euch, wie wir leben“	429
Die vielen Leben Buddhas	127	Im Schatten der Großreiche	451
Rock Rangoon	129	Rakhine – war da nicht was?	488
Die Legende der Shwedagon-Pagode	133	Wie geht's dem Elefanten am Meer?	500
Der weibliche Büffelgeist	209	Eine Vergewaltigung und ihre Folgen	505
Wandmalereien in Bagan	236	Wie der Fels auf den Gipfel kam	533
Die Buddhalegende	244	Die Tribute von Hpa-an	539
Mahagiri-Nats	249	Der größte liegende Buddha der Welt	559
Affäre Dr. Thomann	250	Ein Paradies wird geplündert	585
Niem – die Apotheke Birmas	254		

MYANMAR

Die Highlights

Die goldene Shwedagon in Yangon, Pagoden bis zum Horizont in Bagan, der idyllische Inle-See im Shan-Staat und zeitvergessene Städte wie Mawlamyaing und Myeik – Myanmar ist voller kultureller und landschaftlicher Höhepunkte.

1





1 YANGON Die Shwedagon-Pagode und das quirlige Leben in der Altstadt machen einen Besuch in Yangon unvergesslich. An buddhistischen Feiertagen lohnt der Besuch der Tempel besonders, denn dann bringen die Birmanen hier Opfergaben. Sehenswert sind auch die vielen Altbauten, die das Stadtbild prägen. S. 130





2 AYEYARWADY-DELTA

Birmas grünblauer Irrgarten lässt sich am schönsten per Boot erkunden, etwa auf dem von Mangroven gesäumten U Do Chaung in der Nähe des Chaungtha Beach. S. 176

3 NGWE SAUNG BEACH

Der Senkrechtstarter unter den Stränden: 14 km Sand und komfortable Resorts laden zum Sonnentanken ein. S. 195

4 BAGO Gleich drei liegende Riesenbuddhas hat Bago zu bieten – und eine heilige Schlange. S. 205

5 BAGAN Die Pagodenlandschaft am Ayeyarwady (Abb. nächste Doppelseite) mit über 3400 Monumenten zählt zu den bezauberndsten Orten Asiens. S. 234







6



6 MANDALAY Nirgendwo ist das traditionelle religiöse Kunsthandwerk so lebendig wie in der zweitgrößten Stadt Myanmars, die zugleich als spirituelles Herz des Landes gilt. S. 298

7 PYIN U LWIN Filmreife Hotels aus der Kolonialzeit prägen den legendären Bergort, den die Briten Ende des 19. Jahrhunderts unter dem Namen Maymyo in einer Höhe von fast 1100 m gründeten. S. 364

8 MONYWA Mehr als eine halbe Million Buddhas schmücken die bizarre, zwischen 1939 und 1951 errichtete Thanboddhay-Pagode, die zu den landesweit eindrucksvollsten Heiligtümern zählt. S. 375

7









9 DIE SHAN-BERGE UM KALAW

Rund um das einladende Städtchen im Shan-Staat gibt es viele Wanderrouten – vom Tagesausflug zu einem Aussichtspunkt bis zum mehrtägigen Treck an den Inle-See. S. 396

10 **INLE-SEE** Die Welt der Intha: Geschick manövrieren die Einbeinruderer ihre Boote durch die schwimmenden Gärten – eine Hand bleibt frei zum Fischen. S. 418

11 **LOIKAW** Erst seit einigen Jahren dürfen Touristen die Hauptstadt des Kayah-Staates besuchen und Ausflüge in einige Dörfer in der Umgebung unternehmen. S. 428







12 HSIPAW Die Umgebung von Hsipaw lädt abseits ausgetretener Pfade zu ausgedehnten Entdeckungstouren ein. S. 437

13 NGAPALI Entspannte Tage am Ngapali Beach, der als schönster Strand des Landes gilt. Mit dem Fahrrad kann man tolle Touren in die Gegend unternehmen. S. 494

14 KYAIKHTIYO-PAGODE Auf 1000 m Höhe leuchtet das Heiligtum des Goldenen Felsens – der Legende nach im Gleichgewicht gehalten von einem einzigen Haar Buddhas. S. 533





15 DIE UMGEBUNG VON HPA-AN

Die urtümliche Karstlandschaft rund um Hpa-an birgt bizarre Kalksteinfelsen mit spannenden Höhlenheiligtümern und Quellen, in deren glasklarem Wasser herrliches Badevergnügen lockt. S. 544

16 MAWLAMYAING

Inmitten von Hügeln und viel Grün verströmt das einstige Moulmein mit seinem von Briten und Indern hinterlassenen Architekturerbe einen besonderen Charme. S. 548

17 STRÄNDE VON DAWEI

Nördlich der Stadt erstrecken sich lange unverbaute Strände, auf der südlich angrenzenden Halbinsel sorgen etliche herrliche Buchten für Romantik. S. 575



18



18

MYEIK Mit etlichen Kolonialbauten, einer langen Hafenmeile und seiner noch jungen Traveller-Szene zählt Myeik zu den wichtigsten neuen Reisezielen im tiefen Süden Myanmars. Bootstouren führen von der Küsten-Metropole zum gleichnamigen Archipel – einem faszinierenden Meeresparadies aus mehr als 4000 Eilanden mit einsamen Sandstränden, tropisch grünen Hügeln und ausgedehnten Korallengärten. S. 577

18



Reiseziele und Routen

Reiseziele

Die klassische Myanmar-Reise führt zu den vier größten Highlights des Landes: in die Millionen-Metropole **Yangon** (S. 130), wo sich zwischen der goldüberladene Shwedagon-Pagode und der wuseligen Downtown eine recht inte-

ressante Ausgehsszene entwickelt hat; natürlich zur Unesco-Welterbestätte **Bagan** (S. 234) mit ihrem riesigen Pagodenfeld, das allein schon so manchen Bildband füllt; zum **Inle-See** (S. 418) im südlichen Shan-Staat, wo Einbeinruderer und Stelzendörfer die Besucher begeistern und in dessen bergigem Umland so manch einen die Wanderlust packt; und schließlich nach **Mandalay** (S. 103), das zwar selbst weniger schön daherkommt, als der Name erwarten lässt, dessen Umgebung aber genau das Richtige für kulturhistorische Entdecker ist.

Reisen auf Birmanisch

Bei der Reiseplanung sollte unbedingt die budhistische und von jedem Myanmarer verinnerlichte Regel beachtet werden: Alles ist der Veränderung unterworfen. Fahrpläne, Reisebestimmungen und Preise können sich über Nacht ändern. Pannen gehören auf vielen Strecken dazu, und nicht jede auf der Landkarte eingezeichnete Straße hat den Namen verdient. Es ist beeindruckend, wie lange manche Fahrzeuge und Züge für ein paar Kilometer benötigen. Wer den Zeitrahmen seiner Reise zu eng steckt, wird in Schwierigkeiten geraten. Also am besten lieber gleich etwas lockerer planen! Der Versuch, so billig wie möglich durchs Land zu fahren, kann dazu führen, dass Reisende sich während ihres Myanmar-Aufenthalts nur noch mit Organisations-, Unterkunfts- und Transportfragen beschäftigen und dann am Ende entsprechend genervt sind. Wer finanziell nicht völlig eingeschränkt ist, mag an einer „gesunden“ Mischung der Reismittel und Unterkünfte mehr Freude haben: mal billig und spartanisch, mal teurer, aber dafür bequemer. Dann kann man den Aufenthalt wirklich genießen.

Bei Kontrollen entlang wenig befahrener Straßen oder beim Besuch abgelegener Orte werden Ausländer unter Umständen nach dem Reisepass gefragt. Daher sollte man ihn immer bei sich führen – und zur Sicherheit einige Fotokopien im Gepäck haben.

Städte mit Charme

Wer gerne in Städten mit viel Nostalgie unterwegs ist, wer das ganz Ursprüngliche – das typisch Birmanische – sucht, der wird am ehesten noch in der Provinz fündig. Hier gibt es sie noch im Alltag: die gut besuchten Teestuben mit ihren kleinen Höckerchen, die Kolonialbauten mit abgelaufenem Verfallsdatum und die uralten Klöster, wo weinrot gewandete Novizen in sonorem Singsang die heiligen Texte auswendig lernen. Und natürlich fehlen auch eine goldglänzende Pagode mit schönem Ausblick und ein prallvoller Markt in keinem Ort. Wer hier durch die Gassen streift, ist mitten drin im Leben. Besonders viel Atmosphäre bieten **Kalaw** (S. 388), **Kengtung** (S. 451), **Mrauk U** (S. 512), **Pyin U Lwin** (S. 364), **Katha** (S. 475) und **Sagaing** (S. 357), **Mawlamyaing** (S. 548), **Dawei** (S. 565), **Thaton** (S. 537) und **Tanintharyi** (S. 583).

Betagte Schönheiten aus Holz

Manche stehen unscheinbar hinter Bäumen, andere sind schon stark verfallen: Die altertümlichen **Holzklöster** (*kyau*) zeugen vom einstigen

? Fragen und Antworten

Es war 1991, als **Volker Klinkmüller** erstmals Myanmar bereiste – unter politischen, organisatorischen und auch emotionalen Bedingungen, wie sie heutzutage nahezu unvorstellbar erscheinen. Von seinen exotischen Erlebnissen und Erkenntnissen berichtete er in rund 25 deutschen Tageszeitungen, die bis dahin kaum etwas aus dem Land verlauten ließen. Die erste Auflage dieses Myanmar-Handbuchs, die 2006 erschien, war für den Südostasien-Spezialisten der Einstieg in die Stefan-Loose-Edition, für die er heute an insgesamt fünf Titeln als Autor beteiligt ist.



■ Sollte man trotz Rakhine-Krise reisen?

Ein persönlicher Boykott von Myanmar mag diskutabel erscheinen, hilft aber im Endeffekt weder den Rohingya noch der übrigen Bevölkerung. Unter Sanktionen leiden erfahrungsgemäß am ärgsten die breiten und ärmeren Schichten – nicht aber jene, die die originäre Verantwortung für die Geschehnisse tragen. Wer trotz der Krise reist, wird auf dankbare Einheimische treffen und bei Interesse wesentlich mehr über diese gravierende, eth(n)ische Problematik erfahren – sicherlich auch Aspekte, über die westliche Medien nicht zu berichten pflegen.

■ Wann ist die beste Reisezeit?

Diese gern gestellte Frage lässt sich letztendlich nicht eindeutig beantworten und hängt von individuellen Faktoren ab: Von Dezember bis März ist das Wetter fast überall am schönsten, aber dann wird es auch voller, teurer und nicht zuletzt staubiger, sodass sich vielleicht eher die Monate vor und nach der Hauptsaison empfehlen. Wer antizyklisch reisen will, sollte die Regenzeit wählen, in der durchaus auch mit viel Sonnenschein gerechnet werden darf, mit üppig sprießender Natur und gut gefüllten Flüssen oder Wasserfällen. An notorisch überhitzten Zielen wie Mandalay und Bagan dürf-

Reichtum der Stifter. Die Klöster mit teilweise hervorragenden Schnitzereien sind wahre Kunstwerke. Hier eine kleine Auswahl:

- **Bagan:** Nat Htaung Kyaung (S. 250)
- **Salé:** Youk-soun Kyaung (S. 287)
- **Pakhan-gyi:** Pakhan-gyi Kyaung (S. 282)
- **Salin:** Myaw Hle Sin Kyaung (S. 295)
- **Sagu:** Maha Withurama Kyaung (S. 296)
- **Mandalay:** Shwenandaw Kyaung (S. 315),
Shwe In Bin Kyaung (S. 317)
- **Inwa:** Bagaya Kyaung (S. 356)

Strände zum Entspannen

Myanmar hat zwar weit über 2000 km Küste, doch die Zahl der Badestrände ist ziemlich überschaubar. Sie gibt es derzeit vorwiegend am Golf von Bengalen. **Ngapali** (S. 494) ist Myanmars bekanntester Strand. Westlich von Pathein lie-

gen nur wenige Kilometer voneinander entfernt zwei weitere Strände: **Chaungtha** (S. 192) ist eher unter Einheimischen ein angesagtes Badeziel. **Ngwe Saung** (S. 195) zieht ein gemischtes Publikum an. Wer es ruhiger mag, wird 50 km südlich von Ngwe Saung in **Gaw Yan Gyi** (S. 200) glücklich. Im tiefen Süden locken einsame, meist wenig erschlossene Strandziele – wie rund um **Da-wei** (S. 565) und im **Myeik-Archipel** (S. 583).

Myanmar für Aktive

Der Aktiv-Tourismus steckt in Myanmar noch weitgehend in den Kinderschuhen, obgleich das Potenzial gewaltig ist. Vor allem für **Wassersportler** gäbe es vielerlei Möglichkeiten – allein es fehlt mit wenigen Ausnahmen das Angebot. So kommt für Taucher derzeit vor allem der Myeik-Archipel infrage. Gut etabliert sind indes die Angebote für Wanderer und Radfahrer.

ten Regenschauer sogar eine gewisse Linderung bedeuten, weite Teile des Südens wie z. B. Hpa-an präsentieren sich in den klassischen Monsunmonaten bisweilen sogar am schönsten.

■ Stellen Tropenkrankheiten eine ernst zu nehmende Gefahr dar?

Sie dürfen zumindest nicht verschwiegen werden und werden im Anhang dieses Reiseführers thematisiert, doch lassen sich die Risiken durch Vorsorge und Umsicht minimieren. Das gilt besonders für die Vermeidung von Mückenstichen, die bekanntlich Malaria, Dengue- oder Zika-Fieber zur Folge haben können. Es kann natürlich nicht schaden, wichtige Impfungen auffrischen zu lassen.

■ Sollten Smartphones daheim bleiben?

Eine geniale Idee eigentlich, um endlich mal adäquat abschalten zu können. Doch nicht allein die praktikable Kamerafunktion spricht dagegen: Myanmar ist zwar ein Spätzünder in zeitgemäßer Feinelektronik und Kommunikation, doch gibt es heute auch in Buddhas Zauberland fast flächendeckend WLAN. Und wer auch auf Reisen davon unabhängig sein möchte, etwa um unterwegs hilfreiche Apps (z. B. für die Taxi-Bestellung via Grab) zu nutzen oder spontan mal einen Blick in die **eXTras** werfen möchte, kann sich für kleines Geld vor Ort eine SIM-Card mit Prepaid-Tarif zulegen.

■ Wie lässt sich der Myeik-Archipel bereisen?

Das hängt vor allem davon ab, wie viel Geld man dafür ausgeben will oder kann – zumal dieses entlegene Inselparadies nicht auf eigene Faust bereist werden darf. Die meist von Ranong / Kawthoung aus startenden Kreuzfahrten sind unvergesslich, aber leider auch ziemlich teuer. Doch seit 2016 werden zunehmend herrliche Tagestouren angeboten, die inzwischen auch in Myeik starten.

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

Trekking

Lust auf Wadentraining? Da gibt es vor allem im Shan-Staat einige tolle Wanderrouten etwa rund um **Kalaw** (S. 388), **Pindaya** (S. 402), den **Inle-See**, **Hsipaw** (S. 437) und **Kengtung** (S. 451). Unter den mehrtägigen Wanderungen ist vor allem die Strecke von **Kalaw** zum **Inle-See** (S. 418) sehr beliebt. Die schönen Berge im Chin-Staat sind hingegen fast nur mit Trekking-Guide machbar. Das gilt auch für die Wanderungen rund um den **Mount Victoria** im Natmataung-Nationalpark (S. 525). Da macht eine Buchung vorab ziemlich Sinn. Noch jung sind die Trekking-Möglichkeiten in der südlichen Region Tanintharyi (S. 561).

Zwar gibt es in Myanmar auch einige interessante Bergsteigergebiete, doch die sind entweder schwer oder gar nicht zugänglich. Himalaya-Expeditionen im nördlichen Kachin-Staat bedürfen einer besonderen Erlaubnis. Ausgangspunkt ist **Putao** (S. 481). Ohne Spezialveranstalter läuft hier allerdings nichts (bzw. niemand).

Radfahren

Dank gemäßigtem Klima und hübscher Hügellandschaft bietet sich der südliche Shan-Staat für ausgedehnte Radtouren an, etwa zwischen **Aungban** bzw. **Kalaw** und **Pindaya** oder rund um den **Inle-See** (S. 418). Toll sind Fahrten in die Berge von **Lashio** (S. 445) oder im **Chin-Staat** (S. 523). Auch die wenig befahrenen Straßen des Südens – z. B. ab **Myawaddy** (S. 557) oder durch die herrliche Landschaft rund um **Hpa-an** (S. 541) haben ihre Reize. Weniger anstrengend sind Touren in und um Mandalay, in der Umgebung von **Ngapali** (S. 494) und im Pagodenfeld von **Bagan** (S. 232/233). Weniger sportliche Naturen steigen auf ein E-Bike; was sich hier Rad nennt, ist jedoch ein Elektro-Roller ohne Pedale. Bisher gibt es sie z. B. in Bagan, Kalaw und am Ngapali Beach. Wer länger unterwegs sein möchte oder richtig in die Berge fahren will, sollte sich immer ein Mountainbike leihen (oder sogar selbst von zu Hause mitbringen).

Reiserouten

Myanmar ist eines der landschaftlich vielfältigsten Länder Südostasiens. Theoretisch könnte man mit dem vierwöchigen Touristenvisum nicht nur unzählige Tempel und Pagoden erkunden, sondern auch durch ursprünglichen Dschungel wandern, unter Palmen am Meer faulenzeln oder Vier- bis Fünftausender besteigen. Tatsächlich jedoch ist das Reisen wegen der fehlenden touristischen Infrastruktur in vielen Landesteilen nur bedingt möglich, und manche Gebiete sind für Ausländer aus Sicherheitsgründen nach wie vor gesperrt (*off limits*), darunter weite Teile des Kayah- und Kayin-Staates, Gebiete des östlichen Shan-Staates und des Kachin-Staates sowie abgelegene Regionen der Sagaing Region. Auch einige Gegenden des Mon-Staates und der Tanintharyi Region sind Touristen nicht zugänglich.

Die meisten Touristen reisen über den Flughafen in Yangon ein und aus. Auch Mandalay wird von internationalen Fluggesellschaften angefliegen. Immer beliebter wird die Ein- oder Ausreise über die Grenzübergänge von und nach Thailand.

Die folgenden Routenvorschläge richten sich an Reisende, die so viel wie möglich sehen möchten. Nichts spricht jedoch dagegen, sich nur an einem Ort aufzuhalten. Allein in Bagan, Mrauk U, Nyaungshwe oder Hpa-an kann man problemlos fast eine Woche verbringen, ohne dass Langleweile aufkommt. Und nicht selten findet irgendwo ein Fest statt, das zum Verweilen einlädt.

Myanmar kompakt

■ eine Woche

Wer nur eine Woche Zeit hat, muss sich beschränken. Die meisten Besucher fahren drei oder vier der klassischen Highlights an. Je nach Startpunkt mit oder ohne Mandalay.

Die klassischen Vier

Startpunkt ist **Mandalay** (S. 103), wo man in zwei Tagen zwar nicht alles, aber doch ein paar der Sehenswürdigkeiten in Stadt und Umgebung erkunden kann, darunter die einstigen Königsstädte Inwa (Ava) und Sagaing sowie Mingun. Alternativ



zum halbstündigen Flug nach **Bagan** (S. 234) kann man per Schiff oder Bus in die berühmte Tempelstadt fahren. Nach zwei Tagen in Bagan geht es mit dem Flieger nach Heho und von dort für weitere zwei Tage zum **Inle-See** (S. 418). Den Abschluss bildet ein Tag in **Yangon** (S. 130). Von dort lässt sich die Heimreise antreten.

Yangon, Bagan und Inle-See

Wer nicht so viele kulturhistorische Stätten besuchen mag und stattdessen mehr Yangon erleben will, kann seine Tour in **Yangon** (S. 130) beginnen, dort in das Stadtleben eintauchen und nach zwei Tagen mit dem Nachtbus an den **Inle-See** (S. 418) fahren. Hier lässt es sich ebenfalls gut zwei Tage aushalten, bevor es per Bus nach **Bagan** (S. 234) geht. In zwei weiteren Tagen hat man die wichtigsten Tempel der alten Königsstadt gesehen. Dann geht es per Flieger zurück nach Yangon und von dort in die Heimat.

Myanmar klassisch

■ zwei Wochen

Von **Yangon** aus geht es zunächst nach **Bagan** und dann (evtl. per Flussschiff) nach **Mandalay** mit Ausflug in die alte britische Sommerfrische **Pyin U Lwin** (S. 364). Auf der anschließenden Fahrt von der letzten Königsstadt zum **Inle-See** (S. 418) bietet es sich an, den ehemaligen ko-



lonialen Alterssitz der Briten, **Kalaw** (S. 388), und die Höhlen von **Pindaya** (S. 402) zu besuchen. Auch lohnt es sich, vom Inle-See einen Tagesausflug zum Pagodenwald von **Kakku** (S. 426) oder **Indein** (S. 420) zu unternehmen. Man kann auch über die südlich gelegene Seenlandschaft **Samkar** (S. 422) per Boot und Auto weiter nach **Loikaw** (S. 430) reisen.

Wer mehr von Zentral-Myanmar sehen möchte, fährt von Yangon zunächst nach **Pyay** (S. 220) und dann weiter nach **Magwe** (S. 292). Von dort geht es über die Ayeyarwady-Brücke nach **Minbu** (S. 296), dann entlang der attraktiveren Westseite, bei **Chauk** wieder auf die Ostseite des Flusses und dann schließlich nach Bagan.

Myanmar intensiv

■ ab drei Wochen

Wer drei und mehr Wochen Zeit hat, kann auch abgelegene Regionen erkunden. Die folgenden Tipps sind beliebig mit den Hauptreisezielen zu kombinieren.

Am Golf von Bengalen

Für all jene, die von Pagoden nicht genug bekommen können, ist **Mrauk U** (S. 512), die alte Hauptstadt von Rakhine, mit ihren 70 Heiligtümern genau das Richtige. Und langweilig wird es nicht, denn die teils wuchtigen Bauten haben

ihren ganz eigenen Stil. Von Mrauk U aus können Tagesausflüge in die Umgebung unternommen werden, etwa per Wagen zum ursprünglichen Sitz des heute in Mandalay verehrten **Mahamuni-Buddha** (bitte Sicherheitshinweise beachten, S. 316). Am einfachsten erreicht man die Gegend mit dem Flieger über **Sittwe**, aber auch über Land gibt es Anreisemöglichkeiten.

Im Kayah-Staat

Die sympathische Hauptstadt des Kayah-Staates, **Loikaw** (S. 430), ist eine gute Basis für Tagesausflüge in die Umgebung, darunter Dörfer diverser Minderheiten. Übernachtungen außerhalb von Loikaw sind bislang nicht möglich. Die schönste Anreise ist fraglos per Boot vom Inle-See ins nahe gelegene Pekhon. Einfach geht es auch per Bus von Kalaw, Taunggyi oder Nay Pyi Taw.

Im östlichen Shan-Staat

Von **Kengtung** (S. 451) aus lassen sich wunderbare Ausflüge in die Berge der Umgebung unternehmen. Allerdings kommt man hier aus den anderen Landesteilen Myanmars am einfachsten per Flugzeug hin, die Anreise über Land ist von **Tachileik** (S. 457) aus möglich. Es macht Sinn, den Besuch an den Anfang oder Schluss der Myanmar-Reise zu legen und via Tachileik nach Thailand auszureisen oder von dorthier einzureisen.

Sperrgebiete und Travel Permits

Noch immer gibt es Landesteile, die gar nicht oder nur im Rahmen organisierter Touren zu bereisen sind oder in denen es an (touristischer) Infrastruktur mangelt. Zudem kämpfen in vielen Grenzregionen diverse Schmugglerbanden, Befreiungs- und Drogenarmeen gegen die Regierung. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig vor Reiseantritt über die aktuelle Sicherheitslage zu informieren (S. 63). Für Gebiete, die nur mit einer Sondererlaubnis (Travel Permit) oder im Rahmen von Pauschaltouren bereist werden dürfen, wendet man sich ans Ministry of Hotels & Tourism (MOHT) oder (besser und bequemer) an eine darauf spezialisierte Reiseagentur.

Auf Myanmars Wasserstraßen

Auf über 8000 km sind die Flüsse Myanmars schiffbar und für den Transport von Waren von großer Bedeutung. Was liegt da näher, als auf einem Boot das Flussleben kennenzulernen? Dazu eignen sich folgende Routen.

Ayeyarwady

Der Abschnitt zwischen Mandalay und Bagan gehört mittlerweile zu den „Rennstrecken“ – auch wenn die Landschaft eher eintönig ist. Viel schöner, aber auch abenteuerlicher ist die Fahrt zwischen Bhamo und Mandalay auf einer der Fähren der Inland Water Transportation (IWT). Hier geht es durch schroffe Schluchten, vorbei an Bambuswäldern und lauschigen Orten. Literaturfans können die Fahrt in Katha unterbrechen und in Orwells Fußstapfen treten, der sich dort zu seinem kolonialkritischen Buch *Tage in Burma* inspirieren ließ. Je nach Wasserstand brauchen die Boote mindestens drei Tage (S. 342).

Ayeyarwady-Delta

Dank besserer Straßen und neuer Brücken haben die Linienschiffe weitgehend ihren Dienst eingestellt. So bleiben organisierte Bootstouren nach Meinmahla Kyun (S. 193) und durch die Kanäle rund um Pyapon (S. 182) und Patheingyi (S. 185).

Chindwin

Zu den spannendsten Flussreisen zählt die Fahrt auf dem Chindwin von Monywa flussaufwärts nach Homalin und Hkamti. Hier sind Touristen noch selten, und man erlebt ursprüngliches Flussleben mit einem Hauch Abenteuer (S. 477).

Kaladan

Mit der Fähre geht es von Sittoung nach Mrauk U. Die ruhige bedächtige Anfahrt durch die Kanäle zu der Ruinenstadt ist ein besonderes Erlebnis (S. 511).

Tanintharyi

Nette Impressionen an Bord sowie von der vorbeiziehenden Landschaft verspricht eine Fahrt mit dem Linienboot von Myeik zum Ort Tanintharyi über den gleichnamigen Fluss.

Thanlwin

Die Strecke zwischen Mawlamyaing und Hpa-an ist landschaftlich sehr schön. Boote können vor Ort gechartert werden (S. 543).

Bitte beachten!

Etwa ab Februar bis zum Einsetzen der Regenzeit können der niedrige Wasserstand und Sandbänke die Fahrzeiten erheblich verlängern.

Im nördlichen Shan-Staat

Der nördliche Teil des Shan-Staates hat mit seiner Berglandschaft und ethnischen Vielfalt ungenutzt viel touristisches Potenzial. Leider sind hier die Reisemöglichkeiten aufgrund diverser militärischer Konflikte beschränkt. So bleibt die Fahrt entlang der ausgebauten „Burma Road“ von **Mandalay** (S. 106) bis an die chinesische Grenze. Per Sammeltaxi oder Minibus geht es zunächst nach **Pyin O Lwin** (S. 364). Empfehlens-

wert ist die Weiterfahrt mit dem Zug über den berühmten **Gokteik-Viadukt** (S. 375) bis in die alte Fürstenstadt **Hsipaw** (S. 437). Chinesisch-geschäftig und eher gesichtslos präsentiert sich das von Bergen umgebenen **Lashio** (S. 445).

Im Chin-Staat und in der Sagaing Region

Wer sich in **Monywa** (S. 375) auf die Fähre (oder in einen Bus) setzt und nach Norden aufbricht,

lässt alle touristischen Bequemlichkeiten hinter sich. Intensive Erlebnisse sind garantiert, so z. B. bei einem Abstecher in den nördlichen Chin-Staat, z. B. nach **Tedim** (S. 479) oder bei einem Besuch im Nagaland von **Hkamti** (S. 481) aus.

Im hohen Norden

Myitkyina (S. 464), die Hauptstadt des Kachin-Staates, ist nur mit dem Zug und dem Flugzeug erreichbar. Die Stadt bietet abgesehen vom jährlichen Manao-Fest nur wenige Sehenswürdigkeiten. Unweit davon entfernt liegt **Myitson** (S. 468), wo sich die Flüsse Mekha und Malikha zum Aeyarwady vereinen. Zum größten Binnengewässer des Landes, dem idyllisch gelegenen **Indawgyi-See** (S. 469), führt ein Abstecher von der Bahnlinie Mandalay–Myitkyina. Aufgrund des blutigen Konfliktes zwischen der dort aktiven Kachin Independence Army (KIA) und der Zentralregierung sollten die Reisemöglichkeiten in dieser Region unbedingt aktuell überprüft werden. Noch weiter im Norden liegt das (wenn überhaupt) nur auf dem Luftweg erreichbare **Putao** (S. 481), dessen umgebendes Hochland das Richtige für abenteuerlustige Naturfreunde ist. Myanmars nördlichste Stadt ist auch Ausgangsbasis für Trekkingtouren rund um Südostasiens höchsten Berg **Hkakabo Razi** (S. 483). Diese sind allerdings teuer und nur mit Genehmigung möglich.

Im Süden

Erste Station nach Yangon ist **Bago** (S. 205), weiter geht es zum **Goldenen Felsen** nahe Kyaikhto (S. 533) und von dort via Thaton nach **Hpa-an** (S. 541), wo zwischen Reisfeldern bizarre Karstfelsen hervorlugen. Das nächste Ziel ist **Mawlamyaing** (S. 548). Von dieser atmosphärischen Stadt am Thanlwin empfiehlt sich eine Tagestour zum liegenden Buddha in **Mudon** (S. 558) inkl. Visite am **Setse Beach** und in **Thanbyuzayat** (S. 560), Endpunkt der berühmten „Todes-Eisenbahn“. Die Rückreise führt über **Thaton** (S. 537) nach Yangon – oder man reist über den Grenzübergang **Myawaddy/Mae Sot** nach Thailand aus.

Im tiefen Süden

Der schmale Küstenstreifen in Myanmars tiefem Süden dürfte vor allem Reisende anlocken, die auf Ursprünglichkeit und Abenteuer aus sind.



Die dortigen Reisemöglichkeiten haben sich mit der Etablierung neuer Grenzübergänge von/nach Thailand, der Öffnung weitläufiger Sperrgebiete und der Freigabe von Landrouten (S. 530) erheblich erweitert. Als Stipp zwischen **Mawlamyaing** (S. 548) und **Dawei** (S. 565), lohnt ein Stop in **Ye** (S. 561). Die erheblich weiter südlich liegende Küstenstadt **Myeik** (S. 577) ermöglicht Tages-touren in den wunderschönen **Myeik-Archipel** (S. 583) sowie Trekking- oder Kajaktouren in **Tanintharyi** (S. 561). Alle Tauchtouren in den Archipel starten vom Grenzübergang **Ranong/Kawthoung** (S. 34) im südlichsten Landeszipfel.

Klima und Reisezeit

Myanmar liegt in der **tropischen Klimazone** und unterliegt dem Einflussbereich der **Monsoonwinde**. Es werden daher drei Jahreszeiten unterschieden. Eine Reise ist jederzeit möglich, doch der Radius der Tour wird in der Regenzeit durch schlammige Straßen und unpassierbare Wege eingeschränkt. Die richtige Reisezeit ist somit von den geplanten Reisezielen abhängig.

Reisezeit

Die beste Reisezeit ist der **birmanische Winter**, also die trockenen, kühlen Monate von **November bis Februar**. Die Durchschnittstemperaturen liegen bei 20–30 °C, die Luftfeuchtigkeit ist gemäßigt, und es fällt nur gelegentlich Regen. In den Bergregionen, etwa im Shan-Staat, kann es nachts empfindlich kalt werden und sogar Frost geben. Aber selbst in Bagan und Mandalay ist es dann morgens und abends ziemlich frisch. Im nördlichen Kachin-Staat gibt es zuweilen weiße Weihnachten. Auch Ausflüge nach Mrauk U sind in dieser Zeit nur mit warmem Pullover anzuraten.

Mit Tagestemperaturen von 30–40 °C kann das Reisen während der **heißen Jahreszeit** von **März bis Mai** recht beschwerlich werden. In Ober-Myanmar, etwa in Bagan und Mandalay, klettert die Quecksilbersäule in der zweiten Aprilhälfte häufig auf 45 °C. Dafür weht in den Bergen ein angenehmes kühles Lüftchen. Für ausgiebige Bergwanderungen im Shan-Staat oder Bootsfahrten am Golf von Bengalen bietet sich daher die heiße Jahreszeit an.

In der **Regenzeit** zwischen **Ende Mai und Oktober** ist es bei 25–35 °C und hoher Luftfeuchtigkeit oft schwül-warm. Abends kühlt es meist auf etwa 20 °C, in Nord- und Zentral-Myanmar auch schon mal auf 10 °C ab. Der Südwestmonsun bringt heftige Regenfälle mit sich und betrifft vor allem die Küstenregionen. Dort beträgt die jährliche Niederschlagsmenge etwa 5000 mm. Badeurlauber sollten die Regenzeit daher meiden. In Ober-Myanmar fällt weitaus weniger Regen, da sich die Wolken schon am Rakhine Yoma abregnen; morgens und mittags lacht meist die Sonne. Viel Regen fällt im Juli und August. Im Oktober lockt dann das frische Grün vor allem Naturliebhaber ins Land.

Monsun

Der Name leitet sich von dem arabischen Wort *mausim* ab und bedeutet „Saison“ oder genauer: „wiederkehrende Festzeiten“. Damit bezeichneten die arabischen Seefahrer jene in Asien halbjährlich wechselnden Winde, die zwischen Mai und Oktober von Südwest nach Nordost und November bis März in umgekehrte Richtung wehen. Ursache ist ein zwischen März und Mai über Süd- und Zentralasien dominierendes umfangreiches Hitzetief, das dem Indischen Ozean feuchte Luftmassen entnimmt und zu ergiebigen Regenfällen führt. Es wird ab November von einem kräftigen Kältehoch mit trockenen Luftmassen über Sibirien abgelöst, die sich erwärmen und Richtung Südwesten wandern.

Als ab dem frühen 16. Jh. die Portugiesen die Weltmeere beherrschten, verwandelten sie den arabischen Terminus in *monção*. In seiner 1596 publizierten Reisebeschreibung *Itinerario* verwendet der holländische Seefahrer Jan Huyghen van Linschoten die Begriffe *monssoyen* und *monssoen*. Über diesen Weg fand vermutlich der „Monsun“ Eingang in den allgemeinen Sprachgebrauch.