



VIETNAM

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





- 4 HA-GIANG-LOOP** Spannende Tour zu den Bergvölkern des Nordens **S. 273**
- 3 SA PA** Wandern, shoppen und Sonntagsmärkte besuchen **S. 257**
- 1 HA NOI** Ein Streifzug durch das Gassengewirr der Altstadt **S. 190**
- 5 CAT BA** Karstfelsen, Sandstrände und ein eindrucksvoller Nationalpark **S. 293**
- 6 HA-LONG-BUCHT** Mit der Dschunke durch eine bizarre Welt aus Inseln und Lagunen **S. 307**
- 7 TAM COC UND UMGEBUNG** Mit dem Rad durch die „Trockene Ha-Long-Bucht“ **S. 321**
- 2 MAI CHAU** Dorfleben inmitten von Reisfeldern **S. 241**
- 8 PHONG-NHA-HÖHLE** Eine der größten Tropfsteinhöhlen Südostasiens **S. 342**
- 9 HUE** Die historische Hauptstadt und der Sitz der letzten Kaiser **S. 353**
- 10 HOI AN** Eine Stadt wie ein Freilichtmuseum **S. 391**
- 11 MY SON** Das Vermächtnis der Cham-Kultur **S. 414**
- 12 LY SON** Inseltage abseits der Touristenströme **S. 425**
- 14 DA LAT UND UMGEBUNG** Natur pur für Abenteurer und Wanderer **S. 499**
- 15 HO-CHI-MINH-STADT** Boomende Metropole mit vielen Facetten **S. 528**
- 16 VIETNAMESISCHE KÜCHE** Kulinarische Entdeckungsreise im alten Sai Gon **S. 554**
- 13 MUI NE** Atemberaubende Sanddünen vor türkisblauem Meer **S. 469**
- 17 MEKONG-DELTA** Auf malerischen Kanälen zu den schwimmenden Märkten **S. 572**
- 18 PHU QUOC** Partys feiern oder an einsamen Stränden entspannen. **S. 636**
- 19 CON DAO** Paradiesischer Archipel in den Weiten des Ozeans **S. 657**

☉ Grenzübergänge für Ausländer

7., vollständig überarbeitete Auflage

A. & M. Markand
unter Mitarbeit von Nhu Quynh Nguyen Thi

VIETNAM

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Ha Noi und Umgebung

Nördliches Bergland

Ha-Long-Bucht und
nördliche Küste

Von Ha Noi nach Süden

Am Wolkenpass:
von Hue bis Hoi An

Küste und Hochland
südlich von Hoi An

Nha Trang, Mui Ne und
die Südküste

Da Lat und das
südliche Hochland

Ho-Chi-Minh-Stadt
und Umgebung

Das Mekong-Delta

Phu Quoc und die
Inseln des Südens

Anhang

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	23
Klima und Reisezeit	32
Reisekosten	34

Travelinfos von A bis Z 36

Anreise	37
Botschaften und Konsulate	40
Einkaufen	40
Essen und Trinken	43
Fair reisen	56
Feste und Feiertage	58
Foto und Video	67
Geld	68
Gepäck und Ausrüstung	69
Gesundheit	69
Informationen	72
Kinder	72
Post	75
Reisende mit Behinderungen	75
Reiseveranstalter	76
Sicherheit	77
Sport und Aktivitäten	79
Telefon und Internet	82
Transport	83
Übernachtung	92
Verhaltenstipps	94
Versicherungen	96
Visa	97
Weiterreise	99
Zeit und Kalender	99
Zoll	100

Land und Leute 102

Geografie	103
Flora und Fauna	105
Umwelt	111
Bevölkerung	114

Geschichte	124
Regierung und Politik	157
Wirtschaft	160
Religion	163
Kunst und Kultur	176

Ha Noi und Umgebung 188

Ha Noi	190
Sehenswürdigkeiten	197
Ha Noi von morgens bis abends	200
Die Umgebung von Ha Noi	227
Spuren der vietnamesischen Frühgeschichte	227
Tam Dao	228
Thai Nguyen und Umgebung	229
Handwerksdörfer und Pagoden	230
Die Parfümpagode	233
Nam Dinh und Umgebung	234



Nördliches Bergland 236

Nordwestliches Bergland	240
Hoa Binh	241
Mai Chau und Pu-Luong- Naturschutzgebiet	241
Moc Chau und Umgebung	248
Yen Chau	249
Son La	249
Tuan Giao	250
Dien Bien Phu	251
Muong Lay und Umgebung	253
Lai Chau	256
Sa Pa	257
Die Umgebung von Sa Pa	264
Lao Cai	267
Bac Ha und Umgebung	268
Der hohe Norden	271
Ha Giang	271



Der Ha-Giang-Loop: Abenteuer im Norden	273
Dong Van und Umgebung	276
Meo Vac	278
Bao Lac	279
Bao Lam	279
Nordöstliches Bergland	279
Cao Bang und Umgebung	280
Ba-Be-Nationalpark	282
Lang Son und Umgebung	283



Ha-Long-Bucht und nördliche Küste..... 286

Hai Phong	289
Cat Ba	293
Mopedtour über die Insel	296
Ha-Long-Stadt (Bai Chay und Hon Gai)	303
Ha-Long-Bucht	307
Quan Lan und Bai-Tu- Long-Bucht	311
Mong Cai	315
Tra Co	317



Von Ha Noi nach Süden 318

Ninh Binh, Tam Coc und Umgebung	321
Grotten und Felsen:	
Mit Moped oder Rad	331
Cuc-Phuong-Nationalpark	332
Thanh Hoa und Umgebung	335
Vinh und Umgebung	337
Dong Hoi	340
Phong-Nha/Ke-Bang- Nationalpark	342
Dong Ha	347
Quang Tri	347
Die Demilitarisierte Zone (DMZ)	348



Am Wolkenpass: von Hue bis Hoi An..... 350

Hue	353
Südlich des Flusses	357
Die nähere Umgebung von Hue	367
Südwestlich von Hue	369
Kaisergräber	371

Thuan-An-Strand	375
Bach-Ma-Nationalpark	376
Lang Co	378
Der Wolkenpass	379
Da Nang	379
Son-Tra-Halbinsel (Monkey Mountain)	389
Die Marmorberge	389
Bac-My-An-Strand und Non-Nuoc-Strand	390
Hoi An und Umgebung	391
Cua-Dai-Strand und An-Bang-Strand	409
Die Cham-Inseln	413
My Son	414



Küste und Hochland südlich von Hoi An..... 418

Die Küste südlich von Hoi An	420
Tam Ky und Umgebung	422
Quang Ngai und Umgebung	422
Ly Son	425
Sa Huynh	430
Quy Nhon	431
Die Umgebung von Quy Nhon	434
Bai Xep	436
Tuy Hoa	437
Die Umgebung von Tuy Hoa	439
Das zentrale Hochland	442
Kon Tum	442
Die Umgebung von Kon Tum	445
Plei Ku und Umgebung	445



Nha Trang, Mui Ne und die Südküste..... 448

Nha Trang	451
Die Umgebung von Nha Trang	462
Phan Rang/Thap Cham und Ninh Chu	465
Ca Na	469
Mui Ne	469
Phan Thiet	481
Phu Quy	485
Von Phan Thiet nach Vung Tau	488
Tien-Thanh-Strand und Leuchtturm von Ke Ga	488
Ta-Ku-Berg (Ta Cu Mountain)	489

Die Küste von La Gi bis Long Hai	490
Vung Tau	492

Da Lat und das südliche Hochland 496

Da Lat und Umgebung	499
Cat-Tien-Nationalpark	511
Per Rad zu Krokodilen und ins Grasland	514
Buon Ma Thuot	518
Die Umgebung von Buon Ma Thuot	522
Lak-See	523

Ho-Chi-Minh-Stadt und Umgebung 526

Ho-Chi-Minh-Stadt	528
Sai Gon	529
Cho Lon	541
Parks und Gärten	544
Großraum HCMS	545
Ein Spaziergang durch Sai Gon	546
Die Umgebung von Ho-Chi-Minh-Stadt	568
Die Tunnel von Cu Chi	568
Tay Ninh	569
Nui Ba Den	570
Can Gio	571

Das Mekong-Delta 572

Östliches Mekong-Delta	576
My Tho	576
Die Umgebung von My Tho	579
Ben Tre und Umgebung	579
Tra Vinh und Umgebung	583
Zentrales Mekong-Delta	586
Can Tho und Umgebung	586
Vinh Long und Umgebung	592
Cao Lanh und Umgebung	598
Sa Dec	601
Long Xuyen	604
Westliches Delta	606
Chau Doc	606
Die Umgebung von Chau Doc	610

Ha Tien	613
Die Umgebung von Ha Tien	617
Hon Chong	618
Rach Gia und Umgebung	620
Südliches Delta	624
Soc Trang und Umgebung	624
Bac Lieu und Umgebung	628
Ca Mau und Umgebung	630

Phu Quoc und die Inseln des Südens 634

Phu Quoc	636
Duong Dong	642
Bai Truong (Langer Strand)	645
Ong Lang	649
Weitere Strände im Norden der Insel	650
Rundfahrt in Phu Quocs Norden	652
Im Süden der Insel	655
Die Ostküste	657
Con Son und der Con-Dao-Archipel	657
Im Ort Con Son	659
Strände und Ausflüge	660
Weitere Inseln im Süden	664
Hai Tac (Pirateninseln)	664
Hon Tre	666
Hon Son	666
Nam-Du-Archipel	668
Tho Chu	671

Anhang 672

Sprachführer	672
Glossar	677
Reisemedizin zum Nachschlagen	680
Bücher	685
Index	689
Danksagung	699
Nachwort der Autoren	700
Bildnachweis	702
Impressum	703
Kartenverzeichnis	704

Reiseatlas 705

Themen

Unesco-Welterbe in Vietnam	25	Alexandre de Rhodes	172
Wenn das Wetter verrückt spielt	32	Das Auge des Höchsten	175
Frühlings- und Glücksrollen	46	Die Muttergottheiten der Cham	176
Reis	47	Die Cham-Kunst und -Forschung	180
Die Drachenfrucht	49	Die Seidenmalerei	181
Eingelegte Tiere gegen Krebs und Fress- gelage der besonderen Art	50	Tanz in Vietnam	186
Nationalgemüse Wasserspinat	52	Ein Held bleibt ein Held	187
Zur Erfindung von Tet-Kuchen und Klebreis	53	Eine konfuzianische Lehrgeschichte	207
Umami – der fünfte Geschmack	55	Unfreiwillig einbalsamiert	209
Die Neujahrsfeier	63	Der Son-Tinh-Likör	212
Der Drachentanz zum Mittherbstfest	64	Die Legende vom Zauberbogen	227
Von der Last, Ehrengast zu sein	95	Quan Am Nam Hai – die Göttin der Gnade	234
Graue Riesen in Bedrängnis	107	Die Hölle von Dien Bien Phu	254
Agent Orange	113	Seltene Goldköpfchen	294
Gemeinsame Wurzeln	114	Schwimmende Dörfer in der Ha-Long- Bucht	312
Die Geschichte des Ao Dai	117	Ho Chi Minh – der Onkel der Nation	339
Die E-De-Frauen	120	Die älteste Karstformation Asiens – Überlebensraum und Rückzugsgebiet	343
Ein Königreich für einen Franzosen	121	Wo der Drache einsam wacht	364
Die Trommeln der Dong-Son-Kultur	125	Engagierter Buddhismus – Thich Nhat Hanh	370
Die Trung-Schwwestern	126	Den Cham-Baumeistern auf der Spur	417
Die Macht der Dörfer	128	Die Sa-Huynh-Kultur	430
Die Cham	130	Die Göttin Po Yang Y No Nagar	452
Die Tay-Son-Rebellen	133	Die teuerste Suppe der Welt	457
Die Wirtschaft in der Kolonialzeit	136	Ziegeltürme und Handwerksdörfer: das Erbe der Cham	468
Die USA im Französischen Krieg	139	Nuoc mam: kostbare Essenz aus vergorenem Fisch	484
Die Geschichte der Bergvölker 1945–1986	141	Die Legende vom Huhn mit den fünf Sporen	505
Die FNL	143	Auf einen Kaffee nach Buon Ma Thuot	518
Die brennenden Bonzen	144	Weintrink-Zeremonie am Totempfehl	521
Dschungelwege und Tunnelsysteme	146	Ong Dao Dua – der Kokosnuss-Mönch	582
Der Krieg und die Medien	149	Die Khmer im Delta	584
Die deutsche Beteiligung am Krieg	151	Marguerite Duras	601
Flüchtlinge auf schwankenden Booten	153	Die geschenkte Stadt	607
Die Kommunistische Partei Vietnams	157	Oc Eo und das Königreich Funan	620
Politische und wirtschaftliche Beziehun- gen mit Deutschland	159	Nguyen Trung Truc	623
Religionsfreiheit	164	Die Volksheldin Vo Thi Sau	659
Die Swastika	165	Naturparadies Con Dao	662
Buddhas und Bodhisattvas	167	Vietnamesische Namen	675
Der Buddhismus und die Cham	168		

VIETNAM

Die Highlights

Eine lange Küste mit schönen Stränden, Berge mit Reisfeldern und Wasserfällen, quirlige Metropolen und kleine Dörfer – eine faszinierende Vielfalt von Lebenswelten: Vietnam ist ein einzigartiges Reiseland.





1 HA NOI In Ha Noi prägen noch viele Traditionen das tägliche Großstadtleben. Kleinhändler bieten ihre Waren feil, Handwerksbetriebe wirtschaften in der x-ten Generation mit Devotionalien, Musikinstrumenten oder traditioneller Medizin. Hier funkeln und glitzern bisher vor allem die neuen Mopeds, die als Zeugen der Moderne das Fahrrad verdrängt haben. Der dicht gedrängte Verkehr ist oft eine wahre Herausforderung – auch für die reisenden Besucher. S. 190



2



3



2 MAI CHAU Landleben light: Unweit von Ha Noi wohnt man günstig im Homestay oder komfortabel im Bungalow zwischen den Reisfeldern. Von hier aus ist es nur ein Katzensprung ins schöne Pu-Luong-Naturschutzgebiet. S. 241

3 SA PA Der Touristenmagnet im nördlichen Bergland lockt mit bunten Märkten und einer grandiosen Landschaft aus Reisterrassen, Wasserfällen, Bergen und Tälern. Von hier aus lassen sich viele Touren unternehmen – darunter eine auf den höchsten Berg Vietnams. S. 257

4 HA-GIANG-LOOP Kein Geheimtipp mehr, aber ein unvergessliches Erlebnis: Die Tour durch die Karstberge im hohen Norden führt in eine atemberaubend schöne Landschaft. S. 273



5



5 CAT BA Die Insel am Rand der Ha-Long-Bucht ist weitgehend als Naturpark geschützt. Schöne Strände und viele Möglichkeiten zum Klettern und Kajakfahren setzen sie auf den Reiseplan von immer mehr Travellern. S. 293

6 HA-LONG-BUCHT Die mystische Landschaft aus Kalksteinfelsen wird als achtes Weltwunder gehandelt. Eine Bootstour durch die Bucht gehört zum Standardprogramm der meisten Reisenden. S. 307

7 TAM COC UND UMGEBUNG (Abb. Folgeseite) Die „Trockene Ha-Long-Bucht“: Steil aufragende Karstkegel, so weit das Auge reicht. Bootstouren führen durch die Reisfelder dazwischen – und durch mehrere Höhlen. S. 321

5











8 PHONG NHA Ein Hit für Höhlenfans: das kilometerlange System aus Wasserwegen, Kammern und Tropfsteinen. Jüngst wurde hier die größte Höhle der Welt entdeckt. S. 342

9 HUE Ein kultureller Höhepunkt – die alte Kaiserstadt am Parfümfluss. Faszinierende Kaisergräber umgeben die Stadt, in der es ein lebendiges Traveller- viertel gibt. Ein weiteres Highlight ist die lokale Kochkunst, die hier zu höchster Perfektion gebracht wurde. S. 353

10 HOI AN Ein Ort wie ein Freilichtmuseum: Für viele Reisende ist Hoi An die schönste Stadt Vietnams. Die meisten bleiben länger als geplant. S. 391



11



12



11 MY SON Die Ruinen der Cham sind das bedeutendste Zeugnis des einst mächtigen Königreichs Champa. S. 414

12 LY SON Vietnam abseits ausgetretener Pfade erleben: Auf die vom Vulkanismus geprägte „Knoblauchinsel“ fahren bisher fast nur einheimische Besucher. S. 425

13 MUI NE Der kilometerlange Sandstrand ist nicht nur ein Traumziel für Kitesurfer – auch der ganz normale Alltag geht hier noch seinen Gang. S. 469

14 DA LAT UND UMGEBUNG Der Hotspot für Outdoorfans, ob Kletterer, Paddler oder Wanderer. S. 499







15 HO-CHI-MINH-STADT

Die vielseitige Hauptstadt des Südens versprüht internationales Flair. Zwischen mystischen Tempeln und glitzernden Wolkenkratzern pulsiert das Leben – rund um die Uhr. S. 528

16 VIETNAMESISCHE KÜCHE

Nicht wenige Gourmets halten die vietnamesische Küche für eine der besten der Welt. Frische Zutaten und kulinarische Einflüsse vieler Kulturen mischen sich mit Erfindungsgabe und einem Sinn für Ästhetik und Harmonie. S. 554

17 MEKONG-DELTA

(Abb. Folgeseite) Wo sich das Leben überwiegend auf dem Wasser abspielt, steigen auch Traveller auf Boote um: So lässt sich die Wasserwelt des Mekong-Deltas am besten erleben. S. 572







18



19



18 PHU QUOC Die Insel wird auch „Perle des Südens“ genannt: Am Hauptstrand Bai Truong herrscht Betrieb, doch wer sich auf Entdeckungsreise begibt, wird einsame Strände und malerische Fischerdörfer entdecken. Der Ausbau der Straßen und großer Hotels schreitet jedoch mit großen Schritten voran und viele Baustellen zeugen von den Plänen, die Insel für noch mehr Besucher attraktiv zu machen. S. 636

19 CON DAO Zwischen „Teufelsinsel“ und „Paradies auf Erden“ – der Con-Dao-Archipel entwickelt sich zum Ziel für Insel-freunde. S. 657

Reiseziele und Routen

Reiseziele

Vietnam – das sind quirlige Metropolen, stille Tempel, traumhafte Strände, riesige Sanddünen, weitläufige Deltas, geheimnisvolle Grotten und eine abwechslungsreiche Berglandschaft mit tiefen Schluchten, dichtem Dschungel und schön geschwungenen Reisterrassen. An den zahlreichen Stränden kann man baden, tauchen und entspannen. Die Berge locken mit Rafting-, Trekking-, Wander- und Fahrradtouren, bei denen man die Natur genießen und die Lebensweisen einiger ethnischer Minderheiten kennenlernen kann.

Zahlreiche beeindruckende Cham-Heiligtümer, Kaisergräber monumentalen Ausmaßes, restaurierte oder verfallene Zitadellen und Paläste warten auf Besucher, und einige Stätten der jüngeren kriegerischen Vergangenheit sind ebenfalls sehenswert. Daneben heißen buddhistische Klöster und Heiligtümer der verschiedenen Religionsgemeinschaften Vietnams auch Nichtgläubige willkommen. Wer kann, sollte eines der vielen Feste, die im Laufe des Jahres stattfinden, in den Reiseplan einbauen.

An vielen Orten des Landes kann man sich in Wellnessanlagen verwöhnen lassen. Die Hotel- und Reisestandards sind hoch – die Preise relativ niedrig. Traveller müssen nicht fürchten, hier keine Reiseabenteuer mehr erleben zu können, denn abseits der üblichen Routen finden sie noch immer Spannendes und Unentdecktes – und manch einer sein ganz eigenes kleines Paradies.

Städte

Die Hauptstadt **Ha Noi** (S. 190) ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Die verwinkelten Gassen der Altstadt und das Leben am Hoan-Kiem-See soll-

te man sich nicht entgehen lassen. Auch ein Besuch in einer der zahlreichen Pagoden der Stadt verspricht interessante Eindrücke. Wer einkaufen will und es liebt, in kleinen Boutiquen zu stöbern, ist in der Altstadt von Ha Noi genau richtig.

Ho-Chi-Minh-Stadt (S. 528), die größere und wirtschaftlich boomende Metropole des Südens, bietet internationales Flair und jede Menge angesagte Bars und Pubs. Einen Besuch lohnen insbesondere die Stadtteile Sai Gon mit vielen Hinterlassenschaften der französischen Kolonialzeit und Cho Lon mit seinen Märkten und Pagoden.

Die kleine Stadt **Hoi An** (S. 391) in Zentralvietnam (nahe Hue) mit ihren antiken Holzhäusern wartet mit einem riesigen Angebot an Handwerksbetrieben auf. Hier werden Kleidung, Schnitzereien, Lampenschirme und vieles mehr hergestellt, und jeder kann ohne Kaufzwang in die Kunsthandwerkstätten blicken. Die Stadt bietet zahlreiche gute Restaurants, nette Cafés und eine Vielzahl unterschiedlichster Unterkünfte. Viele Besucher bleiben länger als geplant, zumal die nahe gelegenen Strände Cua Dai und An Bang den Aufenthalt hier abrunden.

Stadt- und Strandurlaub kann man auch hervorragend in **Nha Trang** miteinander verbinden. Für Freunde des Nachtlebens finden sich hier ein paar Ausgehmöglichkeiten. Am Strand gibt es zudem angesagte Beachbars, in denen sich herrlich relaxen lässt. Immer weiter erschlossen wird auch der Strandbereich von **Da Nang**.

Strände und Inseln

Besonders beliebt sind die Strände der Insel **Phu Quoc** (S. 636) nahe der kambodschanischen Küste im Südwesten Vietnams. Mit dem Moped oder Taxi lassen sich hier spannende Touren unternehmen, sollte man einmal nicht mehr nur am Strand faulenzen wollen.

Strandleben bietet auch **Mui Ne** (S. 469), nur etwa zweieinhalb Fahrstunden von HCMC entfernt an der südlichen Zentralküste. Ein Ausflug zu den Sanddünen zählt zu den absoluten Highlights dieses Gebietes. Und auch die zahlreichen Restaurants mit frischem Seafood begeistern.

Nha Trang (S. 451) lockt mit einem der schönsten urbanen Strände Asiens – die Stadt ist allerdings so touristisch, dass viele Traveller sie meiden. Der ebenfalls attraktive Stadtstrand von **Da Nang** (S. 379) wird seit Jahren weiter erschlossen und immer mehr Individualreisende wohnen hier für ein paar Tage. Die Strände **Cua Dai** und **An Bang** (S. 409) bei Hoi An bestechen durch ihre Nähe zu dieser wunderschönen Stadt. Weitere Strände befinden sich an der gesamten Küste. Viele sind in erster Linie für viet-

namesische Strandurlauber erschlossen – was für Traveller, die abseits der Touristenströme reisen wollen, gerade ein Plus sein kann. Als besonderen Tipp für einen solchen Abstecher stellen wir in dieser Auflage erstmals die Insel **Ly Son** vor (S. 425).

Inselliebhaber sollten zudem einen Ausflug nach **Con Dao** (S. 657) in Erwägung ziehen – die Insel hat tolle Strände und Tauchgebiete.

Kultur

Kulturinteressierte kommen in Vietnam voll auf ihre Kosten. Mehrere Stätten des Unesco-Weltkulturerbes liegen in Zentralvietnam (s. Kasten S. 25). Dazu zählen die sehenswerten Kaisergräber und der Kaiserpalast von **Hue** (S. 354) sowie die Tempel von **My Son** (S. 414), die ein eindrucksvolles Beispiel der Baukunst der Cham darstellen. Auch die kleine Stadt **Hoi An** (S. 391) ist geschütztes Weltkulturerbe und zieht jeden in ihren Bann.

Auf dem Weg von Nord nach Süd oder umgekehrt empfiehlt es sich, diese Stätten des Weltkulturerbes anzusehen. Auch wer sich dafür entscheidet, nur einige Landesteile zu bereisen, sollte auf einen Besuch in der Mitte des Landes nicht verzichten, denn die nah beieinander liegenden historischen Stätten legen eindrucksvoll Zeugnis ab von dem Reich der Cham, der vietnamesischen Kaiserzeit und dem Reichtum einer einst bedeutenden Handelsstadt.

Weitere kulturelle Höhepunkte sind der Besuch im **Wasserpuppentheater** oder einer anderen Theateraufführung (S. 185, 217). Auch für eines der **Feste** (S. 58) in den Pagoden sollte sich der Reisende Zeit nehmen. Wer dies nicht planen will, ist mit etwas Glück zur rechten Zeit am rechten Ort, um mitzufeiern.

Naturlandschaften und Nationalparks

Die Bucht von **Ha Long** (S. 307) zählt zum Weltkulturerbe (s. Kasten S. 25). Atemberaubende Naturerlebnisse sind garantiert: Ob wolkenver-

Kulinarisches Reisen in Vietnam

Vietnam ist ein lohnendes Reiseziel für Genießer und kulinarische Abenteuerer. Die Vietnamesen lieben das Essen und haben aus vielen Einflüssen eine ganz eigenständige Küche entwickelt. Während in den Metropolen Ha Noi und besonders Ho-Chi-Minh-Stadt immer mehr Küche von internationalem Rang kredenz wird, können experimentierfreudige Esser in den Provinzen ihre Grenzen ausloten: Hund und Schlange, Sandwurm und Reisfeldratte sind teils teure Delikatessen, teils rustikaler Snack.

Unbedingt probieren sollte man neben den auch hierzulande bekannten **Frühlingsrollen** (*nem*) die im ganzen Land verbreitete **Rindfleischsuppe** *pho* – am besten zum Frühstück, aber auch gut zu anderen Tageszeiten. Zudem einige Spezialitäten der Küche von Hue – von Spitzenköchen für den kaiserlichen Tisch entwickelt. Außerdem empfehlen sich frische **Meeresfrüchte**, die entlang der ganzen Küste angeboten werden. Neben Fisch beeindruckt die große Auswahl an Muscheln und Krustentieren. Vegetarier finden, Buddha sei Dank, überall auch fleischlose Küche. Und egal wohin die Reise führt: Stets locken ganz besondere regionale Produkte, die einen kulinarischen Trip nie langweilig werden lassen.



Vietnam hat acht Stätten, die von der Unesco als Welterbe anerkannt wurden.

- **Hue**, die einstige Hauptstadt des ersten vereinigten Vietnam von 1802, war bis 1945 Sitz der Kaiser. Die Monumente der Stadt wurden 1993 von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt.
- Die **Ha-Long-Bucht** gehört zu den schönsten Plätzen der Welt. Die bizarren Kalksteinfelsen sind seit 1994 geschützt.
- Die **Altstadt von Hoi An** (Foto) wurde als Zeugnis einer erfolgreichen Handelsstadt zwischen dem 15. und 19. Jh. und der daraus entstandenen Mischung der Kulturen 1999 zum Weltkulturerbe erklärt.
- Die **My-Son-Heiligtümer** der Cham, die vom 4.–13. Jh. in Zentralvietnam entstanden, wurden ebenfalls 1999 in die Liste der Unesco aufgenommen.
- Der **Phong-Nha/Ke-Bang-Nationalpark** im nördlichen Zentralvietnam und mit ihm die Jahrtausende alten Karstfelsen gehören seit 2003 zum Weltnaturerbe. 2015 wurde das Gebiet erweitert.
- Die **Thang-Long-Zitadelle** in Ha Noi wurde 2010 in die Liste aufgenommen; 2011 folgte dann die **Zitadelle der Ho-Dynastie** im Hinterland von Thanh Hoa.
- Seit 2014 ist zudem die **Trang-An-Landschaft** westlich von Ninh Binh mit ihren dramatischen Karstfelsen von der Unesco als Welterbe anerkannt.

Neben Naturlandschaften und Bauwerken stellt die Unesco seit 2003 auch immaterielle Kulturgüter wie Handwerkstraditionen oder tänzerische Ausdrucksformen als Masterpieces of Cultural Heritage unter ihren Schutz. Zu diesen **Meisterwerken der Menschheit** wurden in Vietnam das Spiel der Gongs im Zentralen Hochland und die Kunst des Nha Nhac (s. Kasten S. 186) ernannt.

hängen oder im klaren Licht: Die Kalksteinfelsen und Inseln sind wunderschön. Das gilt auch für die „Trockene Ha-Long-Bucht“ **Trang An** bei Ninh Binh: Ein Besuch hier steht auf dem Plan der meisten Reisenden.

Zahlreiche weitere Landschaften sind als Nationalparks geschützt. Vor allem die **Phong-Nha-Höhle** (S. 343) im Park gleichen Namens beeindruckt mit ihrer Größe und der Vielzahl an Stalaktiten und Stalagmiten. Auch diese

? Fragen und Antworten

Seit 30 Jahren reisen **Andrea** und **Markus** zusammen durch die Welt. Als Loose-Autoren fliegen sie dabei gleich mehrmals pro Jahr nach Asien. Im Laufe der Zeit haben sie Vietnam immer mehr ins Herz geschlossen. In dem Land gibt es so viel zu entdecken, dass selbst sie als erfahrene Vietnam-Reisende bei ihren Touren immer wieder etwas Interessantes und Neues aufspüren.



© ROBIN KUHNHENE

■ Reichen 14 Tage, um das Land zu entdecken?

Wer maximal zwei Wochen Urlaub hat, kann auch in dieser recht kurzen Zeit in Vietnam viel erleben. Man sollte sich dann aber auf einen Landesteil (entweder den Süden oder den Norden) beschränken oder zusätzlich Inlandflüge buchen. Fünf bis sechs Ziele reichen dann völlig aus, alles andere würde Stress verursachen.

■ Reist man besser von Norden nach Süden oder umgekehrt?

Beginnt man seine Reise im Norden, wird der Kulturschock am Anfang relativ groß sein. Je weiter man nach Süden reist, desto offener werden die Menschen, desto vertrauter sind ihnen westliche Verhaltensweisen. Startet man hingegen im Süden, wirkt das Land auf den ersten Blick gar nicht so fremd. Es gibt westliche Waren, viele Supermärkte und Shopping Malls. Und am Strand tummeln sich Frauen im Bikini. Fährt man von dort weiter in Richtung Norden, taucht man immer tiefer in das traditionelle Vietnam ein. Der Kulturschock ist so gering – man wird lediglich verwundert sein über die kulturellen Unterschiede zwischen Nord und Süd.

■ Ist Vietnam ein sicheres Reiseland?

Das Land gehört zu den sichersten Zielen Asiens, wenngleich man sich an einigen touristischen Hotspots vor Dieben etwas in Acht nehmen sollte. Im Fadenkreuz des internationalen Terrorismus steht Vietnam bislang nicht. Reisende müssen sich, wie überall in Asien, vor Tropenkrankheiten schützen, ein erhöhtes Gesundheitsrisiko besteht in Vietnam aber nicht.

■ Ist Vietnam ein Reiseziel für Familien?

Ein ganz klares Ja – es gibt ausgesprochen viel zu entdecken, und das auf sicherem Terrain. Die Landschaft mit ihren Bergen, Höhlen und dem Meer fasziniert auch Kinder. Zugleich bietet die Küche neben Exotischem auch Früchte sowie Pizza und Pommes, sodass niemand auf Gewohn-

Höhle zählt zum Weltnaturerbe. Die Nationalparks **Bach Ma** (S. 376), **Cuc Phuong** (S. 332), **Cat Tien** (S. 511) und **Ba Be** (S. 282) sind ebenfalls lohnende Ziele für alle, die sich abseits der Städte und Ortschaften in der Natur aufhalten möchten.

Ein reizvolles Ausflugsziel für Naturfreunde ist die kleine Stadt **Sa Pa** (S. 257) im nördlichen Bergland. Neben den Bergen sind es vor allem die ethnischen Minderheiten, ihre Märkte, die satten grünen Reisterrassen und kleinen Ortschaften in der Umgebung, die Besucher begeistern. Alternativ bietet sich das weniger er-

schlossene **Bac Ha** (S. 268) als Ausgangspunkt für Touren in die Berge an.

Von Ha Noi aus erreicht man das kleine verschlafene Thaidorf **Mai Chau** (S. 241). Wer nicht viel Zeit hat und dennoch das Leben in den nördlichen Bergen entdecken will, ist hier richtig.

Unvergesslich ist eine Tour über **Ha Giang** nach **Dong Van** und **Meo Vac** (S. 278) im äußersten Norden des Landes – hier leben ethnische Minderheiten in wahrhaft atemberaubenden Landschaften ein z. T. äußerst karges Leben.

Im südlichen Hochland ist **Da Lat** (S. 499) ein lohnendes Ziel. In der Stadt selbst kann man zu-

tes verzichten muss. Allerdings muss man wissen, dass die Vietnamesen traditionell sehr direkt und sehr körperlich sind und dass vor allem Kinder häufig angefasst werden (mehr dazu auf S. 73), was nicht jedem behagt. In touristischen Orten werden Kinder allerdings nur noch selten betatscht, und auch insgesamt sind die Vietnamesen in diesem Punkt in den letzten Jahren etwas zurückhaltender geworden.

■ Muss man Inlandflüge und Hotels vorab buchen?

Eigentlich nicht. Flüge gibt es oft noch sehr kurzfristig, und auch Hotelzimmer haben wir bisher immer gefunden. Es lohnt sich allerdings, die ersten Nächte vorzubuchen. Denn wenn man übermüdet aus dem Flugzeug steigt, ist es oft lästig, noch auf Zimmersuche gehen zu müssen. Auch wer unbedingt in einem bestimmten Hotel wohnen möchte, sollte vorher anrufen und sich ein Zimmer reservieren lassen. Sparfüchse, die etwas komfortabler wohnen wollen, finden bisweilen gute Konditionen, wenn sie auf Buchungsportalen stöbern und die dortigen Tarife mit den Preisen der Hotels vergleichen.

■ Gibt es in Vietnam einfache Hütten direkt am Strand?

Leider hat sich das in Vietnam nicht so entwickelt wie beispielsweise in Thailand. Es gibt nur wenige Bungalows direkt am Meer, und die sind meist aus Stein und recht teuer. Selbst auf Phu Quoc, wo günstige ansprechende Bungalows noch am ehesten zu finden sind, liegen nur die wenigsten direkt am Strand. Dennoch kann man auch in Vietnam einen herrlichen Strandurlaub verbringen, der jedoch in der Regel nur den kleineren Teil einer Reise ausmacht. Dabei bewegt man sich nicht selten am Wasser, da zahlreiche Ziele nahe oder direkt am Meer liegen.

■ Ist Moped fahren ungefährlich?

Nein! Aufgrund des zunehmenden Verkehrs ist die Unfallgefahr in Vietnam enorm gestiegen. In der Vergangenheit haben sich viele Reisende ein Moped geliehen, auch wenn sie dafür im Heimatland keinen Führerschein besaßen. Das wird zunehmend schwieriger. Im Falle eines Unfalls ist es zudem zweifelhaft, ob die Krankenversicherung bei Fahrten ohne Führerschein für die lebensrettenden Maßnahmen aufkommt. Wer zuhause eine Fahrerlaubnis für Motorräder hat, sollte sich einen internationalen Führerschein ausstellen lassen: Dieser wird in Vietnam seit dem Beitritt zum Wiener Übereinkommen im August 2014 anerkannt.

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

sammen mit Vietnamesen urlauben und das angenehme kühle Klima genießen. In der Umgebung laden Berge, Wasserfälle und Seen zu aufregenden Touren ein – sei es zu Fuß, mit der Seilbahn, dem Mountainbike oder dem Kajak. Der höchste Wasserfall des Landes, der Dam-bri-Wasserfall, ist von hier in einem Tagesausflug zu erreichen.

Bequemer als eine Mountainbikefahrt in den Bergen ist eine Tour in der **Trockenen Ha-Long-Bucht bei Ninh Binh** (S. 321). Hier ragen Kalksteinfelsen aus der Ebene, Reisfelder und kleine Ortschaften runden den Eindruck vom

ländlichen Vietnam ab. Unvergesslich dort: eine Fahrt auf dem Fluss zwischen steilen Bergen und durch Höhlen hindurch.

Lohnend ist ein Ausflug zum **Lak-See** (S. 523) im südlichen Hochland. Hier sind entspannende Fahrten mit dem Einbaum über den See möglich, ebenso wie Ritte auf dem Rücken eines Elefanten durch die Reisfelder und Hügel.

Die Deltas des Landes stellen die Versorgung mit Reis und Gemüse sicher. Hier ist es vor allem das **Mekong-Delta** (S. 576), das Besucher anzieht. Auf kleinen Booten geht es durch die Kanäle zu farbenfrohen schwimmenden Märkten.



Warum fahren, wenn man auch schieben kann?

Vietnam für Aktive

Manchen reichen das Faulenzen am Strand oder das Nightlife in Sai Gon; andere wollen sich sportlich betätigen. Hier ein paar Tipps für Aktive.

Trekking

Sowohl im **zentralen Hochland** als auch im **nördlichen Bergland** lassen sich ausgedehnte Wanderungen unternehmen, die neben großartigen Naturerlebnissen interessante Begegnungen mit den ethnischen Minderheiten dieser Regionen ermöglichen, denn geschlafen wird in den Dörfern der Bergvölker, und ein abendliches Beisammensein, manchmal mit Kulturshow, aber fast immer mit gemeinsamem Reiswein-Trinken, ist inbegriffen. Besonders im Norden, wo die Berghänge in Reisterrassen umgewandelt wurden, ergeben sich fantastische Eindrücke und Ausblicke. Die freundlichen Bewohner in ihren bunten Trachten leben weitab von der Hektik der großen Städte nach jahrhundertalten Traditionen – ein Besuch dort mutet fast wie eine Zeitreise an.

Radfahren

Fahrräder gibt es vielerorts zu leihen. Doch während es kein Vergnügen ist, im Verkehrs-

chaos von Ha Noi oder Ho-Chi-Minh-Stadt herumzukurven, kann eine Radtour durch die wunderschöne Landschaft bei **Ninh Binh** (S. 321) ein großartiges Erlebnis sein. Auch längere Touren sind möglich: etwa von **Da Lat** (S. 499) bergab nach Nha Trang – um den Rücktransport der Räder kümmert sich dann der Veranstalter. Wer Größeres vorhat, kann z. B. im nördlichen Bergland die traumhafte, aber anstrengende **Nordwestschleife** entlang der N6 über Son La und Dien Bien Phu bis nach Sa Pa fahren: reine Fahrzeit etwa eine Woche.

Sport, Spaß und Action

Mit einem **Kajak** lässt sich die Inselwelt der Ha-Long-Bucht individuell entdecken. Bei vielen Touren, die von Ha Noi aus gebucht werden können, ist eine Kajakfahrt mit eingeplant. In **Da Lat** (S. 499) kommen Abenteuersportler auf ihre Kosten: Ob mit dem Schlauchboot auf dem Wildwasser oder angeseilt an einem Wasserfall hinab – **Rafting**, **Canyoning** und **Abseiling** sind die neuen Schlagwörter für alle, die im Urlaub Nervenkitzel suchen. Hier kam es allerdings im Jahr 2016 zu einem tragischen Unfall – man sollte sich nur einem renommierten Unternehmen anvertrauen und unbedingt auf die Anweisungen der Guides hören.