

**LAOS | KAMBODSCHA**

# Im Königreich der Khmer

**Tag 1: Reisebeginn**

Heute beginnen wir unsere Reise nach Laos und Kambodscha. Am Nachmittag starten wir mit Vietnam Airlines in Frankfurt/Main und können schon einmal von den bevorstehenden Erlebnissen träumen.

**Tag 2: Ankunft in Vientiane**

Sightseeing in Laos Hauptstadt

Nach einer herzlichen Begrüßung durch unsere Reiseleitung begeben wir uns auf eine Entdeckungstour durch die charmante Hauptstadt Laos. Unsere Stadtrundfahrt beginnt mit einem Besuch des eindrucksvollen Wat Sisaket Tempels mit seinen zahlreichen und wundervoll ausgearbeiteten Buddha-Statuen. Weiter geht es zum Pha That Luang, dem Wahrzeichen des Landes und zugleich ein wunderbares Bildmotiv. Auch dem königlichen Tempel Wat Phra Keo statten wir einen Besuch ab. Anschließend entdecken wir das Patuxai Monument, den laotischen „Arc de Triomphe“, das uns an die französische Kolonialzeit Laos erinnert.

**Tag 3: Vientiane - Vang Vieng**

✓ Frühstück

Bootsfahrt auf dem Nam Song Fluss

Tham Chang Höhle

Unsere Reise führt uns heute nach Vang Vieng: eingebettet in einer malerischen Gebirgslandschaft liegt die Stadt idyllisch am Ufer des Nam Song Flusses. Am lebhaften lokalen Markt erleben wir das quirlige Treiben der Stadt und haben hier die Gelegenheit, mit den Einheimischen ins Gespräch zu kommen und vielleicht das eine oder andere Souvenir zu erwerben. Unser nächstes Ziel ist die Tham Chang-Höhle, die zu Beginn des 19. Jahrhunderts als Bunker genutzt wurde, um sich gegen die chinesischen Invasoren zu verteidigen. Von einem hoch gelegenen Aussichtspunkt genießen wir einen schönen Panoramablick über das Tal von Vang Vieng, bevor wir eine Bootsfahrt auf dem Nam Song Fluss machen. Die spektakuläre Landschaft zieht an uns vorbei, während wir uns zurücklehnen und entspannen.

**Tag 4: Vang Vieng - Luang Prabang**

✓ Frühstück

Fahrrad-Tour durch spektakuläre Kalksteinlandschaften

malerisches Flair in Luang Prabang

Nach einem guten Frühstück starten wir aktiv in den Tag und steigen auf unsere Fahrräder: auf einem ruhigen Weg zwischen Reisfeldern und Bergen fahren wir bis zu einer azurblauen Lagune, in der wir uns im herrlichen Wasser abkühlen können. Anschließend bringt uns eine kurze Zugfahrt nach Luang Prabang, eine charmante alte Königsstadt, die zu Recht von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Der Rest des Tages steht uns zur freien Verfügung, um durch die von Kolonialbauten gesäumten Straßen zu flanieren. Am Abend empfehlen wir Ihnen über den Hmong Nachtmarkt zu schlendern: dort haben Sie die Möglichkeit, lokale Spezialitäten an den zahlreichen Essenständen zu kosten.

## Tag 5: Luang Prabang

✓ Frühstück

Mit dem Tuk Tuk durch Luang Prabang  
Kuang-Si-Wasserfall  
Sonnenuntergang vom Tempelberg Phou Si

Heute entdecken wir bei einer gemütlichen Stadtrundfahrt mit dem Tuk Tuk das religiöse und kulturelle Zentrum von Laos. Wir besuchen die schönsten Sehenswürdigkeiten Luang Prabangs. Zuerst besichtigen wir den faszinierenden Tempel Wat Xieng Thong, der bedeutendste Tempel der Stadt, bevor wir dem ältesten Tempel der Stadt, dem Wat Sen, einen Besuch abstatten. Anschließend machen wir einen Abstecher zum bezaubernden Kuang Si-Wasserfall, dessen türkisfarbenes Wasser inmitten üppiger Natur uns zum Baden einlädt. Den Tag lassen wir vom Phou Si Tempelberg aus während des Sonnenuntergangs ausklingen. Wir genießen von dort den grandiosen Panoramablick über Luang Prabang.

## Tag 6: Luang Prabang - Nong Khiaw

✓ Frühstück

Almosengang der Mönche  
Pak Ou Höhlen  
Aussichtspunkt in Nong Khiaw

Heute lohnt es sich früh aufzustehen: wir haben die einzigartige Gelegenheit, den traditionellen Almosengang der Mönche zu erleben. Dieses spirituelle Ritual ist tief in der Kultur von Luang Prabang verwurzelt und bietet jeden Morgen ein berührendes Bild, wenn Mönche mit ihren safranfarbenen Gewändern barfuß durch die Straßen ziehen, um Essen von den Gläubigen einzusammeln. Nach dem Frühstück brechen wir auf Richtung Nong Khiaw und besuchen unterwegs die Pak Ou Höhlen. Die heiligen Höhlentempel sind eine der bedeutendsten buddhistischen Pilgerstätten in Laos und beherbergen Tausende von Buddhastatuen. Unsere Reise führt uns weiter nach Nong Khiaw, einem verschlafenen Ort eingerahmt von Karststeinbergen, der malerisch an einer Schleife des Nam-Ou-Flusses liegt. Nach unserer Ankunft erklimmen wir einen Aussichtspunkt, um eine atemberaubende Aussicht auf die umliegende Landschaft zu genießen.

## Tag 7: Nong Khiaw - Muang Ngoi - Nong Khiaw

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Wanderung durch Reisfelder und Täler  
Bootstour nach Muang Ngoi

Ein aufregender Tag abseits der ausgetretenen Pfade erwartet uns heute. Mit dem Boot fahren wir nach Muang Ngoi und können dabei das Leben am Fluss beobachten, während die spektakuläre Landschaft an uns vorbeizieht. In Muang Ngoi angekommen, unternehmen wir eine Wanderung durch Reisfelder und üppige Vegetation bis zum kleinen Dorf Ban Na (Gehzeit: circa 2-3 Stunden). Hier erfahren wir mehr über das einfache Leben der Thai Deang Volksgruppe und haben zwischendurch immer wieder die Gelegenheit, mit den Einheimischen ins Gespräch zu kommen. Wir besuchen auch eine kleine Höhle, die während des zweiten Indochinakriegs von den Einheimischen als Luftschutzbunker genutzt wurde. Nach unserer Rückkehr in Muang Ngoi fahren wir mit dem Boot zurück nach Nong Khiaw. Wie wäre es mit einem kalten Getränk bei Sonnenuntergang am Flussufer?

## Tag 8: Nong Khiaw - Luang Prabang

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Besuch eines Weberdorfes  
Bambus-Workshop

Heute Morgen erleben wir ein letztes Mal das abgeschiedene Dorfleben am Fluss, bevor wir zurück nach Luang Prabang

Heute morgen erleben wir ein letztes Mal das abgeschiedene Dornleben am Fluss, bevor wir zurück nach Luang Prabang fahren. Während der Fahrt halten wir in einem kleinen Weberdorf an, um Einblicke in den traditionellen Prozess der handgewebten Textilien aus Baumwolle und Seide zu erhalten. Am späten Nachmittag tauchen wir in die Kultur des Bambus ein: in einer traditionellen laotischen Umgebung neben Reisfeldern lernen wir die Bedeutung und Nutzung des Bambus in der laotischen Kultur kennen und zaubern köstliche lokale Gerichte, bei denen die Bambuspflanze im Mittelpunkt steht. Das Papaya Tours Team wünscht Ihnen einen guten Appetit!

## Tag 9: Luang Prabang - Siem Reap

✓ Frühstück

Flug nach Siem Reap

Der Vormittag steht uns zur freien Verfügung, um uns zu entspannen und Luang Prabang auf eigene Faust zu erkunden. Nach einem kurzen Flug landen wir in Siem Reap, dem Tor zu den Tempelanlagen von Angkor. Bei einem leckeren Abendessen in einem der zahlreichen Restaurants im Stadtzentrum freuen wir uns schon auf die kommenden Tage.

## Tag 10: Siem Reap

✓ Frühstück

Mit dem Tuk Tuk durch Angkor  
sagenumwobene Tempel Ta Prohm & Bayon

Heute starten wir unser umfassendes Tempelabenteuer in diesem einzigartigen UNESCO-Weltkulturerbe und erleben die Khmer Kultur hautnah! Mit dem Tuk Tuk fahren wir durch das imposante Südtor vorbei an der Terrasse des Leprakönigs und der Elefantenterrasse zu den Ruinen der ehemaligen Khmer-Königshauptstadt Angkor Thom. Besonders die 200 lächelnden Gesichter des Bayon Tempels beeindrucken uns. Nicht weniger eindrucksvoll ist der von Bäumen und Wurzeln überwucherte Ta Prohm Tempel. Am Nachmittag erkunden wir das weltberühmte Angkor Wat, bevor wir den Sonnenuntergang von der höchsten Ebene eines abgelegeneren Tempels aus bewundern. Nachdem die Sonne über den ehrwürdigen Ruinen und dem wilden Dschungel untergegangen ist, kehren wir nach Siem Reap zurück und lassen den Abend gemütlich ausklingen.

## Tag 11: Siem Reap

✓ Frühstück

weitere Angkor Tempel fernab der Touristenpfade

Heute vervollständigen wir unser Fotoalbum der wunderschönen Angkor Tempelanlagen und besuchen den ausgefalleneren Banteay Srei Tempel, dessen detailreiche Verzierungen uns in ihren Bann ziehen. Dieser wurde, anders als die anderen Tempel in Angkor, im zehnten Jahrhundert gebaut und soll zu Ehren des Hindu-Gottes Shiva errichtet worden sein. Übersetzt bedeutet Banteay Srei "Der Tempel der Frauen". Seine Verzierungen und Wandschnitzereien sind erstaunlich gut erhalten. Am Nachmittag besuchen wir noch ein paar weitere der schönsten Tempel Angkors. Auf dem Plan stehen unter anderem die königliche Stadt von Preah Khan mit ihren eindrucksvollen Skulpturen und Ta Som. Dieser kleine Tempel ist bekannt für seine vielen Feigenbäume. Zum Abschluss dieses tempelreichen Tages schauen wir uns den Kravan Tempel aus rotem Backstein an. Mit vielen Eindrücken und geschossenen Fotos kehren wir anschließend in unser Hotel zurück, bevor es am nächsten Morgen weiter geht.

## Tag 12: Siem Reap - Battambang

✓ Frühstück

Besuch eines typischen Khmer-Dorfes  
Fahrt mit einem Bambuszug  
Phnom-Sampeau-Berg

Am Morgen geht es früh los und wir fahren in die zweitgrößte Stadt Kambodschas nach Battambang. Hier lernen wir nochmal etwas über die Lebensgewohnheiten der Khmer. Entlang des Sangker Flusses befinden sich noch viele gut erhaltene, auf Holzstelzen stehende, Häuser der Khmer. Wir beobachten die Dorfbewohner beim Herstellen von Reispapier und Reis-Whiskey und bekommen die Möglichkeit, uns auf einer der vielen Obstfarmen durch eine wahrlich leckere Seite Kambodschas zu probieren. Am Nachmittag ist es an der Zeit für eine lustige Fahrt mit einem Bambuszug durch ein kleines Dorf und die umliegenden grünen Reisfelder. Danach geht es hoch hinaus: wir besichtigen die auf einem Kalksteinfelsen stehende Phnom Sampeau Pagode. Auf dem Gipfel des Felsens angekommen, haben wir eine schöne Aussicht auf die umliegende Landschaft. Kleine Dörfer inmitten der endlosen Reisfelder verstreut und von Zuckerpalmen eingerahmt. Dann geht es für uns wieder hinunter, zurück zum Fuße des Berges. Hier warten wir gespannt auf ein faszinierendes Naturschauspiel. Während der Himmel zum Sonnenuntergang langsam dunkel wird, erleben wir wie Fledermäuse aus einer der vielen Höhlen fliegen. Ein toller Moment sobald hunderte von Fledermäusen aus ihrem Versteck kommen und in die beginnende Nacht ausschwärmen.

### Tag 13: Battambang - Kardamom-Berge

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Botum Sakor Nationalpark

Glamping im Kambodschas unberührten Dschungel

Wir verlassen Battambang am frühen Morgen, um uns auf den Weg in die Provinz Koh Kong zu machen. Dort angekommen, steigen wir um auf ein Boot, welches uns zu unserer Unterkunft für die nächsten zwei Nächte bringen wird. Flussabwärts des Preak Tachan Flusses liegt unser Camp. Von Weitem können wir schon die ersten im Safari-Style gehaltenen Glamping-Zelte sehen. Angekommen im Camp bekommen wir dann eine kurze Einweisung in die Arbeit des Camps. Die Einnahmen kommen den Wildtierprojekten vor Ort zu Gute. Dann ist es auch schon Zeit unsere Zelte zu beziehen. Hier können wir uns von der Fahrt erholen und bis zum Abendessen entspannen. Ein kleiner Erkundungsspaziergang durch den Dschungel um das Camp herum oder eine Abkühlung beim Schwimmen im Fluss bieten sich genauso an. Während des anschließenden Abendessens im Camp-Restaurant lässt sich der Sonnenuntergang wunderbar genießen.

### Tag 14: Botum Sakor Nationalpark

✓ Frühstück ✓ Mittagessen ✓ Abendessen

Kayak auf dem Preak Tachan Fluss

Dschungelwanderung

Heute Morgen werden wir von den Geräuschen des Dschungels geweckt. Nach einem entspannten Frühstück fahren wir mit dem Kayak auf dem Preak-Tachan-Fluss und bewundern die vielseitige Flora und Fauna des Botum Sakor Nationalparks. Mit etwas Glück können wir sogar einige Langschwanz- oder Schweinsaffen erspähen! Wir halten bei der Rangerstation an und erhalten dort einen Einblick in die Arbeit der Ranger, in den Nationalpark und dessen Herausforderungen. Das Vormittagsprogramm runden wir mit einer Wanderung durch den dichten Dschungel ab. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung, um nach Lust und Laune unsere einzigartige Umgebung zu genießen. Wer möchte, kann im Fluss baden, sich auf seiner privaten Zeltterrasse entspannen oder auf eigene Faust wandern gehen.

### Tag 15: Botum Sakor Nationalpark - Kep

✓ Frühstück

kleiner Fischerort Kep

Heute verlassen wir unser Camp. Wir fahren zurück in die Zivilisation gen Süden, bis wir den kleinen Fischerort Kep erreicht haben. Unsere Unterkunft direkt am Meer bietet uns die optimale Lage, um die entspannte Atmosphäre des Süden Kambodschas zu genießen und uns zu entspannen. Wie wäre es mit einem Bad im Meer oder mit einem Spaziergang an der Küste? Die Region ist bekannt für ihre kulinarischen Genüsse, insbesondere die Kep-Krabben und Meeresfrüchte, die Sie in einem der zahlreichen Restaurants in Kep probieren können.

## Tag 16: Kep

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Krabbenmarkt in Kep

Besuch einer Pfefferplantage und Kochkurs

Entspannung am Meer

Mit dem Besuch des Krabbenmarkts von Kep starten wir in den Tag. Anschließend gehen wir dorthin, wo der Pfeffer wächst. Weit über die Grenzen von Kambodscha hinaus ist der Kampot-Pfeffer bekannt und wird in den feinsten Restaurants weltweit benutzt! In der Nähe von Kampot besuchen wir daher eine typische Pfefferplantage. Dort erfahren wir mehr über die Besonderheiten dieser hochwertigen Spezialität und anderen lokalen Gewürzen Kambodschas. Aus frisch gepflückten Zutaten bereiten wir bei einem anschließenden Kochkurs ein köstliches Mittagessen zu. Der Nachmittag steht uns in Kep zur freien Verfügung.

## Tag 17: Kep - Phnom Penh - Rückflug

✓ Frühstück

Sightseeing in Kambodschas Hauptstadt

Der letzte Tag unserer Reise ist angebrochen. Wir verlassen die Küste und fahren nach Phnom Penh, um Kambodschas lebendige Hauptstadt zu besichtigen. Bei einem kurzen Stadtrundgang statten wir dem eindrucksvollen Thronsaal innerhalb des Königspalasts als auch der Silberpagode mit dem typischen mehrstufigen Spitzdach einen Besuch ab. Im Anschluss werden wir von unserer Reiseleitung zum Flughafen gebracht und es heißt Abschied nehmen.

## Tag 18: Ankunft in Deutschland

Willkommen zu Hause! Wir hoffen, Sie hatten eine unvergessliche Reise mit Papaya Tours in Laos & Kambodscha!