

13 Tage Kombinationsreise „Laos und Kambodscha“

Tag 1 **Luang Prabang**
Ankunft in Luang Prabang
Transfer
- Übernachtung in Luang Prabang

Tag 2 **Luang Prabang** (Frühstück: Hotel)
Besichtigung in Luang Prabang (halbtägig)
Zwischen dem Nam-Khan-Fluss und dem Mekong liegt Luang Prabang, ein bezauberndes Dorf mit historischen Tempeln und im Kolonialstil erbauten Gebäuden. 1995 wurde die gesamte Stadt zum UNESCO-Welterbe erklärt. Statten Sie zuerst Wat Visoun (Wat Wisunalat) einen Besuch ab. Der älteste noch genutzte Tempel in Luang Prabang wurde 1513 erbaut und beherbergt eine Sammlung antiker Buddha-Darstellungen aus Holz. Nach dem Besuch des Wat Aham steht der Wat Xieng Thong auf dem Programm – die Krönung aller Klöster und Tempel der Stadt. Seine zahlreichen kunstvoll geschmückten Gebäude bestechen durch kunstvolle Mosaike und goldene Wandverzierungen. Nun lädt die Hauptstraße (Wat Street) von Luang Prabang zu einem Spaziergang ein. Besichtigen Sie, sofern Zeit bleibt, einen der zahlreichen Tempel an dieser Straße, darunter den Wat Sibounheuang, Wat Si Mounghoun, Wat Sop und Wat Sene.

Exkursion zu den Wasserfällen Kuang Si

Auf dem Landweg von Luang Prabang zum Wasserfall Kuang Si. Dieses Naturjuwel in der Nähe von Luang Prabang besteht aus einem Wasserfall, der sich über mehrere Kalksteinebenen ergießt und dabei türkisblaue Naturpools erzeugt. Genießen Sie ein erfrischendes Bad im glasklaren Wasser oder nutzen Sie die idyllische Atmosphäre zur Entspannung. Besuchen Sie ein auf dem Weg gelegenes Dorf (Ban Ou or Ban Na Ouane), bevor wir auf dem Landweg zurück nach Luang Prabang fahren - Übernachtung in Luang Prabang

Tag 3 **Luang Prabang** (Frühstück: Hotel)

Besichtigung in Luang Prabang (halbtägig)

Bummeln Sie am Vormittag über den lokalen Markt und sehen Sie dem bunten Treiben zu. Im Nationalmuseum (Königspalast), einem schlichten, aber eleganten Gebäude, können Sie traditionelle laotische als auch französische Beaux-Arts-Motive bewundern. Das Gebäude aus der Jahrhundertwende wurde nicht mehr verändert, seit die königliche Familie zuletzt hier lebte und bietet einen einzigartigen Einblick in die Geschichte von Laos. Besichtigen Sie nun Hor Phrabang. Im rechten Eckzimmer des Palastes, das nach außen hin offen ist, befindet sich eine Sammlung der wertvollsten Kunstwerke des Palastes, darunter das Buddha-Bildnis Phrabang – eine Statue aus einer Gold-, Silber- und Bronzelegierung. Das Buddha-Bildnis ist 83 cm hoch und wiegt etwa 50 kg. Anschließend besichtigen wir den Wat Mai.

Exkursion auf dem Wasserweg zu den Tham Pak Ou-Höhlen

Lassen Sie uns spirituell werden, während wir in die Fußstapfen der Pilger zu den Pak Ou Höhlen treten. Diese alten Kalksteinhöhlen sind vollgestopft mit Tausenden von Buddha-Statuen, viele gebrochen und bröckelnd, bedeckt mit Staub und Spinnweben. Aber zuerst

entspannen Sie sich auf einer Bootsfahrt auf dem Mekong und beobachten Sie das Leben an den verschlafenen Ufern. Highlights: Flusskreuzfahrt zu den Tham Pak Ou Höhle.

Besichtigung von Ban Xang Khong (Dorf mit Heimwebereien)

Besuchen Sie Ban Xang Khong, ein Dorf unweit von Luang Prabang, das für seine traditionellen handgewebten Baumwoll- und Seidenarbeiten sowie für die Herstellung von Sa (Maulbeer)-Papier bekannt ist - Übernachtung in Luang Prabang

Tag 4 Luang Prabang - Vientiane (Frühstück: Hotel)

Transfer

Flug von Luang Prabang nach Vientiane

Transfer

Exkursion in den Buddha-Park (Wat Xieng Khuan)

Besuchen Sie den Buddha-Park Wat Xieng Khuan. Der Park beherbergt eine interessante Sammlung mit ebenso originellen wie faszinierenden Statuen buddhistischer und hinduistischer Gottheiten - Übernachtung in Vientiane

Tag 5 Vientiane (Frühstück: Hotel)

Besichtigung in Vientiane

Vientiane, die Hauptstadt von Laos, wirkt auch heute noch sehr beschaulich. Doch gerade die entspannte Atmosphäre macht den Charme dieser Stadt mit ihren Alleen, Tempeln und exotischen Märkten aus. Diese Höhepunkte warten in dieser Stadt auf Sie: Pha That Luang, ein glänzender goldener Stupa und vielleicht das bedeutendste nationale Wahrzeichen von Laos; Ho Pha Keo, ein ehemaliger königlicher Tempel und heute ein Museum mit faszinierenden buddhistischen Skulpturen; Wat Si Saket, Patuxai, ein vom Pariser Triumphbogen inspirierter, monumentaler Bogen mit laotischen Motiven und Besichtigung des Lao Nationalmuseums, Besuch im Cooperative Orthotic and Prosthetic Enterprise (COPE) und schließlich Wat Si Muang. Lassen Sie den Tag auf dem Talaat Sao Morgenmarkt jedoch ganztägig geöffnet ausklingen und nutzen Sie die Gelegenheit, um traditionelle laotische Stoffe zu erwerben - Übernachtung in Vientiane

Tag 6 Vientiane - Pakse (Frühstück: Hotel)

Transfer

Flug von Vientiane nach Pakse

Transfer

Exkursion zum Bolaven-Plateau und zu den Wasserfällen Tad Fane, Tad Yuang und Tad E-Tu

Von Pakse reisen wir in östlicher Richtung über das Bolaven-Plateau, einer fruchtbaren Ebene, die zum Kaffee- und Teeanbau genutzt wird. In dieser Region leben zahlreiche Volksgruppen. Die zahlenmäßig größte ist das Volk der Laven. Zwischen Pakse und Paksong befinden sich auf dem westlichen Rand des Plateaus der Wasserfall Tad Fane (der höchste Wasserfall in der Provinz Champasak) sowie die Wasserfälle Tad Yuang und Tad E-Tu. Anschließend Rückfahrt nach Pakse - Übernachtung in Pakse

Tag 7 Pakse - Don Khone (Frühstück: Hotel)

Exkursion nach Champasak und zum Vat Phou in Champasak

Der Bezirk Champasak liegt am Westufer des Mekong und hat 38.000 Einwohner. Die aus der Angkor-Periode stammenden Überreste des Vat Phou in Champasak liegen 8 km südlich der Stadt. Auf dem Landweg geht es weiter in das Vat Phou Museum und zum Vat Phou in Champasak, einem Tempel der Khmer, der sich über die tiefer gelegenen Hänge des Phu Pasak erstreckt. Sein Name bedeutet „Bergtempel“. Die Überreste des Tempels stammen aus dem Königreich Chenla (6. bis 8. Jahrhundert). Weiterfahrt auf dem Landweg nach Pakse.

Auf dem Wasser- und Landweg von Pakse auf die Insel Don Khon

Von Pakse fahren wir auf dem Landweg entlang des Ostufers des Mekong. Anschließend steigen wir um in ein Boot, das uns zur Insel Don Khon bringt. Auf dem Weg dorthin halten wir am Pier in Tha Ban Nakasang - Übernachtung in Don Khone

Tag 8 Don Khone - Pakse (Frühstück: Hotel)

Besichtigung in Don Khone per Tuk Tuk (Halber Tag)

Erkunden Sie Don Khone, eine der Inseln in Si Phan Don. Besuchen Sie das Dorf Ban Khone, das Hauptdorf auf Don Khone mit verschiedenen französischen Villen, dem Wat Mahanthanaram Tempel und besichtigen Sie die rostige Lokomotive. Fahren Sie anschließend zu den Ta Li Phi Wasserfällen, einer Reihe rasender Stromschnellen am westlichen Ende von Don Khone.

Auf dem Wasser- und Landweg von der Insel Don Khon nach Pakse, mit Besichtigung der Mekongfälle (Khon Phapheng)

Von Don Khon fährt Sie ein Boot nach Tha Ban Nakasang. Auf dem Landweg geht es weiter zu den Mekongfällen (Khon Phapheng), den größten Wasserfällen in Südostasien. Hier donnert der gewaltige Mekong mit aller Wucht über felsige Kaskaden in die Tiefe und zaubert Regenbögen über die massiven Felsformationen. Entlang des Ostufers des Mekong geht es weiter nach Pakse - Übernachtung in Pakse

Tag 9 Pakse - Siem Reap (Frühstück: Hotel)

Transfer

Flug von Pakse nach Siem Reap

Transfer

Besichtigung in Angkor

Die Festungsstadt Angkor Thom erstreckt sich über 10 Quadratkilometer. Die von einer Stadtmauer und einem breiten Wassergraben umgebene Stadt beherbergt viele berühmte Sehenswürdigkeiten Angkors. Man betritt die Stadt durch das monumentale Südtor und geht dabei über einen Weg, der an beiden Seiten von Dämonen- und Götterstatuen gesäumt ist. Jede davon trägt eine riesige Naga. Danach gelangt man auf die Terrasse der Elefanten und auf die Terrasse des Leprakönigs. An diesen mit faszinierenden Flachreliefs gestalteten Orten wurden einst öffentliche Zeremonien abgehalten. Besichtigen Sie die Überreste des Tempelbergs Baphuon, den großen Platz und die Tempelpyramide Phimeanakas, bevor wir den geheimnisvollen Staatstempel Bayon besuchen. Der Staatstempel gehört zu den beliebtesten und anziehendsten Tempel in Angkor und hat ganze Galerien mit gut erhaltenen Flachreliefs zu bieten. Über enge Treppen gelangt man zum Haupt-Heiligtum. Lassen Sie sich hier von den lächelnden Gesichter Türmen, die in jede Himmelsrichtung gewandt sind, verzaubern.

Erleben Sie auf den höher gelegenen Terrassen eines antiken Angkor-Tempels, wie die Sonne über der kambodschanischen Landschaft untergeht - Übernachtung in Siem Reap

Tag 10 Siem Reap (Frühstück: Hotel)

Besichtigung in Angkor

Als Kronjuwel der Khmer-Architektur ist Angkor Wat nichts weniger als das kambodschanische Nationalsymbol und der Höhepunkt jeder Kambodscharreise. Als größter und am besten erhaltener Tempel der Gesamtanlage Angkor ist Angkor Wat auch heute noch religiös bedeutend und beeindruckt durch seine gewaltigen Dimensionen und seine gut durchdachten Proportionen ebenso wie durch seine kunstvollen Reliefs. Man gelangt über den ungewöhnlich breiten Wassergraben in die Anlage und geht dabei an einer Balustrade mit Naga-Darstellungen vorbei. Im Hauptteil geht man durch mehrere Galerien und Höfe, bevor man in das Haupt-Heiligtum gelangt. Von hier hat man einen unvergesslichen Blick auf die Zugangswege und auf die umliegende Landschaft. Lassen Sie sich auf Ihrem Rundgang von den kunstvollen Reliefs, die auf nahezu jeder Steinoberfläche zu sehen sind, faszinieren. Auf den Mauern sind etwa 1700 Apsaras (himmlische Tänzerinnen) dargestellt. Entlang der äußeren Galeriewand verläuft das längste durchgehende Flachrelief der Welt. Es erzählt Geschichten aus der hinduistischen Mythologie, zum Beispiel den Schöpfungsmythos vom Quirlen des Milchozeans. Angkor Wat ist zu jeder Tageszeit ein unvergesslicher Anblick, doch bei Sonnenaufgang und bei Sonnenuntergang entsteht ein besonders schöner Lichteffekt auf den Steinen.

Die Tempelanlage Ta Prohm gehört zu den beliebtesten Besichtigung von Angkor. Der Grund: Noch hat der Dschungel die Anlage fest im Griff. Dem Besucher bietet sich daher wohl derselbe Anblick wie den Entdeckern aus Europa, die den Tempel erstmals entdeckten.

Obwohl im Vergleich zu den anderen Angkor-Tempeln eher klein, gilt der Banteay-Srey-Tempel als ein Juwel der klassischen Khmer-Kunst. Auf den aus rötlichem Sandstein erbauten Mauern sind außergewöhnlich kunstvolle und sehr gut erhaltene Reliefs zu

bewundern. Aufgrund seiner kleinen Größe, der stimmungsvollen Atmosphäre und der sehenswerten Khmer-Skulpturen ist dieser Tempel bei Besuchern besonders beliebt -
Übernachtung in Siem Reap

Tag 11 **Siem Reap - Phnom Penh** (Frühstück: Hotel / Abendessen: Sovanna BBQ I)

Auf dem Wasserweg zum schwimmenden Dorf Chong Kneas und Besuch des Psah Chah (alter Markt)

Mit dem Boot gelangen Sie in das Dorf Chong Kneas, wo Sie einen guten Eindruck von der Atmosphäre und dem täglichen Leben hier am See erhalten. Der Psah-Chah-Markt wurde 1975 von den Roten Khmer zerstört und 1996 wiedereröffnet. Der Markt bietet eine große Vielfalt an Imbissständen und Geschäften.

Transfer

Flug von Siem Reap nach Phnom Penh

Transfer

Abendlicher Feinschmecker Rundgang mit Fahrt im Remork "Tuk Tuk"

Beginne die Tour mit einer Fahrt im Remork, einem kambodschanischen Tuk Tuk.

Verlasse die typischen Touristenwege und begib dich sofort zum Phnom Penh Old Market (Phsar Chas), der an der Strassennummer 13 entlang fñhrt. Unser Guide, der sich bestens mit der einheimischen Kueche auskennt, wird wñhrend dieses Rundganges versteckte Schatze und Snacks aufdecken. Dazu gehoren beliebte einheimische Delikatessen wie ein gelber Bohnenkuchen oder der Khmer Reiskuchen. Probiere die zahlreichen saisonalen Frñchte, die in und um Phnom Penh wachsen, wie Drachenfrucht, Mango und kleine sñÙe Ananas. Die ganz Mutigen kñnnen gern die beruehmt beruichtigt Durian versuchen, die fñr ihren Geschmack geliebt aber fuer ihren Gestank geächtet wird. Wñhrend dieses Rundganges lernt man Wissenswertes uber die verschiedenen Gewurze, welche in lokalen Speisen zu finden sind und uber traditionelle Heilmittel, welche immer noch Anwendung finden.

Der nñchste Stop ist ein einheimischer Picknick Platz, bei dem ma sich die zahlreichen Essensstñnde noch einmal ganz genau anschauen kann. Hier findet man fritierte Insekten, wie Tranteln und Grillen, grñne Mangos mit Chilli und Salz, Enten Eier und vieles mehr. Auf dem Weg zu einer Rooftop-Cocktailbar wird noch ein kurzer Fotostop am Independence Monument eingelegt, welches Nachts mit roten, blauen und weissen Lichtern angestrahlt wird.

Weiter geht es zum Abendessen in ein lokales Restaurant, wo man andere Khmer Speisen probieren kann. Am Ende wird noch ein Stand mit unzähligen Desserts wie Fruchtshakes, Frñchte in sñÙser Kondensmilch und gebackener Pudding besucht.

Rückfahrt mit dem Tuk Tuk zum Hotel. - Übernachtung in Phnom Penh

Tag 12 **Phnom Penh** (Frühstück: Hotel)

Besichtigung in Phnom Penh

Erkunden Sie Phnom Penh eine chaotische, pulsierende und garantiert faszinierende Stadt. Elegante Alleen und am Fluss gelegene, ruhige Promenaden erinnern an längst vergangene Zeiten. Heute pulsiert hier das Leben: Scharen von Motorräder beherrschen den Verkehr, Verkäufer preisen ihre Waren an und Fußgänger spazieren die Straße entlang. Erhalten Sie zunächst einen Einblick in das kulturelle Erbe von Kambodscha und besuchen Sie den Königspalast, der auch heute noch als offizielle Residenz von König Norodom Sihamoni dient, sowie die daran anschließende Silberpagode oder eine Pagode des Smaragden Buddha. Besichtigen Sie anschließend das elegante Nationalmuseum mit seinem größten Bestand an Khmer-Kunst. Zum Schluss besuchen Sie einen der beiden bekannten Märkte in Phnom Penh, entweder den Zentralmarkt, ein überdachter Markt mit einem Kuppelbau als Zentrum, auf dem Sie nahezu alle Arten von Souvenirs finden können oder den Russischen Markt, ein Labyrinth aus Ständen, die von CDs und DVDs bis hin zu Seidenwaren, Handwerkskunst und Schmuck nahezu alles verkaufen.

Besichtigung des Museums Tuol Sleng (S-21)

Erfahren Sie im Tuol Sleng Museum (Museum zum Thema Völkermord) mehr über ein dunkles Kapitel der jüngeren kambodschanischen Geschichte. In der ehemaligen Schule Tuol Svay Prey wurde 1975 ein Verhör- und Foltergefängnis der Roten Khmer eingerichtet – damals war es unter der Bezeichnung Security Prison 21, oder einfach S-21, bekannt. In der größtenteils unveränderten Anlage sind heute Fotos und Exponate über die vielen



tausend Opfer, die hier eingeliefert wurden, zu sehen – nur sieben von ihnen haben das Gefängnis lebend verlassen.

Exkursion zu den Killing Fields

Nicht weit außerhalb von Phnom Penh, in einer eigentlich idyllischen Landschaft, befinden sich die Killing Fields von Choeng Ek. Sie erinnern an die grausamen Verbrechen, die das Pol-Pot-Regime verübt hat. Zwischen 1975 und 1978 wurden hier tausende Menschen ermordet und in Massengräbern verscharrt - Übernachtung in Phnom Penh

Tag 13 Phnom Penh
Transfer * Kein lokaler Reiseleiter