

ASIEN: CHINA

YUNNAN & LAOS - AUF DEN SPUREN DER BERGVÖLKER

- > unbekanntes & faszinierendes Südchina
- > Bergvölker & ethnische Minderheiten
- > vom östlichen Himalaya bis zum Mekong
- > der Steinwald bei Kunming
- > Bootsfahrt auf dem Mekong
- > Luang Prabang - Weltkulturerbe

Yünnan - das sind mit die schönsten Landschaftspanoramen in Chinas tiefem Süden, voller Farbe und Lebensfreude, zwischen südasiatischer Exotik und den himmelhoch aufragenden Bergen Tibets. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Wenn Du nicht in Yünnan warst, dann hast Du nicht gelebt“. Es erwarten den Reisenden Naturszenarien mit einem fast unendlichen Reichtum an Flora und Fauna und einer kulturellen Vielfalt, wie sie kaum irgendwo anders anzutreffen ist. Mehr als 25 unterschiedliche ethnische Minderheiten, die alle ihre eigenen Feste und Trachten, Sprachen und Lieder haben, machen Yünnan zu einer der „unchinesischsten“ aller chinesischen Provinzen. Von den majestätischen Eisriesen des Himalaya und der ersten Kehre des gewaltigen Yangtze bis zum Mekong erkunden wir die faszinierende Vielfalt der Landschaft und lernen die Minderheiten und Bergvölker im tiefen Süden von China und Nordlaos (Tour C) kennen.



REISEDETAILS

1. - 23. Reisetag: Yunnan & Laos Rundreise:

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kunming/China

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kunming - erste Besichtigungen

Wir werden am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Je nach Ankunftszeit haben wir nach einer Ruhepause noch Zeit für erste Besichtigungen.

“Die Stadt des ewigen Frühlings” ist die Hauptstadt der Provinz Yunnan und liegt auf ca. 1.900 m in der fruchtbaren Hochlandzone im subtropischen Südwesten Chinas. Kunming ist geprägt von den Gegensätzen seiner hochmodernen Geschäftsviertel der Neustadt und einer beschaulichen Altstadt mit engen romantischen Gassen. Wir machen einen Rundgang durch den Green Lake Park. Dieser Park befindet sich im Zentrum der Stadt und ist, besonders bei älteren Einheimischen, ein beliebter Treffpunkt, um zusammen Ma Jiang oder Karten zu spielen. Nicht selten findet man im Green Lake Park auch größere und kleinere Gruppen, die sich mit verschiedenen Übungen wie Tai Ji oder Qi Gong die Zeit vertreiben. -/-

3. Tag: Kunming - Ausflug in die Westberge & Besuch des Steinwaldes

Am Vormittag fahren wir zu den Westbergen, von wo aus wir einen herrlichen Blick über Kunming und den Dianchi See genießen. Über viele Treppenstufen erreichen wir das Drachentor, dessen zahlreiche Grotten im 19. Jhd. von Einsiedlermönchen aus dem Fels gehauen wurden.

Anschliessend fahren wir weiter zum berühmten “Steinwald”, dem großen Naturwunder Chinas im Süden des Landes. Hier entstanden in den vergangenen Jahrtausenden durch Wind- und Wassererosion bizarre Kalksteinformationen. Später fahren wir zurück nach Kunming zu unserem Hotel. F/-

Optional:

Besuch der Dynamic Yunnan Show, die von der bekannten Tänzerin Yang Liping choreographiert wurde. Während der 1,5stündigen Show werden Tanzauftritte von 20 verschiedenen ethnischen Gruppen aus Südwestchina, darunter Yi, Dai, Bai, Jingpo, Wa, Hani und Jino gezeigt (Preis ca. 25 € je nach Sitzplatz).

4. Tag: Kunming - Zugfahrt nach Dali - Ausflug nach Weishan

Früh am Morgen werden wir zum Bahnhof gebracht und steigen in den neuen Hochgeschwindigkeitszug nach Dali (ca. 2 Std). Nach unserer Ankunft am Bahnhof in Dali fahren wir sogleich weiter nach Weishan und legen unterwegs einen Besichtigungsstopp im Dorf Dong Lian Hua ein. Das muslimisch geprägte Dorf war einst ein wichtiger Handelsstützpunkt und kontrollierte große Teile der sog. „Tee- und Pferdestraße“. Weishan, 52 km südlich von Dali, war ebenfalls einst ein wohlhabender Handelsplatz, besonders während des Nanzhao Königreiches im 8. und 9. Jhd. Die Gegend um Weishan ist der Geburtsort von Xinulou, dem ersten König und Gründer des Nanzhao Königreiches, das sich auf seinem Höhepunkt bis nach Burma und Nordthailand sowie Teile Sichuans erstreckte. Mit dem Untergang des Königreiches verlor Weishan zunehmend an Wichtigkeit und gewann erst wieder im 14. Jhd. an Bedeutung, als es zu einem wichtigen militärischen Außenposten für die Ming Dynastie wurde. Nach einem Bummel durch die idyllische Altstadt unternehmen wir einen Ausflug zum Weibao Berg, einem der 14 heiligen Berge des Taoismus, und unternehmen eine kleine Wanderung zu einigen der schönsten

Tempel.

Am Nachmittag fahren wir zurück nach Dali mit seiner entspannten Atmosphäre, wie man sie in China sonst selten findet. Noch heute ist die stimmungsvolle Altstadt von einer Stadtmauer umgeben, durch die zwei gut erhaltene Stadttore führen. Das Wahrzeichen Dalis ist der „Tempel der drei Pagoden“. F/-/-

5. Tag: Besichtigungen in Dali

Dali liegt am westlichen Ufer des idyllischen Erhai Sees am Fuße des beeindruckenden, bis zu 4.100m hohen Cang Gebirgszug. Im 9. Jahrhundert war Dali die Hauptstadt der riesigen Nanzhao- sowie Dali-Königreiche, bevor die historische Stadt 400 Jahre später von den Mongolen überrannt wurde. Die Gegend um Dali wird vorwiegend von der ethnischen Gruppe der „Bai“ bewohnt, die bis heute für ihr handwerkliches Geschick (u.a. n der Bearbeitung von Silber) bekannt sind. Wir unternehmen eine Orientierungstour mit dem Besuch der katholischen Kirche im Bai Stil), den ehemaligen Stadttoren sowie dem Markt. Am Nachmittag Besichtigung der drei erst kürzlich renovierten Pagoden des San Ta Si Klosters aus dem 9. Jhd. Der Rest des Nachmittags steht für eigene Entdeckungen zur freien Verfügung. F/-/-

6. Tag: Dali - Fahrt über Xizhou nach Shaxi

Auf einer Fahrt durch abwechslungsreiche Landschaft erreichen wir Xizhou, das bekannt ist für seine gut erhaltenen Gebäude der Bai Architektur. Bei einem Rundgang durch den Ort besuchen wir die wunderbare ehemalige Residenz der Familie Yan und den farbenfrohen Markt. Es geht weiter nach Shaxi, seinerzeit eine wichtige und wohlhabende Handelsstation auf der „Tee- und Pferderoute“ auf der Pferde und Salz aus Tibet gegen Tee aus Yünnan getauscht wurden. Wir erreichen Shaxi am frühen Abend und übernachten am Dorfplatz in einem traditionellen, 200 Jahre alten Bai Haus. F/-/-

7. Tag: Shaxi - kleine Wanderung - Fahrt über Lijiang nach Shuhe

Nach dem Frühstück unternehmen wir einen Ausflug zum nahegelegenen Shibao Berg und erkunden die zahlreichen Tempel und Pavillons aus verschiedenen Dynastien und bewundern die über 1300 Jahre alten Felszeichnungen - Zeugnisse aus einer Zeit, als sich der Mahayana Buddhismus in Yünnan auszubreiten begann. Eine 1,5stündige einfache Wanderung entlang der alten Tee- und Pferde Route bringt uns zurück nach Shaxi. Die Wanderung eröffnet einen herrlichen Blick auf das gesamte Shaxi Tal.

120 km über den Tibet-Highway und durch schöne Landschaft geht es nun in Richtung Lijiang, das auf ca. 2.500 m im Schatten des Jadedrachenberges und im Einzugsgebiet des großen Yangtse liegt. Ganz bewusst haben wir unsere Unterkunft im Dorf Shuhe ausgewählt. Das Dorf liegt ca. 9km nördlich von Lijiang und ist gemütlicher und ruhiger als der „Große Bruder“ Lijiang. Auch Shuhe war einst ein geschäftiger Handelsposten an der „Tea and Horse Road“, einem Ausläufer der südlichen Seidenstrasse. Ein kleiner Fluss fließt mitten durch das idyllische Dorf und viele der antiken Holzhäuser wurden in der Zwischenzeit renoviert und in geschmackvolle Bars oder Restaurants umfunktioniert. Shuhe eignet sich auch hervorragend als Basis, von der aus man die zahlreichen kulturellen und landschaftlichen Schätze der Umgebung erkunden kann. Nach unserer Ankunft unternehmen wir einen Rundgang durch Shuhe. F/-/-

8. Tag: Shuhe - Ausflug nach Lijiang (optionale Fahrradtour)

Eine kurze Fahrt mit dem öffentlichen Bus oder Taxi bringt uns nach Lijiang. Wir machen einen ersten Stadtrundgang durch die wunderbare, mit zahllosen engen Gassen und Kanälen durchzogenen Altstadt. Bei dieser Gelegenheit erfahren wir auch mehr über die Besonderheiten und Geheimnisse der mystischen Naxi Kultur. 1996 durch ein Erdbeben fast vollständig zerstört, wurde Lijiang nach dem Wiederaufbau in die Liste der UNESCO Weltkulturerben aufgenommen. Anschliessend besuchen wir den romantischen Park "Teich des schwarzen Drachens", von wo aus man bei gutem Wetter einen schönen Blick auf den Jade Drachen Berg (Yu Long Shan) hat. Der Rest des Tages steht uns für eigene Erkundungen in Lijiang zur freien Verfügung. Die reizvolle Altstadt lädt ein zum Verweilen mit ihren Brücken, winkligen Gassen, Teehäusern, kleinen Geschäften und Märkten. Die Dongba-Kultur der Naxi-Minorität ist hier noch sehr lebendig. Etwa 4.000 Familien leben fest eingebettet in ihrer über 1.000 Jahre alten eigenständigen Kultur. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, zurück nach Shuhe zu fahren und die Zeit dort zu verbringen. F/-/-

Optional für den Nachmittag: Fahrradtour

Am Nachmittag radeln wir zunächst 5km durch das Lijiang Tal in nördlicher Richtung nach Baisha. Baisha war einst die Hauptstadt des Naxi Königreiches und Geburtsort des ersten Naxi Königs. Wir besuchen den Liuli Tempel, wo es noch schöne, gut erhaltene Wandmalereien aus der späten Ming Dynastie (1386 – 1644) zu bewundern gibt, welche die Kulturrevolution weitgehend unbeschadet überstanden haben. Anschließend radeln wir zum Yufeng Tempel (11km mit einem 1km steilen Anstieg). Das Lama Kloster Yufeng wurde 1756 erbaut. Im Innern befindet sich ein 400 Jahre alter Kamelien-Baum, der sich im Frühling immer noch in seinem wunderbaren Blütenkleid präsentiert. Von hier radeln wir die restlichen 5 km zum Dorf Yuhu, ein romantisches Dorf, wo der berühmte österreichisch/amerikanische Botaniker Joseph Rock von 1922 bis 1949 gelebt hat. In seinem Wohnhaus wurde ein kleines Museum eingerichtet, das über das Leben und Wirken von Joseph Rock Aufschluss gibt. Später radeln wir zurück nach Shuhe. (Fahrradtour insgesamt ca. 22km mit einem rund 1km langen Anstieg. Ansonsten flach.)

9. Tag: Lijiang - Besuch der Tigersprung Schlucht - Fahrt nach Zhongdian

Die Strasse nach Zhongdian bietet immer wieder atemberaubende Aussichten auf das Yangtze Tal und die umliegenden Berge. Wir folgen dem Tal nach Shigu, wo der Yangtze von Norden kommend eine Biegung von 180 Grad vollzieht und in praktisch paralleler Richtung wieder gen Norden fließt. Nach einem Rundgang durch das Dorf Shigu fahren wir in die imposante Tigersprung-Schlucht (Hu Tiao Xia), wo die Wassermassen des Yangtze Flusses mit lautem Getöse durch eine, an manchen Stellen, gerade einmal 15 m breite Schlucht gepresst werden. Der Legende nach soll hier vor langer Zeit ein Tiger die Schlucht mit einem großen Satz übersprungen haben, um seinen Jägern zu entkommen.

Der Fahrer lässt uns an der Straße, die zum Tea Horse Gästehaus hinauf führt, aussteigen. Von hier aus wandern wir ca. 1 Stunde entlang einer kleinen Strasse hoch zum Tea Horse Gästehaus, ein nettes kleines Gästehaus mit überwältigendem Ausblick auf die Schlucht und den gegenüberliegenden Jade Drachen Berg. Bei dieser phantastischen Aussicht genießen wir unsere Mittagspause.

Am Nachmittag wandern wir in rund 2 bis 2,5 Stunden zum Half Way House. Die Wanderung führt

flach, teilweise durch Kieferwälder, dem Hang entlang und eröffnet immer wieder wunderbare Ausblicke auf den Yangzze Fluss tief unten im Tal sowie den Jade Drachen Berg. Beim Dorf Bendiwan wartet unser Fahrer auf uns für die Weiterfahrt nach Zhongdian, wo wir gegen Abend eintreffen. F/-/-

10. Tag: Besichtigungen in Zhongdian / Shangri-La

Zhongdian, oder auch Shangri-La, liegt auf 3.200 m inmitten einer zauberhaften Landschaft. Die ethnische sowie kulturelle Vielfalt der Region verleiht Zhongdian einen ganz besonderen Charme. Am Morgen fahren wir zum ca. 20 km ausserhalb von Zhongdian liegenden Pudacuo Nationalpark. Dieser wunderbare Park erstreckt sich über 300 qkm und gilt als der erste offiziell anerkannte Nationalpark Chinas. Die Hauptattraktion bilden die zwei Seen Bitu Hai und Shudu Hai, die durch ihr tiefblaues und kristallklares Wasser begeistern.

Nach einer kurzen Wanderung fahren wir zurück nach Zhongdian und besuchen die sehenswerte Ganden Sumtseling Gompa. Das 300 Jahre alte Kloster wurde im 17. Jhd. vom 5. Dalai-Lama persönlich eingeweiht und besitzt daher eine große Bedeutung für Buddhisten aus aller Welt. Während der Kulturrevolution zerstört, gehört es mittlerweile wieder zu den größten und einflussreichsten Klöstern in der Umgebung.

Nach der Besichtigung fahren wir zurück nach Zhongdian und bummeln gemeinsam durch die gut erhaltene Altstadt. Dabei erklimmen wir auch den „Schildkröten-Berg“. Wer etwas Gutes für sein Karma tun möchte kann versuchen, die riesige Gebetsmühle 3 Mal im Uhrzeigersinn zu drehen. F/-/-

Hinweis: Von Oktober bis April ist warme Winterkleidung notwendig. Eine Wind-/Regenjacke ist auch während der Sommermonaten empfohlen.

11. Tag: Zhongdian - Flug nach Kunming - Jianshui

Wir fliegen nach Kunming und fahren vom Flughafen aus gleich weiter nach Jianshui. Unterwegs besuchen wir das einzige mongolische Dorf in Yunnan, wo noch die direkten Nachfahren des Kublai Khans leben. Jianshui blickt auf eine fast 1000 jährige Geschichte zurück. Nach unserer Ankunft besuchen wir den beeindruckenden Konfuziustempel mit seinen lieblichen Gärten mit vielen kleinen Tempeln und Pavillons. Auch das alte Osttor der Stadt schauen wir uns an. F/-/-

12. Tag: Jianshui - Tuanshan - Schwalbenhöhlen - Yuanyuang

Vor unserer Weiterfahrt nach Yuanyuang besuchen wir die „doppelte Drachenbrücke“ aus der Qing Dynastie, die mit sich mit 18 Bogen über einen inzwischen leider ausgetrockneten Fluss spannt. Tuanshan, ein noch sehr traditionelles Zhang-Dorf, ist bekannt für seine einmalige, gut erhaltene Holzarchitektur. Unterwegs nach Yuanyuang legen wir einen Halt bei den Schwalbenhöhlen ein, die sich ca. 20 km außerhalb von Jianshui befinden. Hier schuf der Lu-Fluß über Millionen von Jahren dieses sehr eindrückliche Höhlensystem. Im Frühling und im Sommer nisten hunderttausende Schwalben in den Höhlen, wodurch diese ihren Name erhielten.

Weiterfahrt durch die schöne Landschaft nach Xinje, zu einem der größten und atemberaubendsten Reisterassenfelder der Welt.

Von Xinje aus erkunden wir auf einer kleinen Wanderung verschiedene Minderheitendörfer und gewinnen so einen kleinen Einblick in das dörfliche Leben. Der Sonnenuntergang über den

Reisterrassen wird uns sicherlich lange im Gedächtnis bleiben!

13. Tag: Yuanyuang - Besuch der Reisterassen & einfache Wanderung

Frühaufsteher werden bei schönem Wetter mit einem wunderschönen Sonnenaufgang über den Reisterrassen belohnt. Wenn möglich, besuchen wir einen farbenprächtigen Markt in der Umgebung, wo Angehörige der Volksstämme der Yi, Lisu und Hani Ethnien ihre Einkäufe erledigen. Außerdem gelangen wir zu den Plätzen mit der schönsten Aussicht auf die Reiseterrassen.

Auf einer kleinen 2-3stündigen Wanderung am Nachmittag erwarten uns noch einmal wunderbare Aussichtspunkte auf die Reisterassen und die umliegenden Dörfer. Den Sonnenuntergang erleben wir bei hoffentlich schönem und klarem Wetter von der „Tigermaul“ Terrasse aus, wo die Aussicht im Licht der späten Nachmittagssonne besonders schön ist. F/-/-

14. Tag: Yuanyuang - Fahrt über Yuanjiang & Mojiang nach Jinghong

Bis Yuanjiang fahren wir entlang des Roten Flusses, der südlich von Dali entspringt und von dort in fast gerader Linie 10.150 km bis Hanoi fließt um sich wenig später in das Südchinesische Meer zu ergießen. Ab Yuanjiang fahren wir auf der neu fertig gestellten Autobahn über Pu'er bis nach Jinghong, der Hauptstadt der Präfektur Xishuangbanna. Der Name Xishuangbanna ist abgeleitet von den thailändischen Worten „Si Song Pan Na“ und bedeutet so viel wie die „12 Reisanbauenden Distrikte“. F/-/-

15. Tag: Jinghong - Ausflug zu Teeplantagen von Jinghong

Die Berggebiete in Xishuangbanna gehören zu den wichtigsten Teeanbaugebieten Chinas. U.a. wird hier auch der Pu'er Tee angebaut, der in den westlichen Ländern mehr und mehr an Beliebtheit gewinnt. Die herrliche Region rund um Jinghong ist Heimat zahlreicher ethnischer Minderheiten z.B. der Hakka, Bulang oder Jinuo, die seit Jahrhunderten mit dem Anbau von Tee und der Teeproduktion ihren Lebensunterhalt verdienen.

Auf dem Weg nach Jinhong fahren wir durch einen der letzten ursprünglichen Hochland-Regenwälder Chinas und durch einige sehr interessante Minderheitendörfer. Nach Möglichkeit besuchen wir einen der farbenfrohen Märkte in der Umgebung, was allerdings in Südchina immer mehr oder weniger dem Zufall überlassen bleibt, denn sie finden am jeweiligen Ort immer an einem bestimmten Wochentag statt, der allerdings nach dem tibetischen Mondkalender festgelegt wird. F/-/-

16. Tag: Jinghong - Fahrt über Menglun und Mohan nach Luang Namtha/Laos

Durch das Gebiet der Dai-, Hani und Ailao Minoritäten fahren wir über Ganlanba und Menglun nach Mohan. Unterwegs sehen wir verschiedene Bergdörfer, deren Holzarchitektur ganz typisch für diese Region ist. In Menglun bietet uns der „Menglun Tropical Plant Garden“ eine interessante Unterbrechung unserer Fahrt. Dieser vielfältige botanische Garten befindet sich in idyllischer Lage am Luosuo Fluss und bieten auf über 900 Hektar eine unglaubliche Vielfalt von über 8000 tropischen Pflanzen. In einem der zahlreichen, typischen Dai Dörfern werden die Holzhäuser noch ganz traditionell auf Stelzen gebaut mit tief herabgezogenen Dächern. Vielleicht haben wir ja auch Gelegenheit, einmal einen Blick in ein solches traditionelles Dai Haus zu werfen und etwas mehr über die Lebensgewohnheiten der gastfreundlichen Dai Familien zu erfahren. Mohan war bis

vor wenigen Jahren noch ein kleines verschlafenes Dorf, entwickelt sich aber mehr und mehr zu einem geschäftigen Grenzort. Wir überqueren die Grenze nach Laos und fahren durch eine reizvolle Mittelgebirgslandschaft nach Luang Namtha. Mit ihren ca. 3.500 Einwohnern ist Luang Namtha schon eine der größten Orte im Norden von Laos. F/-/-

17. Tag: Luang Namtha - einfaches Trekking in der schönen Umgebung

Früh am Morgen fahren wir zum Lanten Dorf Ban Nam Dee, das wir erkunden, bevor wir unserer Trekkingtour in die umliegende Berglandschaft beginnen. Auf kleinen Pfaden, die die Bergdörfer miteinander verbinden, geht es durch dichte Urwälder, vorbei an Reisterrassenfeldern und über kleine Bäche.

In Dorf Ban Sida nehmen wir uns Zeit, etwas mehr über das Leben dieser nur wenige Mitglieder zählenden Minderheit zu erfahren und lauschen gerne den interessanten Erzählungen der Einheimischen. Wahlweise können wir auf recht einfachen gleichen Weg zurückgehen oder den etwas anspruchsvolleren Weg über einen Berggrat mit herrlicher Sicht über die umliegende Bergwelt wählen. Von hier aus gelangen wir dann auch zurück zum Dorf Ban Nam Dee, wo wir noch etwas Zeit verbringen. Ein kleiner Wasserfall in der Nähe bietet uns zur Erfrischung eine angenehme Naturdusche; wir sollten also entsprechende Badekleidung dabei haben. Schließlich fahren wir zurück nach Luang Namtha. (ca. 15 Minuten Fahrt, ca. 6 Std Trekking) F/-/-

18. Tag: Luang Nam Tha - Fahrt nach Nong Khiaw

Eine längere Fahrt von ca. 6-7 Std bringt uns heute nach Nong Khiaw. Unterwegs bietet uns die schöne Berglandschaft immer wieder tolle Ausblicke und genügend Abwechslung, sodass kein Gedanke an Langeweile aufkommt. Die Umgebung von Nong Khiaw ist Heimat zahlreicher ethnischer Minderheiten wie die der Hmong und Khamu. Die Stadt liegt an einem der wichtigsten Flüsse in Nordlaos, dem Nam Ou, was wörtlich übersetzt soviel bedeutet wie „Reisschüssel-Fluss“. Neben dem Mekong ist er der einzige Fluss, der auch mit etwas größeren Booten befahren werden kann. F/-/-

19. Tag: Nong Khiaw - Bootsausflug nach Muang Ngoi

Nach einem kurzen Spaziergang erreichen wir den Bootsanleger, wo wir eines der traditionellen Langboote besteigen, die das perfekte Fortbewegungsmittel hier sind. Die Boote sind ganz flach mit nur wenig Tiefgang gebaut, sodass man problemlos auch bei etwas niedrigerem Wasserstand und im Uferbereich unterwegs sein kann. Es geht durch die wunderbare Landschaft flussaufwärts. Teilweise hat sich der Nam Ou hier in Jahrmillionen tief durch die Berge gegraben, sodass die Berge rechts und links des Flusses entsprechend beeindruckend aufragen. Unterwegs machen wir Halt in verschiedenen kleinen Dörfern am Ufer, die teilweise nur über den Fluss mit der Außenwelt verbunden sind. In Muang Ngoi legen wir einen längeren Halt ein. Der Ort liegt idyllisch zwischen hoch aufragenden Sandsteinfelsen. Schließlich geht es mit unserem Langboot zurück nach Nong Khiaw. F/M/-

20. Tag: Nong Khiaw - Fahrt zu den Pak Ou Höhlen und weiter nach Luang Prabang

Auf dem Weg nach Luang Prabang besuchen wir das Dorf der Tai Lue Minderheit Ban Na Nyang, das es durch seine traditionellen Baumwollwebarbeiten im Laufe der Jahre zu einiger Berühmtheit in der Umgebung gebracht hat. Hier hat fast jeder Haushalt seine eigene kleine Weberei, in der

überwiegend ganz traditionelle Muster in Schals, Tischdecken und Wandbehänge eingearbeitet werden. Seit fast 300 Jahren wird diese traditionelle Art des Webens von Generation zu Generation weitergegeben.

Direkt gegenüber des Zusammenflusses von Nam Ou und Mekong liegen in den steil aufragenden Kalksteinfelsen zwei Höhlen, in der über Jahrhunderte hinweg von frommen Pilgern Buddha-Figuren aller Stilrichtungen und Epochen in den verschiedensten Größen zusammengetragen wurden. Die Pak Ou-Höhlen oder laotisch Tam Ting Caves gehören zu den heiligsten Plätzen im nördlichen Laos. Allein der Blick von der etwas höher über dem Wasserspiegel liegenden Höhle über die Flusslandschaft und die umliegenden Berge ist den Besuch wert.

Von hier aus sind es nur noch 25 km nach Luang Prabang, wo wir am späten Nachmittag ankommen. Die malerische Königsstadt – heute UNESCO Weltkulturerbe – war lange Zeit das weltliche und religiöse Zentrum der Lao-Königreiche. Die zahlreichen Tempel und Klöster gewähren einen großartigen Einblick in Geschichte, Buddhismus und Kultur.

Die Stadt an der Mündung des Flusses Nam Khan erwartet uns mit Ursprünglichkeit, Tradition und prächtigen Tempelanlagen. Die Altstadt hat einen ganz besonderen Charme, denn hier scheint die Zeit stehen geblieben zu sein. Etwas abseits der kleinen Hauptstraße gibt es eine Vielzahl gemütlicher Hotels, wo auch wir unterkommen werden. Das gibt uns Gelegenheit, die Altstadt auch am Abend auf eigene Faust zu erkunden, von der Uferstraße aus den Sonnenuntergang über dem Mekong zu bewundern oder über den Nachtmarkt zu schlendern und in einem der vielen einladenden Straßenrestaurants zu speisen. Nicht umsonst steht Luang Prabang in dem Ruf, eine der schönsten Städte Asiens zu sein! F/-/-

21. Tag: Besichtigungen in Luang Prabang & Ausflug zu den Kuang Si Fällen

Bis Mitte des 16. Jhd. war Luang Prabang die Hauptstadt des alten Königreiches Lan Xang, was wörtlich übersetzt so viel bedeutet wie „Land der Millionen Elefanten“. Die Herrscher waren bestrebt sich mit viel Pracht zu umgeben und so entstanden eine Vielzahl an Tempeln und Pagoden. Wir besuchen die Tempel Wat Visun, Wat Aham und den besonders prächtigen Wat Xieng Thong. Mitten im Zentrum der Altstadt besteigen wir den Mount Phu Si, von wo aus wir einen wunderbaren Ausblick über die Stadt und die beiden Flüsse Nam Kham und Mekong haben. Ein Ausflug am Nachmittag führt uns zu den ca. 30 km entfernten Kuang Si Wasserfällen. Anders als bei anderen „hochgelobten“ Wasserfällen in Asien, die dem westlichen Besucher manches Mal nur ein müdes Schulterzucken entlocken, sind die Kuang Si Fälle wirklich sehenswert. Nicht nur der 30 m hohe Hauptwasserfall ist beeindruckend, auch die umgebende Landschaft und der weitere Weg des Wassers, das viele kleine und große hellblau schimmernde Becken gebildet hat und von einem zum nächste in schönen Kaskaden hinabfällt. Die Wasserbecken laden zu einem erfrischenden Bad ein. Schließlich fahren wir zurück nach Luang Prabang. F/-/-

22. Tag: Luang Prabang – Individueller Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug verbleibt uns noch etwas Zeit für eigene Erkundungen. Im Laufe des Tages werden wir zum Flughafen gebracht und müssen uns schweren Herzens von der bezaubernden Stadt Luang Prabang verabschieden. F/-/-

23. Tag: Ankunft in Deutschland

[Eine Übersicht mit weiteren China Reisen finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.03.2023	26.03.2023	X	2.965 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflug, Zugfahrten, Bootsfahrt
- > 15 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 5 ÜN in Gästehäusern und einfachen Hotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung
- > Mahlzeiten: 18x F
- > AuD-Infomaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (555 €)
- > Fahrradtour in Lijang (30 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (85 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 555,- €
- > Internationale Flüge (auf Anfrage bei uns buchbar)
- > Visa-Gebühr China, z. Zt.: 125,45 €
- > Visa-Gebühr Laos, z. Zt.: 40,- €
- > nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Rail & Fly Ticket 85,- €

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach China entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **5324 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **123 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Weitere buchbare Leistungen

- > Fahrradtour in Lijang (30 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (85 €)

Programmhinweise

- > Anforderungen: Intensive Erlebnisreise mit fantastischen Landschaftseindrücken und Expeditionscharakter; für die Überlandfahrten auf abgelegenen, teils etwas schlechteren Straßen ist etwas Ausdauer nötig!
- > Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.