Veranstalter dieser Reise:

REISEN MIT SINNEN |
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund
(0)231 5897920
(0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

ASIEN: LAOS

LAOS & KAMBODSCHA - LUANG PRABANG UND ANGKOR WAT

> Schönheit und Gastfreundschaft von Luang Prabang zu Fuß und per Rad. Erkunden Sie die üppige Natur mit tiefgrünen Wäldern und sprudelnden Wasserfällen auf Wanderungen und bei einer Paddeltour.

Luang Prabang, die schönste Stadt Südostasiens |Wanderungen, Rad- und Bootstouren im ländlichen Umland Bootsfahrten auf dem Nam Ou | Weltkulturerbe Angkor Wat mit dem Rad oder mit dem Tuk Tuk



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Luang Prabang - Klöster, Geschichte, heilige Stätten

Nach dem Frühstück werden Sie von Ihrem Hotel in Luang Prabang abgeholt und erkunden die von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannte Stadt zu Fuß. Ein Flair vergangener Tage liegt in der Luft und bei den Spaziergängen durch die alten Tempelbezirke begegnet einem, damals wie heute, das religiöse Leben und der buddhistische Alltag. Die Pagoden und die im südfranzösischen Stil erbauten Häuser sowie das geschichtsträchtige Pflaster ziehen jeden Besucher von Luang Prabang in seinen Bann. Einer der Höhepunkte ist der Wat Xieng Thong, das Paradebeispiel für nordlaotische Tempelarchitektur: nahezu bis zum Boden reichende Dächer, kunstvolle Holzschnitzereien und eine üppige Innenausstattung. Der ehemalige Königspalast ist ebenso beeindruckend wie Wat Mai: erbaut für den vorletzten König von Laos, glänzt er mit wertvollen Kunstschätzen wie Buddhafiguren aus der Khmer-Zeit und Elfenbeinschnitzereien, sowie Wandgemälden, Mosaiken und reichen Gold-Verzierungen.
2 Übernachtungen im Hotel in Luang Prabang.
Mittagessen in einem Restaurant Ihrer Wahl oder auf dem Markt mit Ihrem Stadtführer. **F/M/-**

2. Reisetag: 2. Tag: Radtour zum Resort am Nam Khan und Ausflug zu Wasserfällen

Heute kombinieren Sie eine Radtour über kleine Sträßchen in der schönen Landschaft bei Luang Prabang mit dem Besuch der Tad Sae Wasserfälle und einem Aufenthalt in einem schönen Resort. Erst radeln Sie nach Ban Phanom, einem Weber-Dorf, dessen Bewohner schon in alten Zeiten die Kleidung für die königliche Familie herstellten. Nach einer Besichtigung geht es weiter durch die ländliche Gegend bis zur Grabstätte des französischen Forschers Henri Mahout, dem Wieder-Entdecker von Angkor. Die Radtour führt immer wieder am schönen Nam Khan Fluss entlang, vorbei an Bergen und Reisfeldern bis zum Resort, dass in wunderbarer Lage direkt am Nam Khan Fluss liegt.
Nachmittags fahren Sie mit einem kleinen Boot zum nahen Tad Sae-Wasserfall - einem der schönsten der Region. Stufenweise rinnt das Wasser über unzählige Kalksteinkaskaden. In den zahlreichen Bassins kann man wunderbar baden. Rückkehr zum Resort per Boot.
2 Übernachtungen im Lao Spirit Resort oder ZEN Nam Khan Resort.
(Radtour: ca. 4 Std., 30 km, hügelig, moderat) **F/M/-**

3. Reisetag: 3. Tag: Entspannen im Resort und Kajaktour

Vormittags haben Sie nochmal Zeit zum Relaxen. Je nach Wunsch starten Sie dann morgens oder Mittags mit einer kurzen Wanderung am Fluss entlang zu einem Ort, von wo ein Bootstransfer Sie zur Kajak-Einstiegsstelle bringt. Nachdem der lokale Reiseleiter Ihnen kurz die Grundbegriffe des Kajakfahrens gelehrt hat, paddeln Sie auf dem Nam Khan Fluss zurück nach Luang Prabang. Entlang der Flussstrecke werden Sie Dörfer besuchen, z.B. ein Dorf der Bambusflechter. Gegen Mittag erreichen Sie Luang Prabang. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Entweder können Sie ihn in der Stadt verbringen oder direkt zum Resort zurückkehren und dort entspannen. (Kajak Tour ca. 3-4 Stunden; einfach, für Anfänger geeignet, keine Stromschnellen) **F/M/-**

4. Reisetag: 4. Tag: In den Norden zu Karstformationen und Höhlen

Auf geht es in die nördliche, wenig erschlossenen Bergregion Laos´. Unterwegs warten traditionelle Hmong-Dörfer bevor wir die Karstformationen bei Nong Khiao erreichen (ca. 4 Std. Fahrt). Wanderung zu Höhlen, die während des Indochina Krieges als Versteck dienten (nicht immer zugänglich). **F/-/-**

5. Reisetag: 5. Tag: Wanderung und Paddeltour durch Karstlandschaft

Nach dem Frühstück geht es mit dem Boot weiter nach Muang Ngoi (ca. 1 Std.), einem Dorf, das nur über den Fluss zu erreichen ist. Karstfelsen ragen abrupt aus dem Wasser in schwindelerregende Höhen. Heute wandern wir durch die beeindruckende Landschaft, besuchen interessante Dörfer der Bergvölker dieser Region und genehmigen uns ein erfrischendes Bad im Nam Ou. Außerdem steht eine Paddeltour (Kajaks, alternativ auch Rückfahrt mit dem Longtailboot möglich) durch die Karstformationen des gemächlich dahin fließenden Nam Ou auf dem Programm.
(Wanderung: mit Stopps ca. 2 - 2,5 Std.; einfach, meist eben entlang des Flusses;
Kajaktour: ca. 2-3 Std., für Anfänger, einfach, keine Schnellen, herrliche Kulisse) **F/M/-**

6. Reisetag: 6. Tag: Heilige Buddhahöhlen von Pak Ou zurück nach Luang Prabang

Teils mit Boot und teils mit dem Bus machen wir uns heute wieder auf den Weg nach Süden. Während wir durch verwunschene Landschaften schippern, erhalten wir Einblick in das Leben entlang des Flusses, beobachten Fischer und Algensammlerinnen. Am Zusammenfluss des Nam Ou in den Mekong besuchen wir die heiligen Pak Ou Höhlen, die unzählige Buddhastatuen aus mehreren Jahrhunderten beherbergen. Beim Besuch einer Reisweindestillation erfahren wir einiges über die Herstellung dieses typisch asiatischen Getränks.
Nach Ankunft in Luang Prabang steht Ihnen der Rest des Abends zur freien Verfügung. **F/M/-**

7. Reisetag: 7. Tag: Wanderung zum Kuang Xi Wasserfall

Nach dem Frühstück geht es erst per Fahrzeug in die Berge westlich der Stadt. In einem Khmu Dorf beginnt Ihre Wanderung durch Reisfelder und Gemüsegärten hin zu den bewaldeten Berghängen. Sie sehen sich eine Höhle an, die im 2. Indochinakrieg als Bunker genutzt wurde und erreichen schließlich die kristallklaren Zuflüsse des Kuang Xi Wasserfalles, eines der schönsten der ganzen Region. Nachdem Sie vom Wasserfall zu dem Pool hinuntergestiegen sind, erwartet Sie ein leckeres typisch laotisches Mittagessen. Nachmittags können Sie relaxen und in den erfrischenden Becken baden. Am späten Nachmittag Rückkehr nach Luang Prabang.
(Wanderung: ca. 2 Std., einfach oder ca. 3,5 Std., einfach bis moderat)
Die Reihenfolge der Besichtigungen und Begegnungen in und um Luang Prabang kann variieren
F/M/-

8. Reisetag: 8. Tag: Flug nach Siem Reap

Flug von Luang Prabang nach Siem Reap. Ihr Englisch oder Deutsch sprechender, kambodschanischer Guide holt Sie mit dem Tuk Tuk (Motorradrikscha) ab und erkundet mit Ihnen in den nächsten Tagen die gigantische Anlage des berühmten Angkor Wat, des größten sakralen Bauwerks unserer Erde. Er wird Ihnen die Geschichte und Mythenwelt der Khmerkönigreiche anhand der riesigen Reliefs nahebringen, zielsicher zu den sehenswertesten Anlagen geleiten und auf Ihre Wünsche eingehen. Heute unternehmen Sie eine erste Erkundungsfahrt zum Tempel von Angkor Wat, um schon einmal die Atmosphäre zu schnuppern. Am schönsten ist der Anblick des Haupttempels zum Sonnenuntergang. **F/-/-**

4 Übernachtungen in Siem Reap.

9. Reisetag: 9. Tag: Angkor per Rad (oder Tuk Tuk)

In einem riesigen Areal liegen etliche große und kleine Bauten, sogar die Überreste einer ganzen Stadt (Angkor Thom) verstreut. Dazwischen leben einige tausend Menschen und bewirtschaften die Felder wie vor Jahrhunderten. Das genaue Besichtigungsprogramm kann nach eigenen Wünschen festgelegt werden. Sie können die Tour per Rad oder mit dem Tuk Tuk machen. Vorschlag: Sie erreichen die Ruinenstadt durch das Südtor von Angkor Thom. Erstes Ziel ist heute der Bayon mit seinen vielen Gesichtern, Phimmeanakas und den Elefantenterrassen, sowie der Terrasse des Leprakönigs. Besonders beeindruckend ist die unter Wurzeln versunkene Anlage von Ta Phrom zu Mittag, wenn nicht ganz so viele Besucher da sind. Nach der Mittagspause radeln Sie weiter nach Osten zu den 3er-Türmen von Pre Rup (schöner Ausblick) und dem East Mebon, der von Elefantenstatuen bewacht wird. Es folgen die Anlagen von Ta Som und der ungewöhnliche Tempel der eingerollten Schlange, Neak Pean. Den Abschluss des heutigen Tages bildet Preah Khan. Durch den Wald und über den Fluss geht es zurück zu Angkor Wat. Tipp: genießen Sie die Einzigartigkeit eines Sonnenunterganges vor Angkor mit einem kühlen Getränk. Darauf folgt der Transfer zurück nach Siem Reap, wo Sie Ihre Muskeln bei einer einstündigen Massage im Frangipani SPA entspannen können.
(Radetappen: vormittags 15 - 25 km (je nach eigenen Wünschen); nachmittags ca. 18 km; ebenes Gelände) **F/-/-**

10. Reisetag: 10. Tag: Radtour ins Hinterland von Angkor Wat

Mit dem Rad (alternativ mit dem Tuk Tuk) geht es hinaus in das wenig entwickelte Hinterland der Provinz Siem Reap.
Zuerst führt Sie die Tour etwas nordöstlich des Hauptkomplexes zu der selten besuchten Anlage des Hügeltempels Phnom Bok. Weiter geht es nach Banteay Srei, der "Zitadelle der Frauen" mit sehr filigranen Steinmetzarbeiten in Rot leuchtendem Sandstein, und Kbal Spean, dem Fluß der 1.000 Lingas. Dort führt Sie eine kurze Wanderung (ca. 30 Min.) zu einem in dichtem Urwald gelegenen Bach mit in den Fels gehauenen Figuren. Während und nach der Regenzeit ist ein Bad im Wasserfall möglich. Den Abschluss bildet Beng Mealea. Ähnlich wie bei Ta Prohm sind die Ruinen hier von dichtem Urwald überwuchert.
Während die Haupttempel durch bauliche Meisterleistungen bestechen, kommen in den abgelegenen Tempeln die Einsamkeit und der unheimliche Charme des Verfalls hinzu. Allerdings sollen die Bauten der Khmerkönigreiche ein wenig in den Hintergrund und die Menschen des heutigen Kambodscha verstärkt ins Blickfeld rücken. Ihre Radtour führt durch Reisfelder, Dörfer und Märkte der Khmer, gewährt Einblicke in das ländliche Leben und führt an kaum besuchte Orte. Nur einige Kilometer von Siem Reap entfernt gibt es Dörfer, die nur selten von Touristen besucht werden. Übernachtung in traditionellen Stelzhäusern in einem Dorf. **F/M/-**
Radetappe: ca. 45 km; meist eben

11. Reisetag: 11. Tag: Ausflug zum Tonle Sap

Nach dem Frühstück suchen Sie die Lebensader Kambodschas auf. Mit einem traditionellen Holzboot erkunden Sie den fisch- und vogelreichen Tonle Sap. Der "Große See" dehnt sich in der Regenzeit bis auf seine 7-fache Fläche aus und hinterlässt nach Abfluss des Wassers fruchtbares Schwemmland. Sie durchstreifen das Labyrinth der Wasserstraßen, rudern durch schwimmende Wälder und lassen das ländliche Leben der nomadisierenden Bevölkerung auf sich wirken. Bei dem Besuch eines der schwimmenden Stelzendörfer, in denen die Fischerfamilien leben, können Sie die Methoden der Fischer und die Nutzung von Fischteichen beobachten.
Zurück in Siem Reap haben Sie Zeit über den Markt zu bummeln. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Wollen Sie sich weitere Tempel anschauen oder noch einmal eine Massage genießen? Es gibt noch viel zu entdecken. **F/-/-**

12. Reisetag: 12. Tag: Ab- oder Weiterreise

Transfer zum Flughafen oder Verlängerung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.10.2015	31.10.2016	✗	2.090 €
Preis variiert je nach Saisonzeiten, Teilnehmerzahl und Hotelkategorie. Bitte fragen Sie bei uns Ihren Wunschtermin an.			
01.10.2015	31.10.2016	✗	2.280 €
Preis variiert je nach Saisonzeiten, Teilnehmerzahl und Hotelkategorie. Bitte fragen Sie bei uns Ihren Wunschtermin an.			
01.10.2018	30.04.2019	✗	1.990 €
Hochsaison, in Superior Hotelkategorie. | Hochsaison, in Superior Hotelkategorie.			
01.10.2018	30.04.2019	✗	2.440 €
Hauptsaison, in Deluxe Hotelkategorie. | Hauptsaison, in Deluxe Hotelkategorie.			
01.05.2019	30.09.2019	✗	2.350 €
Nebensaison, in Deluxe Hotelkategorie. | Nebensaison, in Deluxe Hotelkategorie.			
01.05.2019	30.09.2019	✗	1.900 €
Nebensaison, in Superior Hotelkategorie. | Nebensaison, in Superior Hotelkategorie			
01.10.2019	30.04.2020	✗	2.090 €
Superior Hotelkategorie			
01.10.2019	30.04.2020	✗	2.520 €
Deluxe Hotel Kategorie			
01.05.2020	30.09.2020	✗	1.980 €
Superior Hotelkategorie			
01.05.2020	30.09.2020	✗	2.340 €
Deluxe Hotel Kategorie			
01.10.2020	31.12.2020	✗	2.090 €
Superior Hotelkategorie			
01.10.2020	31.12.2020	✗	2.500 €
Deluxe Hotel Kategorie			
01.05.2021	30.09.2021	✗	2.050 €
01.10.2021	22.04.2022	✗	2.170 €
01.05.2022	30.09.2022	✗	2.060 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Flug Luang Prabang - Siem Reap
- Alle Transfers laut Programm
- 11 Übernachtungen im Doppelzimmer in Mittelkassehotels (DU/WC) und Resorts
- Mahlzeiten: 11x Frühstück, 7x Mittagessen
- Programm-Details: Alle Wanderungen, Bootstouren, Fahrradtouren inkl. Leihfarrad, Stadtführungen und weitere Ausflüge inkl. Eintritte laut Programm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet)
- Eintritte laut Programm
- Wechselnde lokale Reiseleitung in Englisch; Deutsch sprechende Reiseleitung auf Anfrage und gegen Aufpreis
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm kompensiert (bei Option mit Flug)
- Infomaterial
- 10 € Spende an Biodiversity Foundation von Dirk Steffens

ZUSATZLEISTUNGEN

- Einzelzimmezuschlag (835 €)
  Deluxe Hotel Kategorie
- Einzelzimmezuschlag (430 €)
  Superior Hotel Kategorie

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Internationale Flüge (wir sind Ihnen gerne bei der Organisation behilflich)
- Visum Laos (zzt. bei der Einreise 30 US$)
- Visum Kambodscha (zzt. bei der Einreise 30 US$)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- fakultative Ausflüge
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Reiseschutz

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2
Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.
- Auf jede Buchung einer Gruppenreise, die 6 Monate vor Reisebeginn eingeht, gewähren wir einen Frühbucherrabatt von 3%. Der Rabatt gilt nur für den Grundreisepreis. Zusatzleistungen wie Einzelzimmer, Visa, Zubringerflüge oder Ähnliches werden nicht berücksichtigt.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

Generelle Hinweise

- Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten.

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