



ASIEN: KAMBODSCHA

LAOS & KAMBODSCHA: ELEFANTEN, ANGKOR UND BUDDHISMUS / BUDDHISTISCHE GELASSENHEIT

- > „Webzentrum“ – klingt nach Internet? Denken Sie etwas traditioneller, und erfahren Sie, wie Laotische Frauen Leinen in Stoff verwandeln. Später malen Dickhäuter mit ihrem Rüssel womöglich Kreise in die Luft, um Sie herzlich zu begrüßen – im „Elefanten-Kindergarten“.



REISEDETAILS

1. und 2. Tag: Anreise nach Vientiane

Abflug ab Frankfurt nach **Vientiane, Hauptstadt von Laos**. Ankunft gegen Mittag. Transfer zum Hotel in der Nähe des Mekong. Am Nachmittag erste **Besichtigungen per Tuk Tuk** (lokaltypische dreirädrige, offene Gefährte für bis zu 6 Personen) in dem wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Zentrum des Landes. Vientiane ist stark buddhistisch geprägt – mit über hundert „aktiven Tempelanlagen“. Wir besichtigen das Wahrzeichen von Laos, den beeindruckenden That Luang, sowie den interessanten Triumphbogen Patuxai. **-/-/A 2** Übernachtungen im im Avalon Hotel in Vientiane.

3. Tag: Vientiane per Tuk Tuk

Heute erkunden wir die Hauptstadt von Laos intensiv.

Morgens unternehmen wir eine **Tuk Tuk-Tour mit Besuch der Orchid Farm**, nördlich des Stadtzentrums (nur in der Blütezeit). Über kleine Nebenstraßen gelangen wir am Phatuxay vorbei zum **COPE Centers**. Von hier ist es nicht mehr weit zum trubeligen **Talad Sao Markt**. Vorbei am Wat Simuang Tempel fahren wir die Uferpromenade entlang zurück zum Hotel. Nachmittags haben wir Zeit **per Tuk Tuk** das Nationalmuseum und einige **Tempel**, teils direkt am Mekongufer gelegen, zu besuchen. Unter anderem sind sehenswert:

Tad Luang, Wat Sisakhet, Hor Prakheo und Wat Si Muang. **Fakultativ** (wenn die Zeit es erlaubt, Bezahlung vor Ort): Ausflug zum am Mekong gelegenen **Buddha Park**. Im Park befindet sich eine Vielzahl buddhistischer und hinduistischer Figuren, die teilweise eine Größe von bis zu 50 m haben. **F/M/-**

4. Tag: Per Bus nach Vang Vieng

Fahrt mit dem privaten Fahrzeug durch fantastische Landschaften nach Vang Vieng. **Vang Vieng** liegt im langgestreckten Tal des Nam Song-Flusses. Inmitten des Tals ragt eine Kette bizarrer **Kalksteinfelsen** auf.

Abends unternehmen wir eine einfache Wanderung entlang des Flusses. **F/-/-** Fahrt: ca. 160 km, 4 Std.

Wanderung: einfach, ca. 1,5 Std. 2 Übernachtungen im Elephant Crossing Hotel in Vang Vieng direkt am Fluss.

5. Tag: Paddeltour und Wanderung

Unser heutiger Ausflug startet von einem kleinen Dorf nahe Vang Vieng. Hier werden Sie in die Grundzüge des **Kajakfahrens** (2er-Kajaks oder Mehr-Personen-Schlauchboot) eingewiesen, bevor es auf dem Nam Song Fluss zu einer Höhle geht. Unterwegs wandern wir entlang der steil aufragenden Felsen durch Reisfelder und Bambushaine. Wir stärken uns mit einem typisch laotischen Mittagessen samt Klebreis. Anschließend **paddeln** wir weiter durch die malerische Szenerie zu einer **ökologischen Farm**, wo Maulbeer-Tee und verschiedene Obstweine hergestellt werden. Die Farmbesitzer haben hier auch ein Projekt eingerichtet, in dem die Dorfkinder Englischunterricht erhalten. Gerne führt uns ein Mitarbeiter über die Farm und erklärt das Projekt. Weiter paddeln wir den Fluss entlang, an dessen Ufern hier Bars und Sprungtürme aufgebaut sind, nach Vang Vieng – rechtzeitig für einen Sonnenuntergang von der Terrasse unserer Bungalows. **F/M/-** Kajaktour für Anfänger, 3-4 Std., einfach.

Wanderung: ca. 2 Std., einfach

6. Tag: Fahrt zum Elefantenzentrum bei Sayabouri

Am frühen Morgen Fahrt nach **Sayaboury**. Gegen Mittag erreichen wir das **Elephant Conservation Centre ECC** nach einer **Bootsfahrt über den Nam Tien See**, einen majestätischen See mit vielen Inseln, der von einem natürlichen Wald umgeben ist. Willkommen an diesem besonderen Ort, dem "Land der laotischen Elefanten"!

Am Nachmittag besuchen wir das einzige **Krankenhaus, welches den laotischen Elefanten gewidmet ist**. Die Tierärzte werden uns hier über ihre Arbeit informieren und mit auf einen Rundgang durch die Anlage nehmen. Hier finden wir weitere Gelegenheiten, Elefanten zu sehen, zu beobachten und mehr über die geheimnisvollen Dickhäuter im Museum und an der Mahout Schule zu lernen.

Im Anschluss beginnt die **erste Lektion über Zusammenarbeit mit Elefanten**: Die Mahouts zeigen uns die verschiedenen Möglichkeiten, um Elefanten die **grundlegenden Kommandos** beizubringen, mit denen ein Elefant gesteuert werden kann. Elefanten sind überraschend gute Schwimmer und lieben Wasser. Wir werden beim **Bad mit den Elefanten im See** die einzigartige Bindung zwischen den Mahouts und ihren Elefanten beobachten können. Schließlich folgen wir den Elefanten auf einen **Waldspaziergang** zu ihrer Nachtruhestätte. Vor dem Abendessen haben Sie Zeit, um am Seeufer zu entspannen, das **Elefanten-Museum** zu besuchen, im See zu schwimmen oder einfach ein frisches Getränk auf der Restaurant-Terrasse zu genießen. **F/M/A** Fahrt: ca. 200km; etwa 4-6 Std. abhängig von Bus- & Gruppengröße (steile Bergstraße)

2 Übernachtungen in den ECC Bungalows bei Sayabouri.

7. Tag: Alles rund um Elefanten

Nach dem Frühstück erhalten wir eine Sicherheits-einweisung. Gut gewappnet werden wir dann die Elefanten bei ihrem täglichen **einstündigen Spaziergang im umliegenden tropischen Wald** begleiten. Der Elefant kennt den Weg! Unser lokaler Guide zeigt uns, wie Laoten die **Pflanzen und Bäume des Dschungels** sammeln und nutzen. Anschließend erfolgt Lektion 2 über die **Zusammenarbeit mit Elefanten**. Wir werden einige Zeit mit Mae Khamon, Mae Bounnam, Mae Dok und Phu Thongkhoon, den vier ansässigen Elefanten, verbringen. Elefanten haben einen delikaten Magen. Unter professioneller Anleitung lernen wir sie **richtig zu füttern**. Nach dem leckeren Mittagessen im Restaurant werden wir den **Elefanten-Kindergarten** besuchen. Dort, etwas abgeschieden im Wald, lernen Baby-Elefanten, wie sie sich selbst ernähren und überleben können, immer dicht gefolgt und beobachtet von der Mutter. Wir erhalten Informationen über das **Aufzuchtprogramm der NGO Elephant Asia**, während wir den Baby-Elefanten beim Spielen zusehen. Abends können wir bei einer **Bootsfahrt auf dem See** den Sonnenuntergang über den Inseln beobachten und ein frisches Getränk und Snacks genießen.

F/M/A

8. Tag: Waldwanderung und Fahrt nach Luang Prabang

Nach dem Frühstück **wandern** wir mit lokalem Guide durch den Wald zu einem verborgenen **heiligen Buddha-Fußabdruck**. Der Guide informiert uns über die lokalen Bräuche. Genießen Sie die Schönheit des Waldes.

Mittagessen im ECC und Abschied. Am Nachmittag landschaftlich spektakuläre **Fahrt nach Luang Prabang**.

Luang Prabang, auf einer Art Halbinsel zwischen Mekong und seinem Nebenfluss Nam Khan gelegen, übertrifft jede Erwartung. Viele halten diese Stadt für die Schönste ganz Südostasiens. Jeder Quadratmeter scheint Geschichte zu atmen! Mehr als irgendwo sonst ist hier das traditionelle Laos verkörpert. Und immer wieder begegnen wir dem Buddhismus. Die Umgebung der Stadt wird durch herrliche Gebirge mit brausenden Wasserfällen und malerischen Flüssen geprägt. **F/M/-** Wanderung: einfach, ca. 1 Std.

Fahrt: 130 km, ca. 3,5 Std.

2 Übernachtungen im Sala Prabang Hotel in Luang Prabang.

9. Tag: Radtour in und um Luang Prabang

Wer früh aufstehen möchte, kann uns zur **traditionellen Mönchs-Speisung, dem Tak Baat**, begleiten.

Über einige hundert Stufen besteigen wir **den heiligen Berg Phou Si**, der im Zentrum der Halbinsel auf der Luang Prabang gelegen ist. Die Aussicht über die Stadt von hier oben ist grandios.

Danach machen wir uns **mit dem Rad** auf zur Erkundung der Stadt. Haltepunkte sind der **Wat Xieng Thong** mit seiner reichen Innenausstattung und Wat Sene. Wir setzen mit einer Fähre über den Fluss und erreichen auf einer **Dorfstraße Wat Chompet**. Zurück auf der Halbinsel geht es zum **Ockpoptock Webzentrum**, wo wir zusehen können, wie die Stoffe hergestellt werden.

Nach einer Mittagspause radeln wir weiter zum **Traditional Arts & Ethnology Centre (TAEC)** und bei Interesse zum **UXO Besucherzentrum**, wo über das Problem der nicht-explodierten Bomben in Laos berichtet wird. Wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir noch den **Königspalast** und **Wat Mai**, eines der schönsten Bauwerke der Stadt mit einem Fünfetagen-Dach.

Treffen mit dem **Mitarbeiter eines modernen Entwicklungsprojektes** (eventuell auch in Vientiane). **F/-/A** Radtour oder Stadterkundung zu Fuß, einfach, eben.

10. 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. **Wanderung zu Höhlen**, die während des Indochina Krieges als Versteck dienten (nicht immer zugänglich).

Abends erwartet uns eine traditionelle **Begrüßungs-Zeremonie** (eventuell auch in Luang Prabang). Besuch im **Projekt Bambusschule**. Fahrt: 130 km, ca. 3,5-4 Std.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., einfach.

2 Übernachtungen im Phaxang Resort in Nong Khiao. **F/-/-**

11. 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. **F/M/-** Bootsfahrt; 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

12. Tag: Heilige Buddhahöhlen von Pak Ou

Mit dem **Bus und Boot** machen wir uns heute wieder auf den Weg nach Süden. Von Nong Khiau aus geht es flussabwärts auf dem Nam Ou bis vor Pak Nga (Dammbau!) und von hier weiter per Bus nach Pak Ou. Am Zusammenfluss des Nam Ou in den Mekong besuchen wir die heiligen **Pak Ou Höhlen**, die unzählige Buddhastatuen aus mehreren Jahrhunderten beherbergen. Weiter geht es mit dem Boot in Richtung Luang Prabang. Unterwegs besuchen wir ein Dorf, das seit Jahrhunderten für seine Tonkrüge bekannt ist, in denen der laotische Wein fermentiert wird. Auch heute noch wird hier **Lao Lao (Lao Whisky) und Lao Hai (Lao Wein)** hergestellt. Kosten Sie mal! Rückkehr nach Luang Prabang und Gespräch mit einem Mönch oder Novizen. **F/-/-** Fahrt: ca. 2,5-4 Std., Bootsfahrt gesamt: ca. 1-2,5 Std.
2 Übernachtung im Sala Prabang Hotel in Luang Prabang.

13. Tag: Tag zur freien Verfügung - Gestalten Sie Ihren Tag

Der Tag steht zur freien Verfügung. Verleben Sie den heutigen Tag nach Ihren individuellen Wünschen und gestalten Sie ihn nach Ihren Bedürfnisse und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet. Unsere Kundinnen und Kunden genießen die Inhalte unserer besonderen Erlebnisreisen in der Kleingruppe. Viele von Ihnen möchten allerdings ab und zu Ihre Zeit nach eigenen Wünschen gestalten. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach. Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt **„Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen“** – gleich hinter der Rubrik „Leistungen“. Sie können einfach in Luang Prabang bummeln, eine Papierherstellung besuchen oder einen **optionalen Ausflug zum Kuang Xi Wasserfall** machen – per Rad, Tuk Tuk oder auch in Verbindung mit einer **längeren Wanderung**. **F/-/-**

14. Tag: Auf nach Kambodscha: Flug nach Siem Reap

Vormittag zur freien Verfügung. Unternehmen Sie z.B. einen Ausflug zum Kuang Xi Wasserfall. Am frühen Nachmittag **Flug nach Siem Reap**. Spazieren Sie abends durch den Ort. Recht schnell werden Sie merken, dass das Leben und der Alltag in Kambodscha anders funktionieren als in Laos. Flug: ca. 1,5 Std. 3 Übernachtungen im Salasara Hotel mit Pool in Siem Reap. **F/-/-**

15. Tag: Tempelanlagen von Angkor per Tuk Tuk

Mit sogenannten Tuk Tuks, Motorradrikschas, die an fahrende Hollywoodschaukeln erinnern, und mit einem Englisch sprechenden kambodschanischen Führer erkunden wir heute die **gigantische Anlage des berühmten Angkor**. Wir erreichen die **Stadt Angkor Thom** durch das Südtor und besichtigen den Bayon Tempel mit seinen vielen Gesichtern, die Terrasse des Leprakönigs und die Elefantenterrasse.

Einige der Tempel zeigen eindrucksvoll die Vergänglichkeit der Menschenwerke und die Macht der Natur. Wie Tentakel umarmen die mächtigen Wurzeln der Urwaldriesen Türme, Fassaden und Mauern einiger Bauwerke, insbesondere im Gebäudekomplex von **Ta Prohm**.

F/-/-

16. Tag: Bootsausflug auf dem See Tonle Sap

Heute unternehmen wir einen **Bootsausflug auf 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. Nomadisierende, **schwimmende Dörfer**, halb versunkene Wälder und eine riesige Wasserfläche können besucht werden, ein Erlebnis der besonderen Art! Abends Rückkehr nach Siem Reap und Besichtigung der Stadt selbst mit dem viel besuchten Markt. Abends Besuch des **Phare Zirkus**, ein kulturelles und **soziales Projekt**. Hier erleben Sie einen Mix aus traditionellen und modernen Theater, Musik, Tanz, Akrobatik und Geschichten aus dem Leben der Kambodschaner. Bootsfahrt: 3-4 Std. **F/M/-**

17. Tag: Radtour auf der alten Königsstraße / Homestay

Radtour durch das Hinterland Angkors auf der alten Königsstraße zum verlorenen **Tempel Chau Srei Vibol**. Durch kleine Dörfer, die vom Rummel des nahe gelegenen Angkor völlig unberührt sind, geht es weiter zu der **Anlage von Rolous**. Hier besuchen wir eine Khmer Familie, lassen uns das Leben im Dorf zeigen und essen bei der **Familie zu Abend**. **F/-/A** Radtour: 30-40 km, ca. 3-4 Std., wenig Steigungen

1 Übernachtung in einem Homestay bei einer Familie.

18. Tag: Dschungeltempel Beng Malea und Angkor Wat

Nach dem Frühstück im Dorf verabschieden wir uns und fahren weiter nach **Beng Malea**, einen lange Zeit vergessenen Tempel, der mitten im **dichten Urwald** liegt. Hier wurde der Film "Die zwei Brüder des J.J. Annaud" gedreht.

Nach einer ausgiebigen Besichtigung Rückkehr nach Angkor. Heute Abend besichtigen wir nun den berühmten **Angkor Wat** selbst. Gemeinsames **Abschiedessen**. **F/-/A** Fahrt: insgesamt ca. 3,5 Std.

1 Übernachtung im Cheathata Hotel in Siem Reap.

19. Tag: Seidenfarm und Massage / Abschied

Morgens unternehmen wir eine **gemütliche Radtour durch Reisfelder zu einer Seidenfarm**. Beim Besuch der Farm erfahren wir alles wichtige über die Entwicklung vom Baumwollfeld bis zu schönen Seidenstoffen.

Entspannen Sie Ihre Muskeln bei einer wohltuenden **Frangipani-Blüten-Massage** (inklusive). Nach der Rückkehr steht Ihnen der **Rest des Tages zur freien Verfügung**, um noch einmal auf eigene Faust das riesige Areal zu entdecken.

Faszinierend an der enormen Anlage ist es nicht, die einzelnen Tempel abzuhaben, sondern die einzigartige Atmosphäre aufzunehmen und zu verschiedenen Tageszeiten auf sich wirken zu lassen. Viele Stunden kann man in den Ruinen mit Schlendern, Musik hören, Fotografieren, Malen und dem Eindruck von Sonnenauf- und -untergang verbringen.

Besonders spannend ist es auch, die Geheimnisse der kambodschanischen Küche bei einem kleinen Kochkurs (fakultativ) kennenzulernen.

Einige Zimmer im Hotel bleiben gebucht und stehen Ihnen bis 18 Uhr zur Verfügung, so dass Sie sich vor der Heimreise noch einmal frisch machen können.

Am Abend Transfer zum Flughafen für den Flug nach Hause. **F/-/-** Radtour: 10 km, ca. 1,5 Std, einfach auf ebenen Lateritwegen.

20. Tag: Rückkehr

Gegen 6.00 Uhr morgens landen Sie wieder auf dem Frankfurter Flughafen. **F/-/-**

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
26.07.2015	14.08.2015	X	3.680 €
18.10.2015	06.11.2015	X	3.770 €
13.12.2015	02.01.2016	X	3.860 €
07.02.2016	26.02.2016	X	3.710 €
24.07.2016	12.08.2016	X	3.980 €
16.10.2016	04.11.2016	X	3.860 €
18.12.2016	06.01.2017	X	4.050 €
05.02.2017	24.02.2017	X	0 €
18.02.2017	09.03.2017	X	3.860 €
22.07.2017	10.08.2017	X	3.880 €
28.10.2017	16.11.2017	X	3.820 €
18.11.2017	07.12.2017	X	3.820 €
16.12.2017	04.01.2018	X	3.890 €
03.02.2018	22.02.2018	X	3.840 €
21.07.2018	09.08.2018	X	3.890 €
10.11.2018	29.11.2018	X	3.840 €
22.12.2018	10.01.2019	X	4.190 €
02.02.2019	21.02.2019	X	3.690 €
26.10.2019	14.11.2019	X	3.690 €
21.12.2019	09.01.2020	X	4.040 €
01.02.2020	20.02.2020	X	3.690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Linienflug Frankfurt – Vientiane / Siem Reap – Frankfurt in der Economy Class
- > Flug Luang Prabang – Siem Reap in Economy Class
- > Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- > Insg. 17 Übernachtungen (4x mit Pool): 16x DZ, Du/WC, 1x im Gemeinschaftsraum und -bad
- > 17x Frühstück, 2x Picknick, 5x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- > Programm-Details: Bootsfahrten auf Nam Ou, Mekong und Tonle Sap-See, 5 Wanderungen, 2 Radtouren, 2 Kajakfahrten, Stadtführungen in Vientiane, Luang Prabang, Siem Reap, Begrüßungszeremonie, Elefantenzentrum, Maulbeerfarm, Massage, Projektbesuche, Konzert, Seidenfarm, Tempelbesichtigungen, Eintritte laut Detailprogramm
- > Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- > Wechselnde, lokale Guides in Englisch
- > Reiseführer (Laos & Kambodscha, Dumont 2016)
- > Infomaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (540 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (490 €)
- > (520 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (0 €)
Freiwilliger atmosfair-Beitrag: 115 € pro Person
- > (0 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > (490 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- > Visum Kambodscha (zzt. bei der Einreise 30 US\$)
- > Visum Laos (zzt. bei der Einreise 30 US\$)
- > Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 11

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Kambodscha entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4500 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **104 €** 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: 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

Generelle Hinweise

- > Einzelzimmer an 2 Nächten im Elefantenzentrum nicht möglich
- > 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.