




## Nordlaos auf dem Wasser, zu Fuss und mit dem Fahrrad entdecken


### Aktivreise zu den Natur- und Kulturhighlights von Nordlaos


Laos bietet kantige Karstkegel und mächtige Flüsse, urige Bergdörfer und alte Klöster. Besuchen Sie die exotischen Märkte und machen Sie Bekanntschaft mit den tiefenentspannten, freundlichen Bewohner\*innen des Binnenlandes in Südostasien. Sie beginnen die Reise mit einer zweitägigen Flussfahrt auf dem Mekong, danach erkunden Sie zu Fuss, im Auto und mit dem Fahrrad Luang Prabang, das Bergdorf Nong Khiaw und die tollen Landschaften bei Vang Vieng. Auf der ganzen Reise übernachten Sie in von uns ausgewählten, naturnahen Lodges oder kleineren Boutique-Hotels, damit Sie sich nach Ihren Entdeckungen auch schön erholen können.

#### AUF EINEN BLICK


 14 Tage

 ab CHF 2'600.-

 Natur & Kultur aktiv

 Individualreise

 Englischsprechende Reiseleitung

-  • Zweitägige Mekong-Schiffahrt auf dem längsten Strom Südasiens
- Das bunte Treiben an den Ufern des Mekongs beobachten
- Wanderung zum Kuang Si-Wasserfall
- Mit dem Fahrrad die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Luang Prabang entdecken
- Nong Khiaw: Dschungel, Flüsse und Dörfer zu Fuss und per Boot erkunden

## Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.  
Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

## Reiseprogramm

### **1. Tag: Ankunft in Chiang Rai Thailand - Transfer nach Chiang Khong (-)**

Transfer vom Flughafen Chiang Rai nach Chiang Khong, am Ufer des Mekong gelegen und letzte Station in Thailand, bevor es am nächsten Tag nach Laos geht.

*Übernachtung im Hotel in Chiang Khong*

*Fahrzeit ca. 2 Std. (100 km)*

### **2. Tag: Auf dem Mekong nach Pakbeng (F/M/-)**

Transfer zur Grenzbrücke und Einreise nach Laos. Nach der Immigration erwartet Sie auf laotischer Seite ein Mitarbeiter der Cruise Gesellschaft und begleitet Sie an Bord. Der majestätische Mekong hat es nicht eilig. Sie passen sich seinem geruhsamen Tempo an und machen eine gemütliche Fahrt mit einem traditionellen Boot auf dem zehnt-längsten Fluss der Welt. Das an seinen Ufern gelegene Laos gehört noch immer zu den ursprünglichsten und am wenigsten bereisten Ländern Asiens. Beim Landgang können Sie unterwegs in einigen Dörfern in diese Ursprünglichkeit eintauchen. Die Nacht verbringen Sie an Land in Pak Beng.

*Übernachtung im Hotel in Pak Beng*

*Bootsfahrt ca. 7 bis 8 Std.*

### **3. Tag: Weiterfahrt auf dem Mekong nach Luang Prabang (F/M/-)**

Nach dem Frühstück geht es weiter auf dem Schiff flussabwärts. Auf Ihrer Reise passieren Sie heute unberührte Urwälder und kleine Dörfer. Stippvisiten führen Sie in ein Fischerdorf und in einen Ort, in dem der traditionelle Lao-Reiswein hergestellt wird, von dem Sie eventuell auch probieren können. Ein Highlight ist zweifellos der Zusammenfluss von Nam Ou und Mekong in der Nähe der berühmten Höhlen von Pak Ou. Diese sind mit hunderten Buddha-Statuen in allen nur erdenklichen Formen und Grössen geschmückt. Über Treppen geht es in die von Tageslicht beleuchtete Höhle Tham Ting und in die mystische, tiefe und dunkle Höhle Tham Phum. Am späten Nachmittag erwartet Sie die UNESCO-Weltkulturerbe-Stadt Luang Prabang. Transfer vom Pier zu Ihrem Hotel in der Stadt.

*Übernachtung im Hotel in Luang Prabang*

*Bootsfahrt ca. 7 bis 8 Std.*

### **4. Tag: Stadtrundfahrt auf dem Fahrrad (F/M/-)**

Frühmorgens (5:30/6:00 Uhr) haben Sie optional die fantastische Gelegenheit, das tägliche Morgenritual der safranfarbenen gekleideten Mönche zu erleben. Nach alter laotischer Tradition sammeln die Mönche Almosen in Form des klebrigen Reises, der ihre Nahrungsgrundlage ist. Um 8:30 Uhr radeln Sie zum Morgenmarkt, wo Sie buntes Treiben und kulinarische Genüsse erwarten. Die Lebensmittel, die hier verkauft werden, stammen von Kleinbauern aus den umliegenden Dörfern, die mit ihren frischen Waren frühmorgens nach Luang Prabang kommen. Ihr Guide wird Ihnen sicher gerne die verschiedenen Früchte- und Gemüsearten zeigen und Ihnen erklären, wie diese zubereitet werden. Gemeinsam kaufen Sie einige dieser saisonalen Köstlichkeiten ein und geniessen sie später als Snack. Nach dem Marktbesuch schlendern Sie durch die Strassen Luang Prabangs und erreichen schliesslich das 1796 erbaute «Neue Kloster» - Wat Mai. Der Wat Mai ist der grösste Tempel von Luang Prabang und zeichnet sich durch besonders reiche Verzierungen aus. Während des Phimai-Festivals ist er Ziel der feierlichen Prozession mit der Phra-Bang-Statue vom Königspalast, die hier rituell gesäubert wird. Das auffälligste Merkmal des Tempels sind die

vergoldeten Reliefplatten, welche die gesamte vordere Fassade bedecken. Gleich neben dem Wat Mai befindet sich das Nationalmuseum – der frühere Königspalast Haw Kham. Das Museum beherbergt den prächtigen königlichen Thron des Königreichs Lane Xang sowie viele religiöse Schätze. Ihr Guide erzählt Ihnen viel über die Geschichte und zeigt Ihnen, wie Sie das Museum am besten besichtigen. Nach dem Museumsbesuch radeln Sie weiter zum Wat Visoun. Dieses 1512 gegründete Kloster liegt südöstlich des Berges Phousi und wurde 1887 von den Chinesen zerstört. Die Renovierung stammt aus dem 20. Jahrhundert und beherbergt heute ein Museum mit zahlreichen Buddhastatuen, die für Luang Prabang typisch mit nach unten ausgestreckten Armen den Regen beschwören.

Mittags legen Sie eine Pause ein und geniessen eines der beliebtesten Gerichte Laos – eine traditionelle Nudelsuppe. Ihr Guide erklärt Ihnen die Zubereitungsart und Sie können unter drei verschiedenen Varianten der Suppe auswählen. Frisch gestärkt, unternehmen Sie eine kurze Radfahrt entlang des Nam Khan Rivers zum Wat Xieng Thon. Dieser 1560 von König Setthatirat erbaute Tempel überstand 1887 als einziger die Plünderungen durch die Chinesen. Reich an kulturellen und religiösen Schätzen, ist er einer der wichtigsten und schönsten Tempel in ganz Laos. Sein Dach reicht in der charakteristischen Luang Prabang-Architektur fast bis auf den Boden. In der Nähe des östlichen Tors ruhen in einer Grabkapelle der zwölf Meter hohe Bestattungswagen sowie einige Urnen der königlichen Familie, die den Tempel bis 1975, als die Kommunistische Partei die Kontrolle über Laos gewann, unterstützt hat. Zum Abschluss Ihrer heutigen Tour besteigen Sie den Phou Si. Der Hügel ist mit vielen kleinen Tempeln und Schreinen besetzt, und ganz zuoberst steht der vergoldete Stupa auf einem grossen Felsvorsprung. Neben der Stupa befindet sich eine kleine Wiharn – eine Kapelle zum Gebet. Etwas weiter unten liegt ein Teil von Wat Phra Buddabhat (Buddha-Fussabdruck-Tempel), von wo aus Sie eine fantastische Aussicht auf den Nam Khan geniessen, der unten im Tal in den mächtigen Mekong fliesst.

*Übernachtung im Hotel in Luang Prabang*

*Distanz mit dem Fahrrad ca. 10 km*

### **5. Tag: Kuang Si Wasserfall-Trekking (F/M/-)**

Von Luang Prabang aus fahren Sie zum nahe gelegenen Tal südöstlich von Luang Prabang. Sie erreichen Long Lao Mai, wo Sie vor Beginn Ihrer Wanderung einen Einblick in das Leben und die Kultur dieses Dorfes erhalten. In Long Lao Mai leben die ethnischen Völker der Khamu und Hmong. Es lohnt sich auch, unser Fair-Trek-Projekt zu besuchen: ein wunderschöner Bungalow, der Gästen für Übernachtungen zur Verfügung steht, die das Leben und die Kultur des Dorfes länger miterleben möchten. Schliesslich beginnt das Trekking in die bergige Landschaft von Luang Prabang. Auf Ihrer Wanderung passieren Sie Obstgärten, Reisfelder und Gemüsegärten, bevor Sie die bewaldeten Berge mit ihrer wunderschönen Dschungellandschaft erreichen.

Am Nachmittag gelangen Sie zum kristallklaren Kuang Si-Wasserfall. Ein idyllischer Waldweg führt Sie zum Ziel Ihrer Wanderung, wo Ihre wohlverdiente Belohnung Sie erwartet: die einladenden und erfrischenden Pools des Kuang Si Wasserfalls. Sie haben viel Zeit zum Entspannen und Schwimmen im türkisfarbenen Wasser inmitten dieser fantastischen Natur. Während Ihres Aufenthaltes im Kuang Si Wasserfall-Park, sollten Sie unbedingt das Kuang Si Bear Rescue Sanctuary besuchen. Der von der Stiftung «Free the Bears» geführte Park, bietet zahlreichen Bären, die aus Bärenfarmen, wo ihnen jahrelang Galle entnommen wurde, gerettet wurden, eine neue Heimat. Von hängenden Plattformen aus können Sie die Bären beim Spielen oder auf Futtersuche beobachten. Am späten Nachmittag fahren Sie zurück nach Luang Prabang. Unterwegs legen Sie noch einen kurzen Halt ein und besuchen ein Museum der Hmong. Das Museum wurde von den Einheimischen gebaut und eingerichtet und Sie erfahren hier viel Wissenswertes und Interessantes über Leben und Kultur des Volkes.

*Übernachtung im Hotel in Luang Prabang*

*Wanderung ca. 9 km*

### **6. Tag: Fahrt in den Norden nach Nong Khiaw (F/-/-)**

Nach dem Frühstück Fahrt von Luang Prabang dem Nam Ou entlang durch die Berge nach Nong Khiaw. Hier angekommen, unternehmen Sie eine kurze Radtour zu den nahegelegenen Phatok-Höhlen, die während des Indochinakrieges als Schutzbunker und als Bank dienten (3 km pro Weg).

*Übernachtung in einer Lodge am Fluss in Nong Khiaw*

*Fahrzeit ca. 3 bis 4 Std. (130 km)*

### **7. Tag: Die hundert Wasserfälle - ein abenteuerlicher Naturlehrpfad (F/M/-)**

Sie unternehmen eine gemütliche und ruhige Bootsfahrt auf dem Nam Ou und erkunden ein kleines, am Fluss liegendes laotisches Dorf. Auf der anschliessenden Wanderung, die Sie durch kleine Bachläufe und pittoreske Reisfelder führt, nähern Sie sich langsam den hundert Wasserfällen. Diese fantastischen Kaskaden wurden erst 2008 entdeckt. In den kommenden Stunden erleben Sie überwältigende Natur - umgeben von Wasser, tropischen Wäldern und dem Sprudeln des Wassers. Kleine natürliche Schwimmbecken laden zu erfrischendem Badevergnügen ein. Während Ihres Aufenthaltes bei den Wasserfällen, wird Ihnen ein leckeres Mittagessen serviert.

*Übernachtung in einer Lodge am Fluss in Nong Khiaw*

*Wanderzeit ca. 5 Std.*

### **8. Tag: Bootsfahrt auf dem Nam Ou und Dörfer in der Umgebung (F/M/-)**

Sie beginnen den Tag mit einer Bootsfahrt flussaufwärts nach Muang Ngoi, entlang dichter Wälder und Berglandschaften. Hier erwarten Sie atemberaubende Landschaften. Im Anschluss an einen kurzen Rundgang durch Muang Noy, besteigen Sie wieder das Boot und fahren ca. 45 Minuten weiter flussaufwärts. Die Flussfahrt führt entlang einer wunderschönen und isolierten Landschaft, mit vereinzelt kleinen Dörfern. Schliesslich begeben Sie sich an Land und starten eine kleine Wanderung, welche Sie durch die Landschaft und Berge in der Umgebung der Dörfer Ban Sob Jaem und Ban Kioukhan führt. Unterwegs besichtigen Sie Tham Kaang, eine ehemalige Schutzhöhle für die einheimische Bevölkerung während des Indochina Krieges von 1960 bis 1972. Trotz der traurigen Geschichte hat die Umgebung nichts von ihrem einmaligen Charme eingebüsst. Sie haben Zeit, einen Moment am lokalen Leben teilzunehmen und mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Rückkehr nach Nong Khiaw per Boot am späteren Nachmittag.

*Übernachtung in einer Lodge am Fluss in Nong Khiaw*

*Bootsfahrt: ca. 3 Std.*

### **9. Tag: Nong Khiaw - Luang Prabang (F/-/-)**

Nach dem Frühstück Rückfahrt nach Luang Prabang, mit Zwischenstopp in Ban Nayang, einem ethnischen Tai Lue-Dorf in den Bergen, das für seine Web- und Färbekunst bekannt ist. Ankunft in Luang Prabang am späteren Nachmittag; Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

*Übernachtung im Hotel in Luang Prabang*

*Fahrzeit ca. 3 bis 4. Std. (130 km)*

### **10. Tag: Luang Prabang - Vang Vieng (F/-/-)**

Heute verlassen Sie Luang Prabang, und es geht mitten hinein in die eindrucksvolle und atemberaubende Bergregion von Nordlaos. Hier haben sich im 18. Jahrhundert die aus Südchina eingewanderten Hmong angesiedelt. Einige ihrer Dörfer werden Sie unterwegs kennenlernen. Ihr heutiges Tagesziel ist das malerische Städtchen Vang Vieng, das am Ufer des Flusses Nam Song in eine grandiose Landschaft aus bizarren Kalksteinformationen eingebettet ist.

*Übernachtung im Riverside Boutique Resort direkt am Fluss in Vang Vieng*

*Fahrzeit ca. 5 bis 6 Std. (220 km)*

### **11. Tag: Landschaftliches Highlight Vang Vieng (F/-/-)**

Das Städtchen Vang Vieng ist insbesondere für seine sagenhafte Landschaft bekannt, die Sie heute erkunden können. Geniessen Sie zunächst die Ruhe der Umgebung, bevor Sie optional per Fahrrad oder zu Fuss die Landschaft und Reisanbaugebiete kennenlernen. Oder Sie entscheiden sich für

eine kurze Wanderung, während der Sie das laotische Landleben etwas ausgiebiger erkunden können. Möchten Sie etwas ganz Besonderes erleben? Eine Ballonfahrt über die spektakulären Karstfelsen von Vang Vieng ist ein garantiert unvergessliches Erlebnis (nicht inbegriffen, ca. USD 170.- pro Person).

*Übernachtung im Riverside Boutique Resort direkt am Fluss in Vang Vieng*

### **12. Tag: Vang Vieng - Buddha-Park - Vientiane (F/M/-)**

Heute geht es weiter nach Süden in Richtung Vientiane. Besuch des ausserhalb der Stadt gelegenen Buddha-Parks. Der Buddha-Park ist ein berühmter Skulpturenpark mit mehr als zweihundert religiösen Statuen, darunter ein riesiges, vierzig Meter hoch liegendes Buddha-Bild. Anschliessend erreichen Sie die am Ufer des Mekong liegende Hauptstadt Vientiane, die bereits 1563 zur Hauptstadt des Königreiches Laos erklärt wurde. Während der französischen Kolonialzeit hatte die Kolonialverwaltung hier ihren Sitz, und dank des wirtschaftlichen Wachstums der vergangenen Jahre wurde die Stadt zum wichtigsten Wirtschaftszentrum des Landes.

*Übernachtung im Hotel in Vientiane*

*Fahrzeit ca. 4 bis 5 Std. (180km)*

### **13. Tag: Stadtbesichtigung Vientiane (F/-/-)**

Geniessen Sie eine geführte Tour, um den Charme von Vientiane zu entdecken. Diese Hauptstadt ist eine der ruhigsten der Welt. Ihre Besichtigung beginnt mit dem Besuch des Talat Sao oder Morning Market (geschlossen Stand Juni 23), wo Sie eine Fülle von lokal hergestellten Handarbeiten finden können. Sie besichtigen Wat Sisaket, mit einer umlaufenden Terrasse und einem verzierten fünfstufigen Dach, der nicht im laotischen, sondern im siamesischen Stil der buddhistischen Architektur gebaut wurde. Wat Sisaket verfügt über eine Klostermauer mit über 2000 Buddha-Figuren aus Keramik und Silber. Danach besuchen Sie den Wat Phra Keo. Erbaut zwischen 1556 und 1565, war er der ehemalige «Wohnsitz» des Smaragd-Buddha, der sich jetzt im Wat Phra Keo in Bangkok befindet. Der Tempel wurde mehrmals zerstört und wurde zum dritten Mal von den Franzosen in den 1920er Jahren wieder aufgebaut. Auf Ihrem Weg gelangen Sie auch zu der berühmten heiligen That Luang-Stupa, einer gold-bedeckten buddhistischen Stupa aus dem 3. Jahrhundert, dem wichtigsten nationalen Monument in Laos und einem nationalen Symbol. Anschliessend besuchen Sie das imposante Bauwerk Phatuxay. Das Siegestor oder Tor des Triumphes wurde gebaut und eingeweiht zu Ehren derer, die im Kampf für die Unabhängigkeit von Frankreich gefallen sind.

*Übernachtung im Hotel in Vientiane*

### **14. Tag: Heimreise oder Verlängerung (F/-/-)**

Tag zur freien Verfügung bis zum Transfer zum Flughafen oder Weiterreise.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

**Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten**

## Reiseroute



## Im Preis inbegriffen

- Alle Transfers, Schiff- und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in ausgewählten Boutique-Hotels und naturnahen Lodges im Doppelzimmer
- Ausflüge und Aktivitäten gemäss Programm
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte

## Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach Chiang Rai und ab Vientiane (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Aktivitäten
- Aufpreis lokale deutschsprachige Reiseleitung (Auf Anfrage)
- Trinkgelder

## Preise

- Richtpreis pro Person bei 2 Personen: CHF 3'400.-
- Richtpreis pro Person bei 4 Personen: CHF 2'600.-

## Hinweise

Individualreise «Natur & Kultur aktiv» mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung.

**Generell:** Das Schiff Le Grand Pak Peng bietet Abfahrten ab Huay am Montag, Donnerstag und Freitag (Änderungen vorbehalten). Für diese Reise ist eine durchschnittliche Kondition erforderlich. Die Aktivteile zu Fuss und auf dem Fahrrad können jeweils auch mit dem Tuk Tuk (Luang Prabang) oder mit dem Auto (Kuang Si-Wasserfall) organisiert werden.

**Klima:** Die beste Reisezeit für eine Laos-Reise ist von Oktober bis Februar. Im Norden des Landes kann es von Dezember bis Februar richtig kalt werden (betrifft auf unserer Reiseroute den ersten Teil der Reise auf dem Schiff und Nong Khiaw). Wir empfehlen, warme Kleidung für den Abend und in der Nacht mitzunehmen (Schichtenprinzip). Gegen Ende Februar sind die Pegel der Flüsse bereits stark gesunken, aus diesem Grund sind die Reiseummonate Oktober bis Januar und Anfang Februar für diese Reise geeignet.

**Individualreise:** Die vorgeschlagene Reise kann Ihren individuellen Wünschen angepasst werden. Ebenso können wir Ihnen zusätzlich ein Vor- und/oder Nachprogramm offerieren. Wenn Sie noch mehr Zeit haben, um Laos zu entdecken, empfehlen wir Ihnen die Tage 10 bis 13 unserer Laos-Reise von Nord nach Süd bis Pakse anzuhängen. Falls Sie lieber noch eine Stadt sehen möchten, lohnt sich auf der Hin- oder Rückreise ein mehrtägiger Aufenthalt in Bangkok, oder falls Sie das Strandleben geniessen möchten, empfehlen wir Ihnen, ein paar Tage in Südthailand zu verbringen. Gerne beraten wir Sie über die vielen Möglichkeiten und erstellen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Die Flüge nach Chiang Rai und ab Vientiane sind nicht inbegriffen. Gerne buchen wir diese für Sie.

