

ECHTE ERLEBNISSE

REISENMIT
SINNEN

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0231-589792-0
Fax 0231-164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

atmosfair

100%
KLIMASCHUTZ
INKLUSIVE

LAOS & KAMBODSCHA

BUDDHISTISCHE GELASSENHEIT

**20-tägige Natur- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Insider-Reiseleitung**



IHRE HIGHLIGHTS

Nah dran an Elefanten und ihren

Vertrauten, den Mahouts

Angkor Wat – das Weltwunder der Asiens per Motorrikscha

Doppelter Genuss beim Zirkusbesuch für einen guten Zweck

Verwunschen und verborgen: zu Fuß unterwegs beim Wald-Tempel Beang Mealea

Wasserstraßen bevorzugt – auf dem Fluss durch fantastische Karstlandschaften

Lieber Tee oder Wein? Verkostung auf einer ökologischen Maulbeerfarm

In Kontakt mit den Auswirkungen des Krieges im COPE- und UXO-Zentrum

ReiseSchätze

Laos & Kambodscha

20 Tage, 6-12 Gäste

Natur, Begegnungen,

Alltagskultur, Bootstour

Reiseleiter: Kongsy, Khamchan,

Aroun

PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO₂-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



„Web-Zentrum“ – klingt nach Internet? Denken Sie etwas traditioneller, und erfahren Sie, wie laotische Frauen Leinen in Stoff verwandeln. Besuchen Sie anschließend eine Elefanten-Aufzuchtstation in der die Dickhäuter artgerecht leben können. So geht nachhaltiger Naturschutz!

REISEVERLAUF – 20 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick
A = Abendessen)

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

1.+ 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.

Begrüßungs-Abendessen mit Blick auf den Mekong.

Übernachtung: 2 Nächte Übernachtungen im Lao Orchid Hotel in Vientiane

Verpflegung: -/-/A



3. Tag: Vientiane per Tuk Tuk

Heute erkunden wir Vientiane, 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 Center. 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. Sehenswert sind der 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.

Verpflegung: F/M/-

4. Tag: Per Bus nach Vang Vieng und Paddeltour

Fahrt mit unserem Minibus 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.

Beim Besuch einer ökologischen Farm erfahren wir mehr über den ökologischen Anbau und die Produktion von Maulbeertee und Obstweinen. Die Farmbesitzer haben hier auch ein Projekt eingerichtet, in dem die Dorfkinder Englischunterricht erhalten.

Nach einer kurzen Einweisung in die Grundzüge des Kajakfahrens (2er-Kajaks oder Mehr-Personen-Schlauchboot möglich) unternehmen wir eine Kajaktour durch traumhafte Felslandschaft, vorbei an Höhlen und entlang von Reisfeldern und Bambushainen.

Wir wohnen etwas außerhalb von Vang Vieng, inmitten grüner Natur und Reisfelder, abseits der Massen.

Fahrt: ca. 160 km, 4 Std.,

Kajaktour für Anfänger, 2-3 Std., einfach;

Übernachtungen: 1 Nacht im Simon Riverside Resort bei Vang Vieng

Verpflegung: F/M/-



5. 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 Elefanten-Krankenhaus des Landes. Die Tierärzte werden uns hier über ihre Arbeit informieren und mit auf einen Rundgang durch die Anlage nehmen. Im Museum und an der Mahout-Schule können wir die Elefanten beobachten und mehr über die geheimnisvollen Dickhäuter lernen.

Im Anschluss beginnt die erste Lektion: Die Mahouts zeigen uns die verschiedenen Möglichkeiten, um Elefanten die grundlegenden Kommandos beizubringen, mit denen ein Elefant gelenkt werden kann.

Elefanten sind gute Schwimmer und lieben das Wasser und ein Bad im See. Wir werden beim Bad der Elefanten die einzigartige Bindung zwischen ihnen und ihren Mahouts 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 leckeres Getränk Ihrer Wahl auf der Restaurant-Terrasse zu genießen.

Fahrt: ca. 200 km; etwa 4-6 Std. abhängig von Bus- & Gruppengröße
(steile Bergstraße)

Übernachtungen: 2 Nächte im Elephant Concervation Centre bei Sayabouri, mit
Gemeinschaftsbad

Verpflegung: F/M/A



6. Tag: Alles rund um Elefanten

Hinweis: Wir bieten nur sehr wenige Programmpunkte an, die einen direkten Kontakt zu Elefanten ermöglichen. Bei der Auswahl dieser Programme achten wir insbesondere darauf, dass nur Tiere aufgenommen werden, die schon ihr ganzes Leben lang an den direkten Kontakt zu Menschen gewöhnt sind. Camps, die Nachzucht ohne Auswilderung betreiben oder Elefanten aus ungeklärter Herkunft zu kaufen, werden Sie in unseren Programmen nicht finden. Für mehr Informationen kontaktieren Sie uns gerne.

Nach dem Frühstück erhalten wir eine Sicherheitseinweisung. 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 empfindlichen Magen. Unter professioneller Anleitung lernen wir sie richtig zu füttern.



Nach dem 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 werden wir bei einer Bootsfahrt auf dem See den Sonnenuntergang über den Inseln beobachten. Ein erfrischendes Getränk und kleine Snacks vervollständigen diese besondere Stimmung.

Verpflegung: F/M/A

7. Tag: Waldwanderung und Fahrt nach Luang Prabang

Nach dem Frühstück wandern wir mit unserem Guide durch den Wald. Er informiert uns über lokale Bräuche. Genießen Sie die dabei Schönheit des Waldes.

Mittagessen im ECC und Abschied. Am Nachmittag landschaftlich reizvolle 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 und den in safranfarbene Tücher gehüllten Mönchen. Die Umgebung der Stadt wird durch Berge mit brausenden Wasserfällen und malerischen Flüssen geprägt.

Wanderung: einfach, ca. 1 Std.,
Fahrt: 160 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte im Sala Prabang Hotel in Luang Prabang

Verpflegung: F/M/-



8. 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 per 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 Fünf-Etagen-Dach.

Abends spielen wir gemeinsam mit Einheimischen Boule, ein in Laos sehr beliebtes Spiel.

Radtour: ca. 15 km, einfach, eben

Verpflegung: F/-/A



9. Tag: In den Norden zu Dörfern und Karstformationen

Auf geht es in die nördliche, wenig erschlossenen Bergregion Laos. Unterwegs sehen wir das Leben in traditionellen Hmong-Dörfern, bevor wir die Karstformationen bei Nong Khiao erreichen.

Nach einer Pause 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 die Höhe.

Fahrt: 130 km, ca. 3,5-4 Std.;

Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte in einem Gästehaus in Muong Ngoi.

Verpflegung: F/M/-

10. Tag: Wanderung und Paddeltour durch Karstlandschaft

Heute wandern wir durch die beeindruckende Landschaft, besuchen Dörfer der Bergvölker dieser Region und genehmigen uns ein erfrischendes Bad im Nam Ou. Unterwegs besuchen wir ein Weberdorf.



Außerdem steht eine Paddeltour (Kajaks, alternativ auch Rückfahrt mit dem Longtailboot möglich) durch die Karstformationen des gemächlich dahinfließenden 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 Stromschnellen

Verpflegung: F/M/-

11. Tag: Bootsfahrt und Wanderung

Morgens fahren wir mit dem Boot zurück nach Nong Khiao.

Wir wandern zu Höhlen, die den Einheimischen während des Indochina-Krieges als Versteck dienten (nicht immer zugänglich). Wir wandern weiter zu einem Viewpoint, der einen großartigen Blick auf die Umgebung bietet.

Abends erwartet uns eine traditionelle laotische Begrüßungs-Zeremonie.

Bootsfahrt: ca. 1 Std.;

Wanderung: ca. 3 km, 2 Std.; zum Viewpoint stetig bergauf und wieder bergab

Übernachtungen: 1 Nacht in Phaxang oder Riverside Bungalows in Nong Khiao

Verpflegung: F/-/-

12. Tag: Ecofarm und Gespräch mit Mönchen

Mit dem Fahrzeug und Boot machen wir uns heute wieder auf den Weg nach Süden. Am Zusammenfluss des Nam Ou in den Mekong besteigen wir ein Boot in Richtung Luang Prabang. Kurz vor Luang Prabang besuchen wir das Namkhan Valley Projekt, eine Ecofarm und unterhalten uns mit einem Mitarbeiter.

Zurück in Luang Prabang treffen wir uns zu einem Gespräch mit einem Mönch.

Fahrt: ca. 3-4 Std., Bootsfahrt: ca. 1 Std.

Übernachtungen: 2 Nächte im Sala Prabang Hotel in Luang Prabang

Verpflegung: F/-/-



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 Bedürfnissen und persönlichen Vorstellungen. Wir haben für Sie mehrere Empfehlungen vorbereitet. Unsere Gäste 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.

Verpflegung: F/-/-

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

Vormittag zur freien Verfügung.

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.

Abends essen wir in einem Restaurant, wo Straßenkinder in der Gastronomie ausgebildet werden.

Flug: ca. 1,5 Std.

Übernachtungen: 5 Nächte im Cheathata Angkor Hotel in Siem Reap

Verpflegung: F/-/A

15. Tempelanlagen von Angkor per Tuk Tuk

Mit sogenannten Tuk Tuks, Motorradrikschas, die an fahrende Hollywoodschaukeln erinnern, und mit einem lokalen 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.

Verpflegung: F/-/-

16. 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! Mittags essen wir auf dem Boot. Rückkehr nach Siem Reap.

Abends Essen im Phare Café und Besuch des Phare Zirkus, ein kulturelles und soziales Projekt. Hier erleben Sie einen Mix aus traditionellem und modernem Theater, Musik, Tanz, Akrobatik und Geschichten aus dem Leben der Kambodschaner.

Bootsfahrt: 3-4 Std.

Verpflegung: F/M/A



17. Radtour auf der alten Königsstraße

Heute unternehmen wir eine entspannte 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, die wir besichtigen.

Radtour: 30-40 km, ca. 3-4 Std., wenig Steigungen

Verpflegung: F/-/-

18. Dschungeltempel Beng Mealea und Angkor Wat

Nach dem Frühstück fahren wir nach Beng Mealea, einen lange Zeit vergessenen Tempel, der mitten im dichten Regenwald liegt. Hier wurde der Film "Die zwei Brüder des J.J. Annaud" gedreht. Nach einer ausgiebigen Besichtigung Rückkehr nach Angkor.

Heute Nachmittag besichtigen wir nun den berühmten Angkor Wat selbst. Am schönsten ist der Anblick des Haupttempels zum Sonnenuntergang.

Gemeinsames Abschiedessen.

Fahrzeit: gesamt ca. 3,5 Std.

Verpflegung: F/-/A



19. Seidenfarm, Massage, Freizeit und Abschied

Morgens unternehmen wir eine inspirierende Radtour durch Reisfelder und Dörferchen, die vom Rummel des nahe gelegenen Angkor völlig unberührt sind. Beim Besuch einer Seidenfarm erfahren wir alles Wichtige über die Bearbeitung der Seide vom Baumwollfeld bis hin zu schönen Stoffen.

Wir laden Sie ein, Ihre Muskeln danach bei einer wohltuenden Massage zu entspannen.



Rest des Tages zur freien Verfügung, um noch einmal auf eigene Faust das riesige Areal zu entdecken. Faszinierend an der enormen Anlage ist nicht, die einzelnen Tempel abzuhaken, 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 oder Malen 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.

Radtour: ca. 20 km, ca. 2-3 Std., einfach auf vorwiegend ebenen Lateritwegen

Verpflegung: F/-/-

20. Rückkehr

Gegen 6.00 Uhr morgens landen Sie wieder am Frankfurter Flughafen.

Verpflegung: -/-/-



Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Personen

TERMINE UND PREISE

LAC-230214	Di. 14.02.	- So. 05.03.23	3.990 €
LAC-231114	Di. 14.11.	- So. 03.12.23	3.990 €
LAC-231212	Di. 12.12.	- So. 30.12.23	3.890 €

Einzelzimmerzuschlag (Doppelzimmer zur Alleinnutzung): 490 €
(1 Nacht im Homestay und 2 Nächte im Elefantenzentrum nicht möglich)

Visum bei Ankunft: Laos zzt. 30 USD, Kambodscha zzt. 35 USD

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 120 €.

Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch uns: 21 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Vientiane, Siem Reap–Frankfurt (Economy Class) mit Vietnam Airlines via Hanoi
- Flug Luang Prabang–Siem Reap (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 17 Übernachtungen (4x mit Pool): 15x DZ, Du/WC in Mittelklassehotels und Guesthouses, 2x DZ in Bambushütten mit Gemeinschaftsbad im ECC (s. Hotelliste)
- 17x Frühstück, 2x Picknick, 6x 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, Seidenfarm, Tempelbesichtigungen, Eintritte laut Detailprogramm

- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch, je 1x pro Land
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Business-Class: ab 1.800 €, Economy Deluxe: ab 300 €
- Innerdeutsche Zubringer: ab 280 €
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & Fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Visa (bei der Einreise erhältlich für jeweils 30 USD)
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit Vietnam Airlines von Frankfurt via Hanoi nach Vientiane. Der Rückflug startet von Siem Reap aus nach Frankfurt. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets oder Innerdeutsche Zubringer an. Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class oder Economy Deluxe upzugraden (siehe „Optional buchbare Leistungen“).

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die touristische Einreise nach Laos sowie nach Kambodscha einen zum Zeitpunkt der Ausreise (Rückflug) noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und ein gebührenpflichtiges Visum. Das Visum erhalten Sie jeweils bei der Einreise am Flughafen oder sonstigen internationalen Grenzübergängen für 30 US\$ in bar („**Visa upon Arrival**“). Die entsprechenden Anträge erhalten Sie am Visumschalter im Flughafen. Beide Visa können auch in € bezahlt werden, in Laos für 30 €, in Kambodscha für 35 €.

Zusätzlich benötigen Sie für das Visum zwei aktuelle Passbilder für Laos, ein aktuelles Passbild für Kambodscha, Flugtickets und Reisedokumente für ein Weiterreiseland

Dieses Visum gilt für eine einmalige Einreise für einen Aufenthalt von 30 Tagen.

Bitte senden Sie uns **vorab in jedem Fall Ihre Reisepassdaten**, die auch für die Reservierungen vor Ort benötigt werden. Bitte beachten Sie, dass der Reisende für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

Nehmen Sie zur Sicherheit eine Fotokopie Ihres Reisepasses (ggf. einschließlich Visum) und der Flugtickets mit. Bei Verlust der Reisedokumente ist es dann leichter, Ersatz zu beschaffen. Bewahren Sie diese Kopien in Ihrem Gepäck, getrennt von den Originalen, auf. Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es sind für Laos und Kambodscha keine Impfungen vorgeschrieben. Empfohlen wird von den Tropeninstituten eine Impfung gegen Diphtherie, Tetanus, Hepatitis A und Polio. Für gewisse Personengruppen kann eine Hepatitis B-, Tollwut- und/oder Impfung gegen die Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

Hilfreiche Websites:

www.fit-for-travel.de

www.crm.de

www.die-reisemedizin.de

www.rki.de

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

* Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.



GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mit zu gestalten. Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

13. TAG: ½ TAG RADAUSFLUG AM NAM OU

Um 8.30 Uhr Abholung vom Hotel und Fahrt zum etwa 15 km außerhalb der Stadt in einer wunderschönen, grünen und bergigen Landschaft am Ufer des Nam Khan Flusses gelegenen **Elephant Park Project**.

Eine kurze Bootsfahrt bringt Sie zum nahe gelegenen Tad Sae Wasserfall (in der Trockenzeit wenig Wasser). Hier können Sie relaxen und in den erfrischenden türkisfarbenen Pools der Kaskaden baden.

Rückkehr per Boot zum Elefantencamp, wo Sie zu Mittag essen. Transfer zurück nach Luang Prabang gegen 14 Uhr.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers per Tuk Tuk, Bootsfahrt, Mittagessen, Eintritt am Wasserfall

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 84€
 bei 3-5 Personen: 68€
 bei 6-12 Personen: 60€



13. TAG: WANDERUNG ZU DEN KUANG SI FÄLLEN

Der Kuang Si Wasserfall ist einer der schönsten der Region. Stufenweise rinnt das Wasser über unzählige Kalksteinkaskaden. In den zahlreichen Bassins kann man wunderbar baden.

Von Luang Prabang fahren wir mit dem Bus etwa 45 min. entlang Reisfeldern, Hügel und Dörfern. Unterwegs besuchen wir ein kleines Dorf der Hmong und erfahren einiges über die ethnische Vielfalt in Laos. Die hier lebenden Hmong haben eine deutlich andere Lebensweise und Kultur als die Lao. Die Wanderung von einem Hmong Dorf aus führt teilweise durch Sekundärschungle und über sehr schmale Pfade.

Den Nachmittag verbringen Sie dann gemütlich am Wasserfall, können in seinen azurfarbenen Pools baden, spazieren gehen oder einfach die laotische Langsamkeit genießen (in der Trockenzeit nur wenig Wasser). Interessant ist auch der Besuch des nahegelegenen Bärenzentrums.

Nachmittags besuchen wir einige der kleinen Dörfer, wo verschiedenes Handwerk betrieben wird. Besonders die hiesige Produktion von Saa Papier ist interessant zu beobachten. Anschließend Rückkehr nach Luang Prabang.

Wanderung: ca. 3,5 Std., einfach bis moderat

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers im Privatfahrzeug oder Tuk Tuk, Eintritt am Wasserfall

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 78€
 bei 3-5 Personen: 58€
 bei 6-12 Personen: 40€



13. TAG: ½ TAG BESUCH EINER ORGANISCHEN REISFARM

Rice is Life – Living Land Organic Farm Project

Sie können Instant-Reis entweder von Uncle Bens oder einer anderen Unternehmensmarke kaufen, ihn für zwei Minuten in die Mikrowelle stellen und ist bereit zum Essen. Aber wissen Sie, was erforderlich ist bevor der Reis fertig zum Verzehr ist? Es dauert viel länger als zwei Minuten in der Mikrowelle. Diese einzigartige halbtägige Aktivität lädt Sie auf eine gründliche und praktische Lernerfahrung ein, wo Sie in 14 Stufen den Reis-Zyklus auf dem Land der Bio-Gemeinschafts-Farm erleben werden.

Reis ist die Grundlage des täglichen Lebens in Asien und doch ist er immer noch ein Rätsel für viele Besucher. Auf dieser außergewöhnlichen Tour werden Sie ein Reisbauer für einen Tag sein, lernen, wie man die Samen wählt, pflanzen, pflügen mit Hilfe des Farm-Wasserbüffel und jeden anderen Schritt, bis hin zum letzten ... Essen!

The Living Lands Farm, ein Unternehmen der Gemeinschaft etwas außerhalb von Luang Prabang, unterhält Bildungsprogramme und professionellen ökologischen Landbau direkt neben dem Dorf und den Reisfeldern. Nur kleine Gruppen sind in der Lage, den interaktiven Reisanbau zu erleben, verbunden mit dem Erhalt von traditionellen Handwerksformen, welcher der Dorfgemeinschaft zu Gute kommt. Sehen und erfahren Sie mehr über Bambus-Weben, Werkzeug-und Fallenherstellung, Gartenarbeit und sogar Schmiedekunst.

Die Tour startet am 8.00Uhr vom Hotel in Luang Prabang, endet nach dem Mittagessen.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers per Tuk Tuk, alle Aktivitäten auf der Farm, leckere Reissnacks, Trinkwasser, Gemeindegebühren

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 54€
 bei 3-4 Personen: 40€
 bei 5-9 Personen: 35€



13. TAG: KOMBI WASSERFALL & ORGANISCHE REISFARM

Living Rice Programm wie bei der Halbtagestour. Im Anschluss Transfer zu den Kuang Si Wasserfällen, wo Sie ein Picknick genießen und ein erfrischendes Bad in den Pools nehmen können. Gegen 16.30 Uhr Transfer zurück nach Luang Prabang.

Inkludierte Leistungen: Englischsprachige Reiseleitung, Transfers per Tuk Tuk, alle Aktivitäten auf der Farm, leckere Reissnacks, Trinkwasser, Gemeindegebühren, Picknick Lunch, Eintritt am Wasserfall

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: bei 2 Personen: 94€
 bei 3-5 Personen: 78€
 bei 6-12 Personen: 60€

19. TAG: AKTIVITÄTEN BEI SIEM REAP

Leihen Sie sich ein (Elektro-)Rad und erkunden Sie die Tempelanlagen – diesmal ganz gemächlich ohne Gruppe in Ihrem eigenen Takt.

Besonders spannend ist es auch, die Geheimnisse der kambodschanischen Küche bei einem kleinen Kochkurs (fakultativ) kennenzulernen. Das Ergebnis wird dann selbstverständlich verspeist.

Preis pro Person: Tageskurs 45 €, Abendkurs 35 €

Oder Sie steigen in einem fest installierten **Ballon** auf und erleben die alte Ruitstadt aus der Vogelperspektive. Erst so bekommt man ein Gespür für die enormen Ausmaße des Areals.

Preis pro Person: 25 €

VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie z.B. am Strand in Kep! Gerne senden wir Ihnen per Email oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten zu.

BEISPIEL: 5-TÄGIGE STRANDVERLÄNGERUNG IN KEP

Verlängern Sie Ihre Reise auf dem Strand und übernachten Sie 4 Nächte im Veranda Natural Resort.

Inkludierte Leistungen: Inlandsflug Siem Reap – Phnom Penh, Transfers Phnom Penh – Kep – Phnom Penh im klimatisierten Privatfahrzeug, 4 Übernachtungen im Veranda Natural Resort, Deluxe Doppelzimmer mit Frühstück, Umbuchung des Rückfluges auf Phnom Penh – Frankfurt

Preis ab 2 Personen: ab 690 € pro Person



AKTIVITÄTEN

Die sechs Wanderungen sind einfach und dauern 1 bis 4 Std.; Zwei einfache Radtouren von maximal 4 Std. in leicht hügeligem Gelände. Die zwei Kajakfahrten sind für Anfänger geeignet.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD’S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“.

Die Unterkünfte auf dieser Reise sind unterschiedlichster Natur.

14 Nächte werden Sie in ausgewählten, zentral gelegenen Mittelklassehotels mit privatem Bad übernachten. Die meist klimatisierten Zimmer sind sauber und mit angeschlossenem Bad. Zwei Nächte verbringen Sie in einfachen Bambus-Hütten im Elephant Conservation Camp. Die sanitäre Einrichtung ist dort einfach, Klima-

anlagen sind nicht vorhanden. Eine Nacht wohnen Sie in einem Stelzenhaus in einem kambodschanischen Dorf in einem Gemeinschaftsraum. Auch die einfachen sanitären Einrichtungen werden gemeinschaftlich genutzt.

Ort	Hotel	Kategorie	Nächte
Vientiane	Lao Orchid oder Sabaidee@Lao	***Hotel	2 Nächte
Vang Vieng	Simon Riverside	**Resort	1 Nacht
Sayabouri	Elephant Conservation Centre	Guesthouse	2 Nächte
Luang Prabang	Sala Prabang oder Saynamkhan	***Hotel	4 Nächte
Muang Ngoi	Ning Ning oder Lattनावongsa	Guesthouse	2 Nächte
Nong Khiao	Phaxang oder Riverside	**Resort	1 Nacht
Siem Reap	Cheathata Angkor oder Salasara	***Hotel	4 Nächte
Bei Siem Reap	Dorf bei Rolous	Homestay	1 Nacht

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

Bei den Übernachtungen ist das Frühstück inbegriffen. Teilweise unterscheidet sich das laotische Frühstück deutlich von den europäischen Gepflogenheiten – so wird z.B. gern Nudelsuppe gereicht. Allerdings hat die französische Kolonialvergangenheit das Baguette als alternatives Frühstück auf den Speiseplan gebracht. Auf den Trekkingtouren und Bootsfahrten wird teilweise das lokaltypische Mittag- und Abendessen gestellt (siehe Reiseverlauf).

Der Großteil der Reise wird mit Minibussen durchgeführt. Für die Strecke zwischen Luang Prabang und Siem Reap haben wir einen Inlandsflug gebucht.

IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten Insider-Reiseleitung.

Unsere REISEN MIT SINNEN-Reiseleiter kennen Ihre Bedürfnisse und wissen, was für eine erfolgreiche Reise notwendig ist. Selbstverständlich unterstützen sie Sie bei allen sicherheitsrelevanten Fragen und bei Fragen zur Kultur des Reiselandes.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Insider-Reiseleitern begleitet. Alle sind Deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland natürlich sehr gut. So kann Ihnen die Kultur des Landes, welches Sie besuchen möchten, eindrucksvoll vermittelt werden.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetern begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

Laos & Kambodscha: Arounthay Khounghakoune-Klemm



Aroun lebte von ihrem 4. bis 40. Lebensjahr in Deutschland, bevor sie vor zwei Jahren nach Laos, in die Heimat ihrer Eltern, zurückkehrte. Sie wohnt in der Nähe von Luang Prabang auf dem Land und leitet sehr gerne deutsche Gruppen durch ihre Wahlheimat. Ihr Steckepferd sind die Mythen und Legenden von Laos.

Laos: Kongsy



Kongsy hat von 1984 bis 2004 in Deutschland gelebt. Nach einer Ausbildung und einem Studium im Maschinenbau in Thüringen in der ehemaligen DDR hat er noch einige Jahre in München verbracht. Seit 2005 arbeitet er als Reiseleiter für deutschsprachige Gruppen in Laos und begeistert durch seine Erfahrung und sein Wissen.

Laos: Mr. Bounthavy



1967 in Vientiane, Laos geboren, war Bounthavy von 1984 – 1989 in Deutschland (Weimar, später Potsdam) und hat dort Forstwirtschaft studiert. Bereits seit 1989 arbeitet er als Reiseleiter und hat viel Erfahrung mit Gruppenreisen, besonders auch mit aktiven Wander- und Kajaktouren. Er ist ein echter Profi, klar ein Naturtyp, beweist viel Wissen über Flora/Fauna, besonders über Bäume und Wälder. Sein Deutsch ist sehr gut. Mit einer sympathischen Art erzählt er gerne über Land, Leute und Kultur seines Landes. Dabei beweist er Einfühlungsvermögen, Führungsstärke und Übersicht.

Laos: Mr. Khamchan Sounthavong



Chan hat in der DDR Medizin studiert und für mehr als zehn Jahre in Deutschland gelebt. 1998 ist er in nach Laos zurückgekehrt und arbeitet seit 2007 als Reiseleiter für deutsche Gäste. Zusammen mit seiner Familie lebt der heute 50-jährige in Vientiane.

Chan zeigt mit voller Begeisterung sein Heimatland und schätzt vor allem den kulturellen Austausch mit den Reisenden sehr. Neben den Highlights kennt er auch viele der weniger besuchten Plätze in Laos.

Kambodscha: Bunsarng Keo



Bunsarng lebt mit seiner Familie in Siem Reap. Seit mehr als 15 Jahren arbeitet er als deutsch- und englischsprachiger Reiseleiter und lizenzierter Guide für Gäste, die sein Heimatland besuchen. Mit Freude zeigt er Ihnen die Schätze von Angkor und seiner Umgebung. In seiner Freizeit angelt er gerne und macht Sport.

Kambodscha: Bunrith Chhun

Bunrith, Ihr kambodschanischer Reiseleiter spricht sehr gut Deutsch und arbeitet seit 1999 als Reiseleiter. Er ist momentan wohl einer der erfahrensten Deutsch sprechenden Guides im Land. Vorher war er 5 Jahre lang als Englischlehrer tätig. Als Hobby pflanzt er gerne Obstbäume. Er schafft es immer wieder die Gäste für sein Land zu begeistern.



LAOS – KURZGEFASST

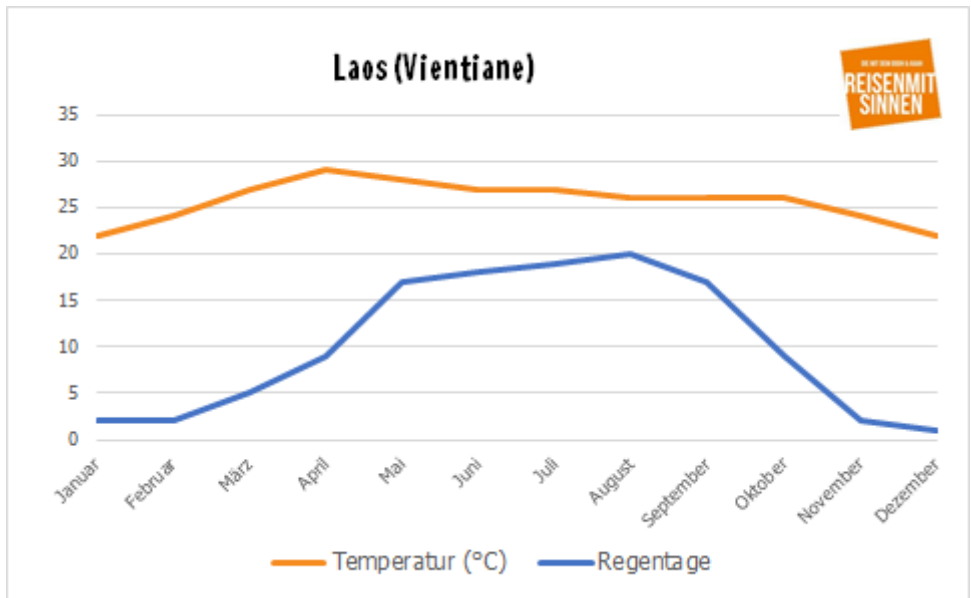
SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Amtssprache ist Laotisch und wird fast überall im Land gesprochen. Auf Grund der schwachen Infrastruktur und der Stärke anderer Sprachen unter einigen ethnischen Gruppen beherrscht noch nicht jeder Einwohner Laotisch, auch wenn die Benutzung der Sprache stark vorangetrieben wird.

KLIMA & REISEZEIT: Laos liegt im Einzugsgebiet des Monsuns und es herrscht ganzjährig tropisch-warmes Klima. Am wärmsten ist es in der Mekong-Ebene rund um

die Hauptstadt Vientiane. Die Temperaturen können hier im April bis auf knapp 40 °C steigen und im Januar nachts Tiefstwerte um die 14 °C erreichen. Im Norden von Laos kann es im Winter mitunter abends recht kühl werden und es empfiehlt sich warme Kleidung mitzubringen.

Während der Regenzeit von Mai bis Oktober ist mit hoher Luftfeuchtigkeit und teils starken Regengüssen zu rechnen.

Im November beginnt die trockene und kühle Jahreszeit, die bis zum Februar andauert. März und April sind die heißesten Monate



ZEITVERSCHIEBUNG: Die Zeitverschiebung Deutschland - Laos beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Laos.

STROMSPANNUNG: Die Netzspannung und Frequenz in Laos sind die gleichen wie in Deutschland. Sie können in Laos Ihre elektrischen Geräte ohne Probleme benutzen. Es kommen so gut wie alle Steckervarianten zum Einsatz, weshalb sich die Mitnahme eines Universaladapters empfiehlt.

Es kommt häufiger zu Stromausfällen, nehmen Sie deshalb am besten eine Taschenlampe mit.

TELEKOMMUNIKATION: Ländervorwahl aus Deutschland: 00856

Handys sind zwar inzwischen weit verbreitet, jedoch ist die Netzabdeckung außerhalb großer Städte meist eher schlecht. Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Laos, PrePaid Karten jedoch nicht. Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Sie können auch vor Ort eine lokale Prepaid-SIM-Karte erwerben, deutsche Smartphone können problemlos damit verwendet werden.

Das Telefon im Hotelzimmer ist meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Internetcafés gibt es in den größeren Ortschaften.

Als Luftpost gekennzeichnete Briefe und Karten dauern nach Europa lediglich 4-5 Tage.

ESSEN & TRINKEN: Wie in den meisten asiatischen Ländern, gehört auch in Laos der Reis zu jedem Essen dazu. Die Bedeutung von Reis als Grundnahrungsmittel zeigt sich auch darin, dass das laotische Wort für essen „kin khao“ lautet, was wörtlich übersetzt „Reis essen“ heißt. Laoten bevorzugen Klebreis, doch auch der lockere weiße Reis kommt auf den Tisch. Dazu gibt es dann viel Gemüse und Fisch aus dem Mekong oder Fleisch, verfeinert mit einer außerordentlich großen Auswahl an Kräutern. Zu jeder Tageszeit werden gerne Suppen oder Eintöpfe gegessen und zum Nachtisch kann man viel frisches Obst genießen. Des Weiteren gibt es in Laos viele Möglichkeiten die französische, chinesische, vietnamesische, thailändische und europäische Küche zu genießen.

Es wird viel grüner Tee getrunken (zumeist aus Thailand importiert), doch auch der kräftige und süßlich-saure Café Lao ist nicht zu verachten. Traditionell wird er mit einer ordentlichen Portion karamellisierter Kondensmilch getrunken.

Leitungswasser sollte man strikt meiden. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

REISELITERATUR

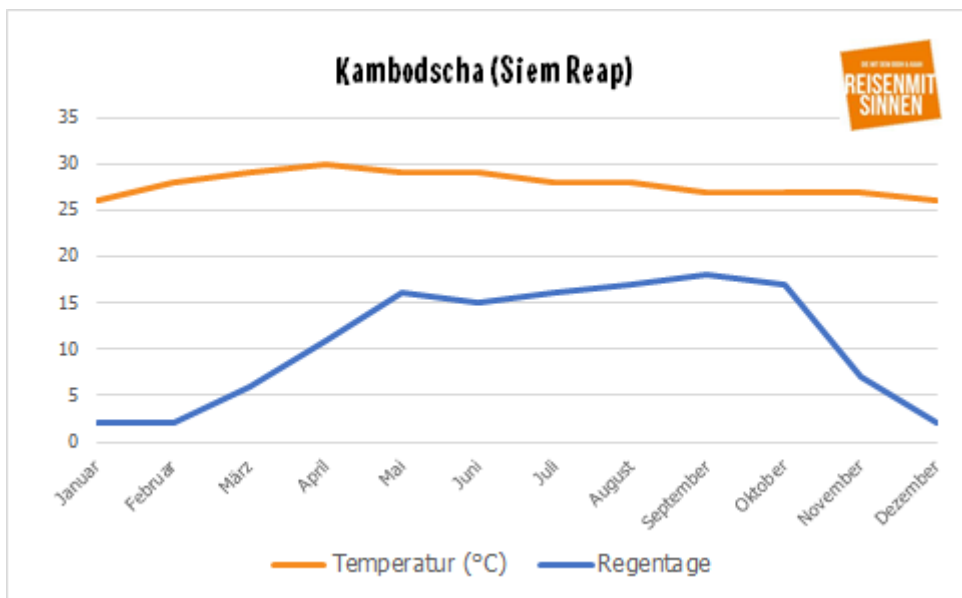
- Scholl-Latour, Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Dtv, 2000
- M.G. Schoeneberg: Geister der gelben Blätter. KoF publishing, 2007
- Terzani, Tiziano: Fliegen ohne Flügel - Eine Reise zu Asiens Mysterien. Goldmann, 2001
- Kotte, Heinz und Siebert, Rüdiger: Laos – Aufbruch am Mekong, Horlemann Verlag, Bad Honnef 2002
- Colin Cotterill: Dr. Siri und seine Toten. Manhattan-Verlag München, 2008. Humorvoller Krimi, der in Vientiane spielt. Weitere Bände: Dr. Siri sieht Gespenster. Manhattan-Verlag München, 2009. Totentanz für Dr. Siri. Manhattan-Verlag München, 2010. Briefe an einen Blinden. Manhattan-Verlag München, 2011

KAMBODSCHA – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Die Landessprache in Kambodscha ist Khmer. Aufgrund der französischen Vergangenheit ist Französisch bei der älteren Generation weit verbreitet. Englisch wiederum sprechen eher die jüngeren Kambodschaner und es werden von Tag zu Tag mehr, die diese wichtigste „Weltwirtschaftssprache“ beherrschen.

Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. Insbesondere in Touristenorten und den großen Städten des Landes ist die Kommunikation auf Englisch möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwierig sein, englische Gesprächspartner zu finden.

KLIMA & REISEZEIT: Das Klima in Kambodscha wird vor allem vom Monsun bestimmt. Es herrscht tropisches Monsunklima – generell ist es das ganze Jahr über relativ heiß, mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, durchsetzt mit kurzen Schauern. Während der Trockenzeit (November - April) ist die Temperatur aber angenehm und es regnet selten. In der Zeit von Mai - Oktober ist es sehr heiß und schwül.



ZEITVERSCHIEBUNG: Die Zeitverschiebung Deutschland-Kambodscha beträgt +6 Stunden bzw. +5 Stunden während der europäischen Sommerzeit, d.h. 12 Uhr in Deutschland bedeutet 18/17 Uhr in Kambodscha.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung beträgt 220-240 V Wechselstrom. Europäische Flachstecker passen in die dreipoligen Steckdosen, nicht jedoch Schukostecker mit dicken Kontaktstiften.

TELEKOMMUNIKATION: Innerhalb Kambodschas funktioniert das Postwesen eher unzuverlässig. Daher sollten Sie Ihre Post möglichst von Phnom Penh oder Siem

Reap losschicken. Briefmarken können Sie in Postämtern kaufen. Eine Karte nach Europa dauert etwa 7-10 Tage.

Ländervorwahl aus Deutschland: 00855

Deutsche Vertragskarten für Handys funktionieren meist in Kambodscha, (PrePaid Karten jedoch nicht). Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrem Vertragspartner nach den Tarifen, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Die Kommunikation via SMS ist meist recht preiswert. Die Telefontarife in den Hotels sind meist überzogen teuer, günstiger kann man mit Telefonkarten in öffentlichen Telefonzellen nach Europa anrufen.

Das Internet findet langsam Verbreitung in Kambodscha. Internetcafés sind im Land mittlerweile weit verbreitet. Internettelefonie ist erheblich günstiger als das Postamt, allerdings ist die Verzögerung bei der Sprachübertragung gewöhnungsbedürftig. Doch steigt die Qualität stetig. Schon bei Ihrem Besuch können diese Zeilen überholt sein.

ESSEN & TRINKEN: In Kambodscha ist das Grundnahrungsmittel der Reis. Außerdem stehen Suppen, Fisch, Fleisch, Gemüse und Obst auf dem Speiseplan. Zum Frühstück essen die Khmer Suppe. Die Fischpaste *prahok* ist sehr typisch für die Küche der Khmer, für Europäer jedoch kaum genießbar. Als Relikt aus der französischen Kolonialzeit lässt sich das Baguette an fast jeder Straßenecke, aber auch bei den Einheimischen zu Hause finden.

In Khmer-Restaurants wird den Gästen eine kostenlose Kanne Tee serviert, der allerdings etwas wässrig schmeckt. Der erhältliche Kaffee ist sehr stark. In Plastikflaschen abgefülltes Trinkwasser und die bekannten Soft Drinks sind überall erhältlich.

REISELITERATUR

Wir empfehlen folgende Reiseliteratur:

- Scholl-Latour Peter: Der Tod im Reisfeld. 30 Jahre Krieg in Indochina; Frankfurt, 17. unveränd. Auflage 1988
- Scholl-Latour Peter: Der Ritt auf dem Drachen. Indochina von der franz. Kolonialmacht bis heute; Frankfurt, 1990
- Golzio: Geschichte Kambodschas, Beck'sche Reihe, 2003
- Luong Ung: Der weite Weg der Hoffnung, Argon, 2001

UNSER ENGAGEMENT IN LAOS & KAMBODSCHA

Besuch und Unterstützung von sozialen & naturschutzorientierten Projekten

Vangviang Organic Farm

Auf der Vangviang Organic Farm werden mit natürlichen Produkten und traditionellen Methoden Seide, Maulbeer-Tee und verschiedene Obstweine hergestellt. Die organische Farm liegt im Dorf Phoudindaeng im Nam Song River Tal im nördlichen Laos, etwa 3km entfernt von der Stadt Vangviang. Die Farm wurde 1996 von Thanongsi Soangkoun erbaut mit dem Ziel organische Ackerbaumethoden einzuführen in einer Gegend, in der Chemikalien und Abholzung das Land zerstörten. Es sollte gezeigt werden, dass diese organischen Methoden sowohl profitabel als auch gesund sein können.



Heute ist die Farm ein Zentrum für eine Vielzahl von Projekten rund um die biologische Verarbeitung von Maulbeerbäumen und anderen Früchten, Gemüse und Geflügel für das eigene Restaurant. Viele Dorfbewohner arbeiten auf der Farm und in dem Restaurant und erhalten auf diese Weise finanzielle Unterstützung, auch für die anderen Dorfbewohner.

Außerdem herrscht ein reger Betrieb von ausländischen Besuchern, die auf die Farm kommen um Entspannung zu suchen, aber auch die Möglichkeit auf der Farm zu arbeiten oder den Dorfkindern Englisch beizubringen. Es gibt einfache Übernachtungsmöglichkeiten und das Restaurant bietet so einiges, gezaubert aus den biologischen Produkten. Besuchen auch Sie die Farm und das Restaurant, gerne führt Sie ein Mitarbeiter über die Farm und erklärt das Projekt.

Außerdem wurde von der Vangviang Organic Farm das Projekt „Equal Education For All“ ins Leben gerufen, diese hat zum Ziel die Dorfkinder in Englisch zu unterrichten und den Zustand der örtlichen Schulen zu verbessern und mit Schulmaterialien zu versorgen. In dem Projekt arbeiten Dorfbewohner, aber auch viele Freiwillige mit, die oft viele Wochen vor Ort verbringen, um die Kinder zu unterrichten.

Außerdem wurde von der Vangviang Organic Farm das Projekt „Equal Education For All“ ins Leben gerufen, diese hat zum Ziel die Dorfkinder in Englisch zu unterrichten und den Zustand der örtlichen Schulen zu verbessern und mit Schulmaterialien zu versorgen. In dem Projekt arbeiten Dorfbewohner, aber auch viele Freiwillige mit, die oft viele Wochen vor Ort verbringen, um die Kinder zu unterrichten.

Elephant Conservation Center

Das Elephant Conservation Center in Sayaboury hat sich den Schutz und die Pflege asiatischer Elefanten zur Aufgabe gemacht. Zu dem großen Komplex gehören neben

einem Elefanten-Krankenhaus und einer Aufzuchtstation auch kleine Bungalows für die Besucher dieser entlegenen Anlage, die sich etwa 50km von der thailändischen Grenze entfernt am Rande der bewaldeten Halbinsel am Nam Tien Fluss befindet.

Ein Museum ermöglicht einen Einblick in traditionelles und über Generationen weiter vermitteltes Wissen über den asiatischen Elefanten. Im Elefanten-Hospital werden Elefanten gepflegt, die beim Abholzen von Wäldern als Zugtiere und billige Waldarbeiter eingesetzt und verletzt wurden.

In der Mahout-Schule werden Einheimische als Guides ausgebildet, um ihnen damit alternative Einkommensquellen zur Holzfällerei zur ermöglichen. Gleichzeitig sollen alte Mahout-Traditionen und Kunstwerke weiter vermittelt und erhalten werden. Die „Kinderstube“ und Aufzuchtstation wurde eingerichtet, um den laotischen Mahouts die Aufzucht ihrer Elefanten zu ermöglichen.

Das Projekt bietet nicht nur einen erholsamen Aufenthalt für die Tiere in einem natürlichen Umfeld mit sorgfältiger Verpflegung, sondern auch Jobs für die Einheimischen. Die örtlichen Gemeinden profitieren vom Park, da die Dorfbewohner als Guides, Köche, Elefantenpfleger und Wartungspersonal im Park arbeiten können.

Vor allem aber ist das Projekt für die umgebenden Gemeinden ein Beispiel für Nachhaltigen Tourismus und wie Naturschutz auf erfolgreiche Weise mit Tourismus verbunden werden kann.

Sie können die Dickhäuter und Mahouts in ihrem vertrauten Umgang inmitten des Regenwaldes beobachten, sich im Elephant Info Center über die Bedeutung der Elefanten für Laos erkundigen, oder beim Bad der Elefanten die verspielte Natur dieser Kreaturen hautnah miterleben.



Phare Circus

<https://pharecircus.org/>

Wir besuchen eine aktuelle Vorstellung des Phare Circus einem sehr erfolgreichen Projekt, bei dem benachteiligte Kinder und Jugendliche eine künstlerische Ausbildung erhalten. Die Programme zeigen viele Hintergründe der kambodschanischen Geschichte und des heutigen Lebens auf.



IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



Corporate Social Responsibility (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich des-

wegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

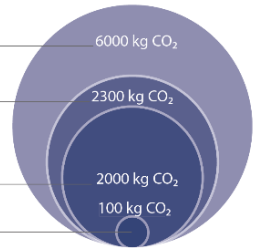
PRIMA KLIMA - ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)
Klimabudget einer Person pro Jahr, um
die Klimaerwärmung auf 2° C zu
begrenzen
Wohnen,
Transport, Freizeit, etc.
Ein Jahr Autofahren,
35 km pro Tag
Kühlschrank,
ein Jahr



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de

EIGENE NOTIZEN

EIGENE NOTIZEN

BERATUNG UND BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen, der Hotelliste und der Reiseliteratur.

IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Faszinierend, wie die Frauen in Jurtencamps mit fast Nichts so viele leckere Speisen zubereiten, dass sich die Tische biegen. Genau der richtige Ausklang nach einem herrlichen Wandertag.

0049 (0)231 589792-11
marion.heider@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Juli 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.