atmosfair 100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

Gruppenreisen

Kambodscha

Tempel, Tuk-Tuks, Tropenwald

Rundreise in Laos und Kambodscha

20 Tage (inkl. Flug)

- ***Eindrucksvolle Tempelanlagen und Buddhistische Kultur***
- ***Nah dran an den asiatischen Elefanten in einer Auffangstation***
- ***Berühmtes Angkor mit dem Tuk Tuk erkunden***

Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Die Tempel und Straßen sind in leichten Neben gehüllt und eine spirituelle Stille liegt über der Stadt. Von überall her kommen Menschen gehuscht und knien sich auf Matten oder setzen sich in Reih und Glied auf Höckerchen um in sich gekehrt zu warten. In Korbschüsseln haben sie Reisbällchen mitgebracht. Es dauert nicht lange, bis die ganz in Orange gewandeten Mönche sich nähern, in stiller Reihe und in Meditation versunken. An einem Gurt trägt jeder von ihnen eine große Blechschüssel, die er den Wartenden öffnet – lassen auch wir uns von der Spiritualität des Tak Bat ergreifen.

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

26.10. - 14.11.2019	3.690 €
21.12. - 09.01.2020	4.040 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 520 € (2 Nächte nicht möglich)
Halbes Doppelzimmer: ohne Gegenbuchung reduzierter Einzelzimmerzuschlag von 60%
Frühbucherrabatt: 3 % bei Buchung bis 6 Monate vorher

Gruppengröße: 8-12 Personen

Anforderung an die Kondition: Leicht-Mittel

Im Reisepreis enthalten

- -Linienflug Frankfurt–Vientiane, Siem Reap–Frankfurt
- -Flug Luang Prabang–Siem Reap
- -Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- -17 Übernachtungen: 14x Standardzimmer mit Du/WC, 2x in Bambushütten, 1x bei einer Gastfamilie
- -17x Frühstück, 2x Picknick, 5x Mittag-, 6x Abendessen
- -Programm-Details laut Ausschreibung, u.a. 2 Radtouren, 5 Wanderungen, 2 Kajakfahrten, Stadtführungen, Elefantenzentrum, Maulbeerfarm, Massage, Projektbesuche
- -Eintritte laut Detailprogramm
- -Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch und wechselnde, lokale Guides in Englisch

LUPE REISEN
Lupe Reisen Grabenstr. 2 D - 53844 Troisdorf
info@lupereisen.com www.lupereisen.com
Tel. 02241 / 84465-0

Reisebeschreibung

Von Laos nach Kambodscha heißt viele spannende Erlebnisse, ob zu Wasser oder zu Land, im urbanen oder ländlichen Raum. Diese Reise bietet uns hautnahe Begegnungen mit Elefanten, stille Momente in der Natur und in Tempelanlagen und Einblicke in die trubelige Welt südostasiatischer Städte. Das Tuk Tuk wird zu einem wichtigen Bestandteil dieser Reise. Wie die Einheimischen nutzen auch wir dieses typische Verkehrsmittel für Stadtrundfahrten. Aber auch auf dem Fahrrad und im Kajak werden wir aktiv und lernen die beiden Länder so aus einer neuen Perspektive kennen. Nach den zahlreichen Besichtigungen und tausenden Impressionen die auf uns einwirken, können wir am Ende bei einer traditionellen Frangipani-Blüten-Massage noch einmal so richtig entspannen.

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Fluganreise
Am Abend Abflug nach Vientiane in Laos.

2. Tag: Ankunft in Vientiane
Nachdem wir mittags in Laos gelandet sind, werden wir erst einmal zum Hotel gebracht. Das typische dreirädrige Tuk Tuk ist dann das Fahrzeug unserer Wahl für die Erkundung der Hauptstadt. Die Stadt ist stark buddhistisch geprägt und wir sehen viele der Tempelanlagen und auch das Nationalsymbol Pha That Luang.
2 Übernachtungen in Vientiane. -/-/A

3. Tag: Die Hauptstadt von Laos
Mit dem Tuk Tuk starten wir zu neuen Erkundigungen und besuchen nicht nur die Orchid Farm (nur in der Blütezeit), die mit einer großen Vielfalt an Orchideen begeistert, sondern auch das COPE Visitor Center und den Talad Sao Markt. Am Ufer des berühmten Mekong geht es zurück zum Hotel. Nachmittags stehen weitere Tempel sowie das Nationalmuseum auf dem Programm. F/M/-

4. Tag: In Landesinnere nach Vang Vieng
Abwechslungsreich präsentiert sich die Landschaft auf dem Weg nach Vang Vient, das von Karstformationen und Regenwald . Bei einem Spaziergang entlang des Flusses Nam Song erkunden wir die Gegend zu Fuß.
Fahrt: ca. 160 km, 4 Std. Wanderung: einfach, ca. 1,5 Std.
2 Übernachtungen in Vang Vieng. F/-/-

5. Tag: Paddeln und Wandern im Tal des Nam Song
Heute ist Paddeln angesagt. Mit Kajaks und Schlauchbooten fahren wir den Fluss entlang und wandern unterwegs auch durch Reisfelder und Bambushaine. Ein laotisches Mittagessen darf nicht fehlen.
Bei einer ökologischen Farm, erfahren wir über ein Projekt, bei dem die Kinder des Dorfes englisch lernen.
Kajaktour für Anfänger, 3-4 Std., einfach; Wanderung: ca. 2 Std.; einfach F/M/-

6. Tag: Ankunft bei den Elefanten
Auf vier Rädern und mit dem Boot fahren wir zum Elephant Conservation Centre. Wir besuchen nicht nur das Elefanten-Krankenhaus sondern erfahren von den Mahouts, den Elefantenführern auch, wie sie den Tieren Kommandos beibringen und mit ihnen Baden gehen. Wir übernachten vor Ort am Rande des Nam Tien Sees.
Fahrt: ca. 200 km; etwa 4-6 Std. abhängig von Bus- & Gruppengröße (steile Bergstraße), 2 Übernachtungen im Elephant Centre bei Sayabouri. F/M/A

7. Tag: Zeit mit den Dickhäutern
Heute dürfen wir mit den Elefanten spazieren gehen und erfahren viel über die Nutzung der verschiedenen Dschungelpflanzen. Erst wenn wir die Elefanten gefüttert haben, dürfen wir uns selbst stärken. Nach einem Abstecher in den Elefantenkindergarten lassen wir den Tag mit einer Bootsfahrt auf dem See ausklingen. F/M/A

8. Tag: Willkommen in Luang Prabang
Vormittags wandern wir mit unserem Guide durch den tropischen Wald und er erklärt uns die lokalen Bräuche. Nach dem Mittagessen brechen wir auf nach Luang Prabang. Die Stadt liegt eindrucksvoll auf einer Halbinsel zwischen dem Mekong und dem Fluss Nam Khan und hat viele schöne Ecken zu bieten. Wanderung: einfach, ca. 1 Std., Fahrt: 130 km, ca. 3,5 Stunden, 2 Übernachtungen in Luang Prabang. F/M/-

9. Tag: Stadterkundung mit dem Rad
Wer wissen will, wie es beim Tak Bat zugeht, muss heute früh aufstehen. Der Aufstieg auf den Phou Si ist zwar dann mit vielen Stufen verbunden, die atemberaubende Aussicht belohnt jedoch für die Mühen. Etwas erholsamer geht es mit dem Fahrrad zu verschiedenen Tempeln und zum Projekt OckPopTop, wo die Frauen des Ortes, Seide färben und zu hochwertigen Schals und Tüchern verarbeiten. Weiter geht es zum Traditional Arts & Ethnology Center und zum UXO Besucherzentrum oder dem Königspalast.
Radtour oder Stadterkundung zu Fuß: einfach, eben F/-/A

10. Tag: Fahrt in den Karst des Nordens
Auf der Fahrt in den bergigen Norden besichtigen wir die Dörfer der indigenen Hmong. Dann sehen wir uns die Höhlen der karstigen Region an, die während des Indochinakriegs als Verstecke genutzt wurden. Wir besuchen außerdem das Projekt Bambusschule. Am Abend werden wir mit einer traditionellen Begrüßungs-Zeremonie empfangen.
Fahrt: 130 km, ca. 3,5-4 Std.; Wanderung: ca. 2 Std.; einfach 2 Übernachtungen in Nong Khiao. F/-/-

11. Tag:Erkundung der Karstlandschaft
Mit dem Boot fahren wir ins abgelegene Muang Ngoi. Von hier aus geht es zu Fuß durch die beeindruckende Landschaft. Wir besuchen Bergdörfer und können im Fluss Nam Ou baden. Mit dem Kajak oder dem Longtailboot gleiten wir vorbei an wilden Karstfelsen und sattgrünem Urwald.
Wanderung: mit Stopps ca. 2 - 2,5 Std.; einfach; Kajaktour für Anfänger: ca. 2-3 Std., einfach F/M/-

12. Tag: Unterwegs zu Land und Fluss
Mit dem Bus und dem Boot erreichen wir die Mündung des Nam Ou in den Mekong. Ein Besuch der Pak Ou Höhlen, die unzählige Buddhastatuen beherbergen ist ein Muss. Auf unserer weiteren Reise schauen wir uns an, wo in wie Lao Whisky und Lao Wein hergestellt werden. In Luang Prabang unterhalten wir uns dann mit einem Mönch oder Novizen.
Fahrt: ca. 3,5-4 Std., Bootsfahrt gesamt: ca. 1-2 Std.,2 Übernachtungen in Luang Prabang. F/-/-

13. Tag: Tag zur freien Verfügung
Am heutigen Tag können Sie tun und lassen, wonach Ihnen ist. Wir haben mehrere Vorschläge dafür parat.
F/-/-

14. Tag: Auf nach Kambodscha
Siem Reap ist nach einem freien Vormittag unser Flugziel. Beim abendlichen Spaziergang können wir uns auf Kambodscha einstimmen.
Flug: ca. 1,5 Std., 3 Übernachtungen in Siem Reap

15. Tag: Weltbekanntes Angkor per Tuk Tuk
In den Ruinen von Angkor Thom, der „große Hauptstadt“, gibt es viel zu entdecken. Die beeindruckenden Tempel sind teilweise schon wieder von der Natur eingenommen und bieten ein außergewöhnliches Bild. Selten kontrastiert die Vergänglichkeit der filigranen Menschenwerke so konkret mit der Macht der Natur. Was läge näher, als die gigantische Anlage mit dem Tuk Tuk zu erkunden.
F/-/-

16. Tag: Auf dem Tonle Sap
Wer am Taonle Sap, dem „großen See“ lebt, muss flexibel sein, denn die Wasserfläche vergrößert sich während der Regenzeit um das 7-fache. Schwimmende Dörfer sind daher angesagt und ein spannender Anblick. Wir erkunden sie vom Wasser aus!
Zurück in Siem Reap besichtigen wir noch den geschäftigen Markt und schauen uns am Abend den Phare Zirkus an, ein kulturelles und soziales Projekt.
Bootsfahrt: 3-4 Std F/M/-

17. Tag: Leben auf dem Land
Wir schwingen uns wieder auf die Räder und fahren durch das Hinterland von Angkor. Bizarr umschlingen Wurzeln die alten Tempel von Chau Srei Vibol, durch die wir in Ruhe spazieren können. Auch die Tempel von Rolous sind eine Besuch wert. Bei einer Khmer Familie erfahren wir mehr über das Leben in den ruhigen Dörfern und bekommen dort auch unser Abendessen.
Radtour: 30-40 km, ca. 3-4 Std., wenig Steigungen, 1 Übernachtung in einem Homestay bei einer Familie. F/-/A

18. Tag: Ein Tempel im Urwald und Angkor Wat
Es geht mitten in den Dschungel, denn hier liegt Beng Mealea, ein über lange Zeit vergessener Tempel. Zurück in Angkor wartet noch eine weitere Sehenswürdigkeit auf uns, die bei keiner Kambodscha-Reise fehlen darf: Angkor Wat. Da heute der letzte volle Reisetag ist, nehmen wir abends zusammen unser Abschiedsessen ein.
Fahrt: insgesamt ca. 3,5 Std., 1 Übernachtung in Seam Reap. F/-/A

19. Tag: Entspannung vor dem Abschied
Morgens schauen wir uns bei einer gemütlichen Fahrradtour eine Seidenfarm an und können bei einer Frangipani-Blüten-Massage ein wenig entspannen.
Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, ebenso einige Tageszimmer im Hotel. Am Abend Transfer zum Flughafen und Rückflug.
Radtour: 10 km, ca. 1,5 Std, einfach. F/-/-

20. Tag: Ankunft in Deutschland
Wir erreichen den Flughafen Frankfurt am frühen Morgen. -/-/-

Details zum Reiseland

Klima
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. Auch in Kambodscha 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.

Unterkunft und Verpflegung

Wir nutzen in den Städten zentrale Mittelklassehotels, auf dem Land und an der Küste schöne Lodges und Strand-Resorts. Die klimatisierten Zimmer sind sauber und mit eigenem Bad/ WC. Zwei Übernachtungen finden in der Elefanten Auffangstation statt, wo wir in einfachen Bambushütten mit einfachen sanitären Einrichtungen übernachten. Einzelzimmer sind hier nicht möglich. Beim Besuch einer kambodschanischen Familie schlafen wir eine Nacht in einem Gemeinschaftsraum im Dorf. Die einfachen sanitären Einrichtungen hier werden gemeinschaftlich genutzt.

Verpflegung: Frühstück ist an allen Tagen, außer den An- und Abreisetagen, im Reisepreis enthalten. Ebenso sind einige Abendessen und Mittagessen unterwegs oder in ausgewählten Lokalen inbegriffen. Details siehe Reiseablauf.

Reiseleitung

Arounothay Khoungkhakoune-Klemm u.a.

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 Stecken-pferd sind die Mythen und Legenden von Laos.

Anforderungen an die Kondition: Leicht-Mittel

Auf der Reise sind sechs Wanderungen vorgesehen, die als einfach einzustufen sind und 1 bis 4 Stunden dauern. Die zwei einfachen Radtouren mit einigen Stopps dauern maximal 4 Stunden und finden in leicht hügeligem Gelände statt. Außerdem werden zwei Kajakfahrten unternommen, die für Anfänger geeignet sind.

Nicht im Reisepreis 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

Der Flug ist im Reisepreis enthalten. Flug mit Vietnam Airlines von Frankfurt nach Vientiane und zurück von Siem Reap nach Frankfurt. Andere Abflughäfen auf Anfrage.

Vorschlag freiwillige atmosfair-Spende
www.atmosfair.com

Für die Flüge nach Vientiane und zurück von Siem Reap entstehen klimarelevante Emissionen von ca. 4.650 kg CO^2 pro Person. Mit 108 € pro Person können Sie zur Entlastung unseres Klimas beitragen.

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 21 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen Partner