



**Chamäleon**

DIE REISE MEINES LEBENS

# LAOS UND KAMBODSCHA

## MEKONGALT

15 Tage Erlebnis-Reise

Erlebnisberater\*in

Ulrike Hohwieler

+49 30 347996-149

[erlebnisberatung@chamaeleon-reisen.de](mailto:erlebnisberatung@chamaeleon-reisen.de)



## HIGHLIGHTS

Luang Prabang: Baci-Zeremonie & mehr  
Mystischer Tempel Wat Phu  
Unberührte Inselwelt im Mekong  
Einblick in den Lebensalltag der Khmer im Projekt Phnom Kulen  
Fahrradtour in der Tempelstadt Angkor  
Königspalast & Nationalmuseum in Phnom Penh



# REISEVERLAUF

Nach dem Kalender sind es nur gut zwei Wochen. Aber in den Gefühlen und Erinnerungen werden es viele Jahre sein: Der Berg der 328 Stufen, die Stadt der 100 Tempel, die Grotte der ungezählten Buddhas, der Fluss der 4.000 Inseln, die 200 Gesichtertürme von Bayon, der heilige Kultberg Phnom Kulen, die Morgenzeremonie der Mönche, der Nachtmarkt der Hmong, der Märchenwald unter Wasser, Phnom Penh, Angkor Thom und natürlich Angkor Wat. Wat für eine Reise.

Einstimmen und akklimatisieren – das gibt es auf dieser Reise nicht, denn Sie landen nach Ihrem Flug von **Frankfurt ①** via Bangkok mitten in einem Weltkulturerbe: **Luang Prabang ②**, die alte Königsstadt. Es heißt, sie sei zweifellos der schönste Bergort Asiens, und wir sind ziemlich sicher, dass Sie nicht widersprechen werden. Der zweite Eindruck erfordert eine kleine sportliche Einlage. 328 Stufen führen auf den Stadtberg Phou Si, und was Sie von dort sehen, macht erst einmal sprachlos. Ein überwältigender Blick über Luang Prabang und den Mekong zeigt Ihnen, wo die märchenhaften Abenteuer Ihrer Reise beginnen.

Mönche müssen früh raus. Sie heute auch, wenn die gläubigen Laoten den orange gewandeten Mönchen ihre Almosen überreichen. Ein bewegender Auftakt für einen Tag, der unter dem Zeichen **Luang Prabangs ③** als religiöse Hauptstadt von Laos steht. Über 100 Tempel legen davon Zeugnis ab. Wir entscheiden uns für die glanzvollsten: Wat Mai, Wat Vixun und Wat Aham. Was Buddha für die spirituelle Erleuchtung, sind Baci-Zeremonien für das irdische Glück. Sie gehören zu allen Lebensstationen wie Geburt, Hochzeit oder Umzug und wünschen den Beteiligten im übertragenen Sinne eine gute Reise. Wir beziehen das auf uns und sind Gäste bei einer traditionellen Baci-Feier. Tanz und Völlerei gehören ebenso dazu wie der berühmte Nachtmarkt der Hmong, der mit seinen Girlanden aus Sternen und Laternen viel von Weihnachten hat.

Flussaufwärts geht es zu den goldenen Grotten von Pak Ou, randvoll mit Buddhafiguren, wo immer noch Platz war. Es fällt mitunter schwer, zu glauben, was man sieht. In solchen Fällen trinkt der einfache Bauer einen Reisschnaps. Im Dorf Ban Xang Hai helfen wir ihm dabei, auch wenn der Effekt bei unserer Rückkehr nach **Luang Prabang ④** wieder



verpufft. Dort steht auf einer Halbinsel im Mekong der Wat Xieng Thong, das unglaubliche Juwel laotischen Kunsthandwerks.

Der Mekong ist sage und schreibe 4.909 Kilometer lang, bevor er in einem 39.000 Quadratkilometer großen Delta förmlich zerbröckelt. Sie brauchen sich also nicht zu wundern, dass er nach unserer Landung in **Pakse 5** schon wieder – oder sagen wir besser: immer noch da ist. Mit einer Fahrt durch Teakholzwälder und die Bergdörfer der Lao Theung erreichen wir an seinem Ufer den alten Königssitz Champasak. Wat Phu, der Khmer-Tempel zu Ehren von Gott Shiva, ist Weltkulturerbe und wird in seinem heutigen Zustand ins 6. bis 8. Jahrhundert datiert. Die Bergspitze dahinter hat die unverkennbare Form eines Phallus, was angeblich ausschlaggebend war, das Heiligtum an dieser Stelle zu errichten. So weit die Sage, hingegen bezaubernd real ist auf der Insel Don Khong unser **Pon Arena Hotel**, wo beim Abendessen der träge dahinfließende Mekong die Sättigungsbeilage fürs Auge ist.

Das Wasserreich des Mekong bleibt auch heute unser Revier. 14 Kilometer breit ist er an der Stelle, wo die Sonne auf unseren Frühstückstisch scheint. **4.000 Inseln 6** liegen wie Konfetti in seinem Flussbett. Wir tun das einzig Richtige und nehmen das Boot quer durch. Ruhende Momente in einer beeindruckend schönen Landschaft leiten uns zur Insel Don Khon. Ein paradiesischer Wanderweg führt durch den Bambuswald zu den Tad-Liphi-Wasserfällen als Vorgeschmack auf einen weiteren Superlativ dieser Reise. Diesmal kein Wat, sondern Khon Phapheng, der größte Wasserfall Südostasiens.

**4.000 Inseln 7** kennen keine Grenzen. Wir folgen ihnen durch wechselnde Landschaften nach Kambodscha. Am Ende unserer Strecke liegt Stung Treng im Fadenkreuz der gewaltigen Ströme Tonle Sap und Mekong. Gewaltig ist ziemlich tiefgestapelt, weil man kaum das andere Ufer sieht. Wir schippern seelenruhig durch die trüben Fluten und sind in Gedanken schon im blitzblauen Pool unseres Boutique-Hotels in **Preah Vihear 8**. Früh aufstehen ist Pflicht, denn der Hindutempel der Khmer zeigt seine Schokoladenseiten seit tausend Jahren bei Sonnenaufgang. Pure Dramatik mit Blick über den Urwald, unter dem sich die ehemalige Tempelstadt Koh Ker, ebenfalls Weltkulturerbe und Meisterwerkstatt unerreichter Bildhauerkunst, versteckt.

Die Tempel im ehemaligen Zentrum des Khmer-Königreiches waren einst heilige



Mittelpunkte der Hauptstädte. Freie Auswahl an Unbegreiflichem, aber irgendwo müssen wir beginnen, also Banteay Srei, die sogenannte »Zitadelle der Frauen« und eines der schönsten Meisterwerke der Khmer. Aber der Tag ist noch lang. Der heilige Kultberg **Phnom Kulen 9** ist übersät mit Tempeln, Heiligtümern und Lingaornamenten unter glasklaren Bächen. Der perfekte Ort für Stunden der Faszination und Entspannung. Für ganz Verwegene inklusive einer brausenden Erfrischung unter heiligen Wasserfällen. Es scheint, dass die Zeit steht, derweil bereitet in einem traditionellen Stelzenhaus die Hausfrau unserer Gastfamilie schon unser Abendessen. Gefolgt von einer kambodschanisch schlichten Nacht, einem unbestreitbaren Höhepunkt dieser Reise.

Vom Tourismus allein können nicht alle satt werden. Aber wir können Hilfe zur Selbsthilfe geben. Wie die von der Chamäleon Stiftung geförderte **Archaeology and Development Foundation** im Phnom-Kulen-Nationalpark. Mit nachhaltiger Bewirtschaftung den Lebensstandard sichern, statt Kulturressourcen zu verbrauchen, darum geht es. Unser Ziel für die nächsten zwei Tage ist **Siem Reap 10**, der »Ort der Niederlage der Siamesen«. Aber das ist 400 Jahre her. Dazwischen lagen die Ära der bombastischen Wats und Klöster, die Epoche des kambodschanischen Kunsthandwerks, die französische Kolonialzeit, die Herrschaft der Roten Khmer und die zaghafte Blüte des Neubeginns auf dem Humus einer großartigen Kultur. Nachtmarkt ist eine davon.

Angkor, dem historischen Zentrum des Khmer-Königreiches, muss man sich vorsichtig nähern, um von den Dimensionen seiner Baukunst nicht erschlagen zu werden. Wir nehmen das Fahrrad in die letzte Hauptstadt des Imperiums mit der Tempelanlage Bayon und ihren gigantischen Gesichtertürmen. Ab dem 15. Jahrhundert versank Angkor Thom Stück für Stück im tropischen Urwald. Das Kloster Ta Prohm demonstriert, wie es gewesen sein muss. Die beindicken Wurzeln der Würgefleigen sprengen einen Quader nach dem anderen. Damit Sie gut beieinander bleiben, haben wir in **Siem Reap 11** eine Massage im Frangipani-Spa reserviert.

»Unbeschreiblich und mit keinem anderen Monument der Welt vergleichbar«, fasste der erste westliche Mönch vor über 400 Jahren seine Überwältigung in Worte. Gemeint war **Angkor Wat 12**, das größte religiöse Bauwerk der Menschheit. Der zentrale Tempel mit den nach Lotosblüten geformten Türmen, die Tausenden Quadratmeter Flachreliefs, die Wände mit den höfischen Tänzen der Apsaras. Das braucht Zeit, um aus dem Staunen



wieder herauszukommen. Wir nutzen sie für einen Flug in die Hauptstadt Phnom Penh.

Noch heute fürchten die Kambodschaner die Rückkehr der Roten Khmer. Im Genozid-Museum Tuol Sleng wird diese traumatische Ära aufgearbeitet. Und trotz dieser unsäglichen Gräueltaten ist in **Phnom Penh** <sup>13</sup> die Lebensfreude zurück. Sie zu erfassen, geht am eindrucksvollsten in einer Fahrradrickscha, hautnah durch ein Gewimmel ohne Verkehrsregeln. So fahren wir über prachtvolle Boulevards und zurückgelassene Villen der französischen Epoche zum Nationalmuseum und der Silberpagode des Königspalastes. Ruhiger wird es erst, wenn die Zeit für unsere romantische Sundowner-Bootsfahrt auf dem Mekong gekommen ist und die tanzenden Lichter von tausend Booten und Gärten uns lotsen.

Wir möchten wetten, dass Sie tags zuvor ein paar Ecken entdeckt haben, wo Sie noch einmal sein möchten, **Phnom Penh** <sup>14</sup> zum Anfassen. Greifen Sie zu, wir haben den Vormittag dafür freigehalten. Dann ist Boarding Time, und Ihre Maschine bringt Sie via Bangkok zurück nach **Frankfurt** <sup>15</sup>. Es sei denn, Sie hängen noch was dran.



## LEISTUNGEN BEI CHAMÄLEON

- Erlebnis-Reise mit höchstens 12 Gästen
- Garantierte Durchführung aller Termine
- Linienflug mit Thai Airways nach Luang Prabang und zurück von Phnom Penh
- Inlandsflüge mit Lao Airlines von Luang Prabang nach Pakse sowie mit Cambodia Angkor Air von Siem Reap nach Phnom Penh
- Rail&Fly der Deutschen Bahn zum Flughafen und zurück (<https://www.bahnreise.de/geltungsbereich>)
- Reiseminibus mit Klimaanlage
- Bootsfahrten auf dem Mekong
- Fahrt mit dem Songthaeo auf der Insel Don Khon, Fahrt mit dem Kleinlastwagen mit Sitzbänken auf der Ladefläche in der Phnom-Kulen-Region, Fahrradtour in der Tempelstadt Angkor
- 12 Übernachtungen in Hotels und bei einer Gastfamilie in einem traditionellen, einfach eingerichteten Haus
- Late Check-out am Abreisetag
- Täglich Frühstück, 12 x Mittagessen, 6 x Abendessen
- Traditionelle Baci-Zeremonie in Luang Prabang
- Besuch bei einem Schamanen der Hmong in Luang Prabang
- Einblick in den Lebensalltag der Dorfbewohner im Projekt Phnom Kulen
- Eintrittsgelder
- Seele-Liebe-Herz-Paket
- 100 m<sup>2</sup> Regenwald auf Ihren Namen
- Deutsch sprechende einheimische Reiseleitung

## HINWEISE ZU DEN LEISTUNGEN UND ZUR REISE

- Bei Buchung mit **Anreise in Eigenregie** sind der Linienflug, Rail&Fly und die



- Flughafentransfers **nicht** in den Leistungen enthalten.
- Solange in Indochina aufgrund vom **Coronavirus** Abstandsregeln und Kontaktbeschränkungen gelten, kann es aufgrund der Schutzmaßnahmen auch kurzfristig zu Änderungen einzelner Reiseleistungen kommen. Diese Änderungen sind nicht erheblich und beeinträchtigen den Gesamtzuschnitt der gebuchten Reise nicht.
  - Falls einzelne der genannten Unterkünfte nicht verfügbar sind, wird eine möglichst gleichwertige Alternative gebucht.
  - Bei den angegebenen Fahrzeiten handelt es sich um die reine Fahrtdauer. Pausen und Fotostopps bleiben unberücksichtigt.
  - Da die Flugzeiten bei Lao Airlines häufig wechseln, kann es im Ausnahmefall erforderlich sein, einzelne Programmpunkte kurzfristig zu verschieben. Wir sind immer bemüht, das geplante Programm einzuhalten, oder organisieren ein schönes Alternativprogramm.
  - Auf unseren Reisen nutzen wir eine Vielzahl unterschiedlicher Transportmittel und Unterkünfte. Wir können dabei keine durchgehende **Barrierefreiheit** garantieren, so dass unsere Reisen im Allgemeinen nicht für Menschen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind. Wir beraten Sie gern zu Ihren Bedürfnissen und Ihrem gewählten Reiseziel.



# DEIN TAG-FÜR-TAG-PROGRAMM

## **1. Abreise ins Land des Lächelns -**

Koffer gepackt? Na dann kann's ja losgehen! Sie fliegen nach Laos.

## **2. Luang Prabang -**

Nach der Landung am Flughafen von Luang Prabang erwartet Sie bereits Ihre laotische Reiseleitung, voller Vorfreude, Ihnen die Heimat näherzubringen. Sie fahren in Ihr Hotel und machen sich nach dem Mittagessen mit der ehemaligen Königsstadt bekannt. Luang Prabang ist einer der schönsten Bergorte Asiens und zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Zunächst besuchen Sie ein kleines ethnologisches Museum, das Kleidung und Kunsthandwerk verschiedener ethnischer Gruppen des Landes vorstellt. Bunte Farben und handgefärbte, kunstvoll verzierte Stoffe sind hier selbstverständlich. Dann steigen Sie auf den Berg Phou Si. Der Berg erhebt sich in der Mitte der Stadt und ist nur durch den Aufstieg über 328 Stufen erreichbar. Doch die Anstrengung lohnt sich. Von oben haben Sie einen atemberaubenden Blick auf Luang Prabang, den Mekong und den Fluss Nam Khan. Genießen Sie die romantische Atmosphäre bei Sonnenuntergang bevor Sie wieder hinuntersteigen und noch etwas über den Nachtmarkt schlendern können. Für heute soll's das gewesen sein, morgen ist ja auch noch ein Tag.

**Das Mittagessen** und das Abendessen sind im Preis enthalten.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 5 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 10 Minuten.

## **3. Luang Prabang und Ausflug zum Wasserfall Kuang Xi -**

Frühmorgens sollten Sie die berühmte Prozession der Mönche nicht verpassen. Dafür lohnt sich das frühe Aufstehen – ein einmaliges Erlebnis, das tolle Fotomotive bietet. Die gläubigen Laoten knien auf dem Boden und bieten den Mönchen mit gesenktem Kopf Lebensmittel wie Reis und Obst an. Während der Morgennebel sich langsam lichtet, sehen Sie eine Reihe von Mönchen in orangefarbenen Gewändern, die die Almosen in Empfang nehmen. Auf einer Erkundungstour durch Luang Prabang besuchen Sie u.a. den



Wat Vixun und den Wat Aham. Anschließend fahren Sie zum Wasserfall Kuang Xi. Unterwegs sehen Sie zahlreiche Dörfer und saftig grüne Reisfelder. Rund um den Wasserfall ist ein hübscher Park angelegt, in dem sich auch viele Einheimische zum Picknick einfinden. In einem der türkisblauen, glasklaren Naturpools unterhalb des Wasserfalls können Sie sich erfrischen. Ein vergleichbares Naturparadies findet man selten. Zurück in Luang Prabang besuchen Sie den ehemaligen Königspalast, der heute das Nationalmuseum beherbergt, und den Wat Mai. Dieser Tempel gilt als größter und am reichsten verzierter Tempel Luang Prabangs. Ein Trainingszentrum für Mönche ist Ihr nächster Stopp. Hier erlernen die Ordensbrüder die Kunst der Schnitzerei und Malerei. Am Abend erleben Sie eine Baci-Zeremonie in dem traditionellen Haus einer einheimischen Familie mit Musik und Tanzeinlagen. Sie erleben hautnah, dass Gastfreundschaft bei den Laoten hochgehalten wird. Bevor Sie zu Bett gehen, sollten Sie unbedingt den berühmten farbenfrohen Nachtmarkt besuchen, wenn Sie diesen nicht schon am Vorabend erkundet haben.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind das Frühstück, ein Mittagessen am Wasserfall Kuang Xi in wunderschöner Natur und das Abendessen bei einer einheimischen Familie in einem traditionellen Haus.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 30 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 1 ½ Stunden mit dem Bus.

**Denken Sie an** Ihre Badebekleidung und ein Handtuch, wenn Sie zum Kuang-Xi-Wasserfall fahren. Die Naturpools bestehen aus sehr klarem, erfrischendem Wasser. Lassen Sie sich ein Bad nicht entgehen!

**Bitte richten Sie sich** darauf ein, dass im Nationalpalast die Schuhe ausgezogen und die Taschen draußen in einem Schrank eingeschlossen werden müssen.

**Bei der Baci-Zeremonie** sitzen Sie traditionell auf einer Bastmatte auf dem Fußboden (ohne Schuhe) und essen anschließend draußen an einem Tisch unter freiem Himmel zu Abend. Bitte denken Sie an warme Kleidung und etwas Kleingeld für Trinkgelder (für



Tänzerinnen und Ihre Gastgeber).

#### **4. Zu Besuch bei Hmong-Schamanen und Ausflug zu den Pak-Ou-Höhlen -**

Heute wird es spirituell! Sie tauchen ein in den Glauben der Hmong-Minderheit, deren Mitglieder das Leben als einen kontinuierlichen Kreislauf sehen und an eine Wiedergeburt glauben. Der menschliche Körper wird nur als Wirt der Seele gesehen und ist somit ständiger Gefahr des Bösen ausgesetzt. In der Hmong-Kultur wird angenommen, dass Krankheit auftritt, wenn die Seele aus dem Körper wandert. Die Schamanen helfen, die Seele nach Hause zu rufen. Sie verstehen sich als Heiler, die zwischen den physischen und geistigen Welten durch rituelle Praktiken vermitteln. Ein spannender Einblick in eine mystische Welt, die unserem eigenen Glauben so fern ist. Nach dem Mittagessen steigen Sie an der Bootsanlegestelle in Luang Prabang in ein traditionelles Motorboot um und fahren den Mekong flussaufwärts bis nach Pak Ou. An der Mündung des Nam Ou in den Mekong liegen die Pak-Ou-Höhlen. Die zahllosen Buddhas, die hier zu sehen sind, wurden von Gläubigen gestiftet und aufgestellt, wo gerade Platz war. Von oben haben Sie einen wunderschönen Blick auf den Mekong und den Nam-Ou-Fluss. Sie halten im Dorf Ban Xang Hai, das sich auf die Produktion von Reisschnaps spezialisiert hat. Zurück in Luang Prabang besichtigen Sie das Gebäudeensemble Wat Xieng Thong, das fast am Ende der Mekong-Halbinsel liegt. Nutzen Sie den Abend, um Luang Prabang auf eigene Faust zu entdecken. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Abendessen in einem der zahlreichen Restaurants am Mekong-Ufer zu genießen. Eine laotische Spezialität ist der »Hot Pot«, eine Abwandlung des uns bekannten Fondues.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind Frühstück und Mittagessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 60 Kilometer mit dem Boot. Sie sind etwa 2 bis 3 Stunden zu Fuß unterwegs. Die Fahrzeit beträgt ca. 3 Stunden per Boot abhängig von Wasserstand und Wetterverhältnissen.

#### **5. Flug von Luang Prabang nach Pakse und Fahrt zur Insel Don Khong -**

Morgens fliegen Sie in ca. einer Stunde nach Pakse und werden von hier aus nach Champasak gebracht. Champasak am Mekong, früher Sitz des Königs, ist heute eine dörflich wirkende Bezirkshauptstadt, deren Hauptattraktion der ca. acht Kilometer entfernt liegende Wat Phu ist. Der Khmer-Tempel im Mekong-Tal ist einer der



bekanntesten Tempel in Laos und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Nach dem Mittagessen in einem lokalen Restaurant besichtigen Sie die Tempelanlage. Die weitläufige Anlage bezaubert durch die vielen Frangipani-Bäume und die tolle Aussicht von oben auf den Tempelzugang und die umliegende Landschaft. Hier bekommen Sie einen ersten Eindruck, was Sie am Ende der Reise in Angkor erwartet. Freuen Sie sich darauf. Danach fahren Sie zur Insel Don Khong auf dem Mekong und werden in Ihr Hotel gebracht. Genießen Sie die Ruhe auf der Insel und beobachten Sie die Fischerboote im Sonnenuntergang.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind heute Frühstück, Mittag- und Abendessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 165 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 3 Stunden mit dem Bus. Unterwegs überqueren Sie den Mekong ca. 10 Minuten lang mit einer Fähre.

**Auf der Insel Don Khong** und den umliegenden Inseln kommt es vor allem in der Trockenzeit häufiger zu Stromausfällen, die automatisch zu Wasserausfällen führen. Dies wird i.d.R. schnell wieder behoben, denken Sie jedoch an eine Taschenlampe.

#### **6. Ausflug zu den »4.000 Inseln« und Insel Don Khon -**

Auf einer ca. einstündigen Bootsfahrt fahren Sie zur Insel Don Khon, die ca. 15 Kilometer südlich von Don Khong liegt. Hier, im Süden von Laos, an der kambodschanischen Grenze, ist der Mekong 14 Kilometer breit und umschließt unzählige Inseln, die in der Regenzeit zum Teil überflutet sind. Lassen Sie die beeindruckend schöne Landschaft und die Ruhe auf sich wirken. Sie sehen auf der Fahrt viele kleine Dörfer, Fischerboote und Wasserbüffel. Die Insel Don Khon ist bekannt für ihre vielen kolonialen Überbleibsel und den imposanten Wasserfall Somphamit, auch Tad Lphi genannt. Sie wandern etwa eine Stunde durch ein kleines Dorf und durch einen Bambuswald zum Wasserfall. Unterwegs sehen Sie Einheimische bei der Arbeit und erfahren mehr über deren Alltag. Am Wasserfall können Sie die eindrucksvollen Stromschnellen und die imposante Landschaft genießen, bevor Sie Ihr Mittagessen in einem lokalen Restaurant einnehmen. Zurück zur Bootsanlegestelle geht es mit dem lokalen Transportmittel Songthaeo, einem einfachen Pritschenwagen. Nach der Rückkehr per Boot zur Insel Don Khong haben Sie Zeit, am Mekongufer entlangzuschlendern und von einem der vielen Cafés und Restaurants aus den Sonnenuntergang zu bewundern.



**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind Frühstück, Mittag- und Abendessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 40 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 3 Stunden mit dem lokalen Motorboot und ca. 10 Minuten mit dem Songthaeo.

#### **7. Khon-Phapheng-Wasserfall und Preah Vihear in Kambodscha -**

Am Morgen fahren Sie zum beeindruckenden Khon-Phapheng-Wasserfall an der Grenze zu Kambodscha, dem größten Wasserfall Südostasiens. Genießen Sie den Blick von der Aussichtsplattform und verabschieden Sie sich schweren Herzens von Laos und Ihrer laotischen Reiseleitung. In Nong Nok Khian, wo Sie die Grenze nach Kambodscha überqueren, werden Sie von Ihrer kambodschanischen Reiseleitung empfangen, welche sich darauf freut, Sie für den Rest der Reise zu begleiten. Kurz hinter der Grenze steigen Sie um in ein Boot und fahren auf dem Mekong nach Stung Treng. Zwei gewaltige Ströme, der Mekong und der Tonle Sap, vereinigen sich direkt vor den Toren der Stadt. Genießen Sie die Ruhe auf dem Wasser und lassen Sie Ihren Blick schweifen. Das Mittagessen wird in einem Restaurant am Mekong serviert. Frisch gestärkt fahren Sie weiter in Ihre Unterkunft.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind Frühstück und Mittagessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 370 Kilometer. Die Fahrzeit mit dem Bus beträgt ca. 4 ½ Stunden und mit dem Boot ca. 3 ½ Stunden.

**Die Grenze zwischen Laos und Kambodscha passieren Sie in Nong Nok Khian.** Diese Information benötigen Sie zur Beantragung des Visums. Bei der Ausreise aus Laos werden 2 US-\$ pro Person verlangt. Bitte halten Sie das Geld in bar bereit. Bei der Einreise nach Kambodscha wird Ihnen Fieber gemessen und von den Beamten ein Gesundheitszertifikat ausgestellt. Für diesen Service wird 1 US-\$ pro Person in bar verlangt. Für den Einreisestempel nach Kambodscha sind zusätzliche 2 US-\$ pro Person zu bezahlen. Bitte halten Sie auch diese Beträge in bar bereit. **Bitte achten Sie darauf**, dass Sie in dem Fragebogen des Gesundheitszeugnisses bei allen Krankheitssymptomen »nein« ankreuzen. Andernfalls könnte Ihnen die Einreise verweigert werden.

#### **8. Von Preah Vihear über Koh Ker nach Siem Reap -**

Der Tempel Preah Vihear ist berühmt für seine landschaftlich schöne Lage und seine



außergewöhnliche Schönheit. Das Heiligtum, das zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt, steht auf einem bewaldeten Gipfel im Damrek-Gebirge, direkt an der Grenze zu Thailand. In der Morgensonne bietet sich Ihnen vom Aussichtsfelsen aus ein atemberaubender Blick über endlos scheinenden Urwald bis weit ins Innere Kambodschas. Nach der Besichtigung des Tempels fahren Sie weiter nach Koh Ker, wo Sie die ehemalige Tempelstadt besuchen. Auf dem rund 81 Quadratkilometer großen Areal sind an die 130 Bauwerke registriert, die teilweise allerdings vom Urwald überwuchert sind. Nach einem Rundgang setzen Sie Ihre Fahrt nach Siem Reap fort, dem Tor zu den Tempeln von Angkor.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind Frühstück und Mittagessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 250 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt 5 bis 6 Stunden mit dem Bus.

**Wir empfehlen Ihnen**, Ihren Koffer im Hotel in Siem Reap zu lassen, wenn Sie in die Phnom-Kulen-Region fahren (Tag 9). Die Koffer werden sicher im Hotel verwahrt. Für diesen Ausflug brauchen Sie nur die Dinge mitzunehmen, die Sie für einen Tag bzw. eine Übernachtung benötigen.

#### **9. Tempel von Angkor und Phnom-Kulen-Region -**

Nachdem Sie den etwa 30 Kilometer nordöstlich von Angkor gelegenen gut erhaltenen Tempel Banteay Srei besichtigt haben, fahren Sie zum heiligen Berg Phnom Kulen mit seinen Tempeln, Heiligtümern, Wasserfällen und beeindruckenden Linga-Ornamenten in einem kühlen, glasklaren Bach. Hier essen Sie zu Mittag, und je nach Wasserstand können Sie sich im Wasserfall erfrischen. Nach dem Besuch eines Tempels mit einem liegenden Buddha steigen Sie in ein lokales Fahrzeug und erleben eine abenteuerliche Fahrt zum Ausgangspunkt Ihrer heutigen Wanderung. Von hier aus wandern Sie durch den schönen Wald und durch Dörfer bis ins Dorf Along Thom, wo Sie heute bei einer Gastfamilie übernachten. Mit Ihrem Besuch leisten Sie einen Beitrag zur Verbesserung der Lebenssituation vor Ort, indem die Gastgeber sich ein zusätzliches Einkommen erwirtschaften. Erfahren Sie, wie die Menschen hier leben und integrieren Sie sich für eine Nacht in die kambodschanische Gemeinschaft. Zudem erhalten Sie einen Einblick in das von der Chamäleon Stiftung unterstützte Projekt Phnom Kulen. Ein Mitglied des Projekts erklärt Ihnen, wie in Zusammenarbeit mit den lokalen Behörden die hier lebenden



Menschen darin unterstützt werden, nachhaltig Verantwortung für ihre Kultur und die Umwelt zu übernehmen, indem sie z.B. gelernt haben, Hühner und Fische zu züchten.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind Frühstück und Mittagessen sowie das Abendessen bei der Gastfamilie.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 40 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 2 ½ Stunden. Sie sind etwa 2 bis 3 Stunden zu Fuß unterwegs.

**Denken Sie an** Ihre Badebekleidung und ein Handtuch, wenn Sie im Wasserfall baden möchten. Die Naturpools bestehen aus klarem, erfrischendem Wasser.

**Auf der Wanderung** in das Dorf Along Thom gibt es teilweise keinen Schatten. Bitte denken Sie an eine Kopfbedeckung, Ihre Sonnenbrille und ausreichend Sonnenschutzmittel. Wenn Sie nicht in das Dorf wandern möchten, können Sie mit dem lokalen Allradfahrzeug samt Matratzen und Gepäck dorthin fahren.

**Abhängig von der** jeweiligen Jahreszeit Ihrer Reise können die Aktivitäten während des Besuchs des Projekts ADF Kulen variieren. Auch die Präsentation von einem Mitglied der Organisation kann im Ausnahmefall an einem anderen Ort stattfinden.

**Der Transport** mit dem lokalen Allradfahrzeug kann je nach Straßenzustand in der Regenzeit länger dauern. Im Ausnahmefall muss das Programm kurzfristig geändert werden.

**Ab 21:00 Uhr** wird der Generator der Gastfamilie abgeschaltet, so dass es bis zum Morgen kein elektrisches Licht mehr gibt. Bitte denken Sie an eine Taschenlampe. Da das Dorf auf einem Berg liegt, werden die Nächte angenehm kühl. Bitte nehmen Sie warme Kleidung für abends und nachts mit.

#### **10. Von Phnom Kulen nach Siem Reap -**

Nach einem leckeren Frühstück machen Sie einen Rundgang durch das Dorf und besuchen unter anderem die lokale Grundschule. Dabei werfen Sie einen Blick in die Klassenzimmer und in den Schulgarten. Dann steigen Sie wieder in das Fahrzeug vom



Vortag und fahren zum Ausgangspunkt der heutigen etwa zweistündigen leichten Wanderung. Tauchen Sie ein in die wunderschöne Landschaft mit hohem Gras, Kalksteingebilden und tiefem Dschungel. Nach dem Mittagessen an einem Wasserfall verlassen Sie die Phnom-Kulen-Region und fahren zurück nach Siem Reap. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden. Besuchen Sie den alten Markt oder lassen Sie sich in einem der zahlreichen Restaurants mit einheimischen Köstlichkeiten verwöhnen.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind das Frühstück und das Mittagessen am Wasserfall.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 40 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 2 ½ Stunden. Sie sind etwa 2 bis 3 Stunden zu Fuß unterwegs.

**Der Besuch der Schule** kann nicht garantiert werden, z.B. an unterrichtsfreien Tagen fällt er aus.

### **11. Tempel von Angkor -**

Heute erkunden Sie per Fahrrad die letzte Hauptstadt des Angkor-Imperiums, Angkor Thom mit dem Südtor. Während der Blütezeit lebten in Angkor Thom mehr Menschen als in jeder europäischen Stadt im 20. Jahrhundert. Im Zentrum von Angkor Thom liegt der Bayon. Aus der Ferne wirkt der Tempel wie ein massiver Felsklotz im Dschungel. Doch bei näherer Betrachtung entpuppt er sich als architektonisches Meisterwerk. Anschließend geht es weiter zum ehemaligen Kloster Ta Prohm mit seinem von den Wurzeln riesiger Feigenbäume durchdrungenen Mauerwerk. Auch dieser märchenhafte Tempel wird Ihnen sicher lange in Erinnerung bleiben. Etwas wehmütig verabschieden Sie sich und fahren zurück nach Siem Reap, wo wir eine Massage im Frangipani-Spa für Sie reserviert haben.

**Das Frühstück** und das Mittagessen sind im Preis enthalten.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 10 Kilometer mit dem Fahrrad.

**Während der heutigen** Fahrradtour werden Sie von einem Bus begleitet, so dass Sie jederzeit in den Bus umsteigen können, sollte das Fahrradfahren zu anstrengend werden.



Die Fahrradtour führt durch den Wald, z.T. über Wurzeln und durch Sandgebiete. Alternativ kann sie auf befestigten Straßen durchgeführt werden, hier ist i.d.R. aber mehr Verkehr.

### **12. Angkor Wat und Flug nach Phnom Penh -**

Sie stehen früh auf, um den atemberaubenden Sonnenaufgang beim Wasserreservoir Srah Srang in der Tempelstadt Angkor mitzuerleben. Von einer Terrasse aus führt eine Treppe, die mit Löwen und Schlangen verziert ist, hinab zu einem gewaltigen künstlichen Teich. Dieses »königliche Schwimmbad« mit 700 Metern Länge und 300 Metern Breite diente zu rituellen Waschungen. Im Morgenlicht finden Sie ideale Motive für letzte Erinnerungsfotos an diese unvergessliche Reise. Danach fahren Sie in ein nahe gelegenes Dorf, in dem Sie bei der Familie eines einheimischen Künstlers Ihr Frühstück einnehmen. Anschließend besichtigen Sie das langersehnte Angkor Wat, das Sie schon so oft in den Medien gesehen haben. Das größte und wohl bekannteste sakrale Bauwerk der Welt zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Nach einer ausführlichen Erkundung der atemberaubenden Tempelanlage geht es zurück nach Siem Reap, wo Sie einen kleinen lokalen Markt besuchen, auf dem Sie Näherinnen bei der Arbeit beobachten können. Hier können Sie günstig handgefertigte Textilien kaufen. Am Nachmittag fliegen Sie in die kambodschanische Hauptstadt Phnom Penh.

**Die eingeschlossenen Mahlzeiten** sind das Frühstück in Form eines Picknicks bei der Familie eines einheimischen Künstlers und das Mittagessen.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 30 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 1 ½ Stunden. Sie sind ca. 2 Stunden zu Fuß unterwegs.

Bitte tragen Sie beim **Besuch von Angkor Wat** angemessene Kleidung wie T-Shirts, die die Schultern bedecken und Hosen bzw. Röcke, die über die Knie gehen. **Bitte nehmen Sie** eine Taschenlampe mit, da es vor Sonnenaufgang im Angkor-Komplex noch dunkel ist.

### **13. Phnom Penh -**

Eine ca. einstündige Fahrradrickscha-Tour führt Sie durch die geschäftigen Straßen von Phnom Penh. Erleben Sie, wie Ihr persönlicher Chauffeur Sie sicher durch das große



Verkehrsaufkommen der Stadt befördert. Prachtvolle Jugendstilvillen, von blühenden Bäumen gesäumte Boulevards und frische Baguettes an den Straßenecken machen den Einfluss Frankreichs unübersehbar. Sie besuchen u.a. das Nationalmuseum, den Königspalast und die Silberpagode, die ihrem Namen den 5.000 Silberfliesen verdankt, die den Fußboden bedecken. Danach besuchen Sie das Tuol-Sleng-Genozid-Museum, um eine Vorstellung von der Situation in den Jahren 1975 bis 1979 und von der Furcht der Kambodschaner vor einer Rückkehr der Roten Khmer zu bekommen. Nachdem Sie den berühmten Russenmarkt besucht haben, unternehmen Sie am Abend eine romantische Bootsfahrt auf dem Mekong und erleben den Sonnenuntergang über Phnom Penh vom Wasser aus. Beobachten Sie unterwegs die Skyline von Phnom Penh und die nahe gelegenen Fischerdörfer am Flussufer.

**Das Frühstück**, das Mittagessen und das Abschiedsabendessen auf dem Boot bei Sonnenuntergang sind im Preis enthalten.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 50 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 1 Stunde.

#### **14. Phnom Penh und Abflug -**

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung, um Phnom Penh auf eigene Faust zu erkunden oder um sich vor dem Rückflug zu entspannen. Mit einer Träne im Auge verabschieden Sie sich von Ihrer kambodschanischen Reiseleitung und werden zum Flughafen gebracht. Sie fliegen zurück in die Heimat.

**Das Frühstück** ist im Preis enthalten.

**Die Fahrstrecke** umfasst ca. 15 Kilometer. Die Fahrzeit beträgt ca. 40 Minuten.

**Für den heutigen Tag** haben wir einen späten Check-out organisiert, damit Sie sich vor Ihrem Abflug am Abend noch einmal frisch machen können.

#### **15. Ankunft zu Hause -**

Nach der Landung reisen Sie weiter in Ihren Heimatort.

## ZUR REISE

<https://www.chamaeleon-reisen.de/Asien/Laos-Kambodscha/Mekong-alt?anr=>

# Chamäleon

DIE REISE MEINES LEBENS

Änderungen und Irrtümer vorbehalten / Stand: 11.08.2025  
Reiseveranstalter: Chamäleon Reisen GmbH, Pannwitzstraße 5, 13403 Berlin