

6., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Traveltipps von A bis Z

Land und Leute

Vientiane und Umgebung

Luang Prabang

Der Norden

Zentrallaos

Der Süden

Anhang

Jan Düker, Annette Monreal  
unter Mitarbeit von  
Michael Kramer, Erik Lorenz,  
Max Priebe, Oliver Tappe

# LAOS

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Inhalt

Highlights	2
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	30
Reisekosten	32



## Traveltipps von A bis Z 33

Anreise	34
Botschaften und Konsulate	39
Einkaufen	40
Essen und Trinken	41
Fair reisen	47
Feste und Feiertage	48
Fotografieren	50
Geld	51
Gepäck und Ausrüstung	53
Gesundheit	54
Informationen	56
Internet und E-Mail	58
Kinder	58
Maße und Elektrizität	59
Medien	59
Öffnungszeiten	62
Post	62
Sicherheit	63
Sport und Aktivitäten	65
Telefon	67
Transport	68
Übernachtung	78
Verhaltenstipps	79
Versicherungen	82
Visa	83
Zeit und Kalender	84
Zoll	84



## Land und Leute 85

Geografie	86
Flora und Fauna	87
Bevölkerung	90
Geschichte	97
Regierung und Politik	114
Wirtschaft	117
Religion	120
Architektur und Kunst	129



## Vientiane und Umgebung 135

Vientiane	140
Vats und Thats	142
Museen und Monumente	147
Museumsführer: Ho Phra Keo	149
Weitere Sehenswürdigkeiten	152
<b>Die Umgebung von Vientiane</b>	181
Brauerei und Buddha Park	181
Rivertime Resort and Ecologne	183
Ban Na	183
<b>Provinz Vientiane</b>	183
Nam-Ngum-Stausee	184
Von Vientiane nach Vang Vieng	186
Aktiv: Einmal Stausee und zurück	187

Vang Vieng und Umgebung	189
Aktiv: Mit dem Rad um den Karst	196
Von Vang Vieng nach Luang Prabang	205



## Luang Prabang 207

<b>Luang Prabang</b>	210
Vats auf der Halbinsel	214
Der Phou Si und die Vats in der Umgebung	220
Vats im Osten	224
Vats im Süden	225
Museen und Monumente	227
Museumsführer: Rundgang durch das Palastmuseum	229
Märkte und Handwerksdörfer	233
Santi Chedi, Ban Phanom und Henri Mouhots Grab	234
Westufer des Mekong	235
<b>Die Umgebung von Luang Prabang</b>	265
Pak-Ou-Höhlen (Tham Ting)	265
Tad Thong	266
Tad Se	266
Living Land Farm	266
Tad Kuang Xi	266



## Der Norden 269

<b>Provinz Bokeo</b>	272
Houay Xai	272

Von Houay Xai nach Nordwesten	279
<b>Provinz Oudomxai</b>	280
Pakbeng	280
Von Pakbeng nach Oudomxai	283
Oudomxai (Muang Xai)	283
Die Umgebung von Oudomxai	288
<b>Provinz Luang Namtha</b>	289
Von Luang Prabang nach Luang Namtha	290
Von Houay Xai nach Luang Namtha: Vieng Phoukha	290
Luang Namtha	292
Muang Sing	300
Von Muang Sing nach Xieng Kok	304
Xieng Kok	304
<b>Provinz Phongsaly</b>	306
Von Oudomxai nach Phongsaly	306
Phongsaly	308
Nyot Ou	314
Muang Khoua	315
Muang Mai	318
<b>Provinz Luang Prabang</b>	319
Von Luang Prabang nach Nong Kiao	319
Nong Kiao	319
Aktiv: Bootstour auf dem Nam Ou	323
Muang Ngoi Kao	325
Von Nong Kiao nach Vieng Thong	328
Vieng Thong und das Nam Et-Phou Loei NPA	329
<b>Provinz Houaphan</b>	330
Von Muang Kham nach Xam Neua	331
Xam Neua	333
Von Xam Neua nach Vieng Xai	337
Vieng Xai	338
Xam Tai und Umgebung	345
<b>Provinz Xieng Khouang</b>	345
Phonsavan	346
Muang Khoun (Xieng Khouang)	357
Von Phonsavan nach Muang Kham	358
Muang Kham und Umgebung	358
<b>Provinz Xayaboury</b>	360
Der Norden der Provinz	361
Xayaboury	364
Die Umgebung von Xayaboury	366
Paklai	368



## Zentrallaos 369

<b>Provinz Borikhamxai</b>	371
Von Vientiane nach Süden	371
Phou Khao Khouay NPA	372
Pakxan	374
Von Pakxan nach Ban Vieng Kham	376
Straße 8 nach Osten: Khoum Kham (Nahin)	376
Phou Hin Boun NPA	378
Lak Xao	381
<b>Provinz Khammouan</b>	383
Thakhek (Muang Khammouan)	384
Aktiv: Mit dem Motorrad durch die Bergwelt Khammouans	393
Die Umgebung von Thakhek	395
Straße 8B nach Lak Xao	398
<b>Provinz Savannakhet</b>	400
Savannakhet	400
Die Umgebung von Savannakhet	409
Straße 9 nach Xepon	411
Xepon (Tchepone)	413
Dan Savan	414



## Der Süden 415

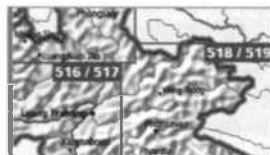
<b>Provinz Champasak</b>	417
Pakxe	419
Die Umgebung von Pakxe	430
Ban Kiatngong und das Xe Pian NPA	431

<b>Das Bolaven-Plateau</b>	433
Aktiv: Rollertour über das Plateau	435
<b>Champasak und Umgebung</b>	439
Vat Phou	444
Um Tomo (Oubmoung)	448
<b>Si Phan Don</b>	449
Don Khong	449
Don Det und Don Khon	455
Khon-Phapheng-Wasserfall	466
<b>Die Südostprovinzen</b>	467
Tad Lo	467
Tad Thevada (Tad Sai)	470
Saravan (Salavan)	471
Thateng	473
Xekong (Muang Lamam)	473
Die Umgebung von Xekong	475
Dakcheung	475
Attapeu (Samakhixai)	476
Die Umgebung von Attapeu	479
Straße 18 nach Ban Thang Beng	480



## Anhang 481

Sprachführer	482
Glossar	488
Reisemedizin zum Nachschlagen	490
Index	496
Danksagung	508
Bildnachweis	509
Mitarbeiter dieser Auflage	510
Impressum	511
Kartenverzeichnis	512



## Reiseatlas 513

Themen	
Hoch die Tasse: laotische Trinksitten	46
Und ... Action: Filme aus Laos	61
Community-based Ecotourism	65
Höchste Eisenbahn: Schienenverkehr in Laos	71
Mit dem Fahrrad durch Laos: ein Erfahrungsbericht	75
Die inoffizielle Dreiteilung: die Bevölkerung von Laos	91
Muang	98
Der Phra Keo	99
Minderheit im Blickpunkt: die Hmong	106
Der Ho-Chi-Minh-Pfad	109
Umerziehungslager	110
Laotische Gaststudenten in der DDR	116
Boun, Kamma und Wiedergeburt	121
Mudra und Asana	122
Die vier Edlen Wahrheiten	124
Die Basi	127
Der Pali-Kanon	146
König Anouvong und das laotisch-thailändische Verhältnis	153
Powermoves am Mekong	165
Xaisomboun – neue Provinz mit Tücken	181
Elefanten auf dem Rückzug	184
Vang Vieng: Partystadt am Scheideweg	190
Luang Prabang: Weltkulturerbe seit 1995	212
Zeremonie im Blitzlichtgewitter: der Almosengang	219
Magische Anziehungskräfte: der Phra Bang	222
Zu viel des Guten: Vessantara Jataka	226
Buddha in der Regenanrufungsgeste	267
Kautschukplantagen statt Regenwald	296
Opium in Laos	305
Höhlen für jeden Bedarf	338
Die Arbeit von UXO Lao	348
Der Atem des Naga-Königs	372
Die Schlacht um Thakhek	385
Giganten im Land der Elefanten	403
Operation Lam Son 719	412
Dong Hua Sao NPA	438
Irrawaddy-Delphine	462