21 Tage Dschungeltrekking, Radtouren, Begegnung und Kultur

1. Tag Abflug in Deutschland

Individuelle Anreise nach Chiang Rai, im Norden Thailands. z.B. mit Qatar Airways oder Emirates ab Frankfurt oder München über Doha oder Dubai. Ab in den aktiven Urlaub!

2. Tag Ankunft Chiang Rai – Transfer zur laotischen Grenze Chiang Khong

Voraussichtlich am Nachmittag landen Sie im thailändischen Chiang Rai und werden von dort in ca. 2 Stunden zur laotischen Grenze bei Huay Xai gebracht. In Chiang Khong haben Sie eine erste Übernachtung, bevor am nächsten Tag Ihr Erlebnisurlaub in den Bergen von Laos so richtig beginnt! Fahrzeit: ca. 2 Stunden (-/-/-)

3. Tag Fahrt in die Bergwelt von Laos' Norden nach Luang Namtha

Am Morgen erfolgt der Transfer zur laotischen Grenze bei Huay Xai. Nach dem Grenzübertritt nimmt Sie nun Ihr örtlicher deutschsprechender Reiseleiter in Empfang. Genießen Sie die Fahrt durch die südostasiatische Landschaft, hinein in die fantastische Bergwelt – Willkommen in Laos! Während der Fahrt auf das Hochplateau von Luang Namtha besuchen Sie ein Lanten-Dorf. Der Name Lanten ist ein chinesischer Begriff für "die Menschen die färben". Sie sind eine der wenigen ethnischen Minderheiten in Laos, die dem Daoismus folgen. Durch den Einfluss daoistischer Texte, lesen die Kim Mun (ein anderer Name für Lanten) die chinesische Schrift am besten. Ahnenverehrung ist auch ein integraler Bestandteil ihres Glaubens. Ihre heutige Fahrt endet in **Luang Namtha**, wo Sie, in Ihrem **gemütlichen Guest House** angekommen, inmitten der Natur, gemütlich die Füße hochlegen und bei einem **Begrüßungsabendessen** den Geräuschen der Wildnis lauschen können – die perfekte Einstimmung auf Ihren aktiven Urlaub! (F/-/A)

4. Tag 2-tägiges Trekkingabenteuer im Nam Ha-Nationalreservat

Mit dem Erwachen des Dschungels lassen auch Sie sich vom Zwitschern der Vögel wecken und starten nach dem Frühstück in Ihren ersten erlebnisreichen Wandertag. Nach einer kurzen Fahrt mit dem Tuk Tuk bis nach Doiluckkam wo **ein echter Khmu Guide** zu Ihrer Gruppe stoßen wird, können Ihre Wanderschuhe endlich auf Tuchfühlung mit dem ursprünglichen Dschungelboden gehen! **Sie durchwandern die Bergwelt von Laos' Norden** und entdecken deren Vielfältige Flora und Fauna abseits üblicher Touristenpfade. Ihr einheimischer Naturführer weiß so einiges zu berichten über die seltenen, teils essbaren und medizinischen Pflanzen, die Ihnen inmitten des Dschungels begegnen. Später geht es entlang massiver jahrzentealter Bäume, mannshohem Bambus und anderen Dschungelpflanzen bergauf. Mit etwas Glück und Ruhe erspähen Sie vielleicht auch wilde Tiere wie Affen, Wildziegen oder Wildschweine. Ihr Khmu Führer bereitet Ihnen unterwegs ein **traditionelles Picknick** zu. Nach einer mittäglichen Stärkung ist es gar nicht mehr so weit bis zu dem Platz wo Sie **Ihr idyllischen Dschungelcamp** aufschlagen, welches Sie am Nachmittag erreichen. Ihr Camp liegt nahe dem Nam Ha Fluss, in dem Sie auch ein **erfrischendes Bad** nehmen können - das tut gut nach einem erlebnisreichen Wandertag! Ihr Khmu Guide nimmt Sie auch gern zum Fischen Ihres Abendessens mit und zu später Stund' sicherlich auch auf eine Reise in seine tief verwurzelte Kultur und Tradition...
Sie übernachten mitten im Dschungel, in vor Ort errichteten 4-Personen-Zelten. Es gibt keine sanitären Einrichtungen für diese Übernachtung. Ihr Hauptgepäck wird am Ausgangsort gelagert, Sie wandern nur mit Tagesrucksack. Begleitet werden Sie von Guides und Trägern, die die Campingausrüstung für Sie tragen und Ihre Zelte aufbauen. Näher lässt sich der laotischen Natur kaum kommen! Gehzeit: ca. 4-5 Stunden. (F/M/A)

5. Tag Dschungeltrekking und Naturgenuss

Und wieder werden Sie von den tierischen Stimmen des Dschungels sanft geweckt. Ihr Guide bereitet Ihnen das Frühstück und dann geht das Dschungelwanderabenteuer auch schon weiter! Sie durchqueren den Nam Ha Fluss und wandern entlang der Felder bis nach Ban Nalan, ein kleines Dorf, in dem Sie Wissenswertes über das **Leben der hiesigen ethnischen Minderheit, der Khmu** erfahren. Durch die Berge und Wälder, bergauf und bergab geht es weiter bis nach Ban Chalernsouk, von wo aus Sie zurück nach Luang Namtha gebracht werden, wo Sie in Ihrem Guest House angekommen und die Eindrücke der letzten Tage bei einem kühlen Getränk Revue passieren lassen können. Gehzeit: ca. 4-5 Stunden. (F/M/-)

6. Tag Oudomxay – ursprüngliches Laos

Mit dem Minibus durchreisen Sie heute die **wunderschöne und ursprüngliche Landschaft** des nord-laotischen Hochlandes. Ihr Ziel sind die Berge von Oudomxay. Zwischen dieser Region, bis hin zur chinesischen Grenze in Phongsaly siedeln verschiedene ethnische Minderheiten wie z.B. die Akha, Iko, Hmong oder Phu Noi**.** Trotz der fortschreitenden Modernisierung leben viele dieser Bergvölker auch heute noch nach ihren alten, traditionellen Werten und Vorstellungen, gemäß alter Traditionen und Bräuche. Mit etwas Glück können Sie auch einige **Mitglieder eines Bergstammes in traditioneller Kleidung** erblicken. Wer Lust und Energie hat kann am Nachmittag eine **kleine Fahrradtour (ca. 5 km)**zum nahegelegenen **Nam Kat Wasserfall** unternehmen, in dessen Becken man auch baden kann. Sie übernachten im Nam Kat Resort. Fahrzeit: ca. 3,5 Stunden (F/-/-)

7. Tag Höhlenexkursion Tham Chom Ong und Bergvölker erleben

Die über 16 km lange und ca. 30 m hohe Chom Ong-Höhle ist Ihr besonderes Highlight der heutigen Wanderung. Nachdem Sie gemeinsam für Ihr Mittagspicknick eingekauft haben, wandern Sie ca. 3 Stunden u.a. durch ein kleines Dorf, in dem die Einheimischen Ihre Handwerksschätze und Schmiedearbeiten, wie z.B. die allgegenwärtige laotische Machete, anbieten. Von hier aus ist es noch eine Stunde zu Fuß bis zum Höhleneingang. Der Weg ist gesäumt von Reisfeldern und herrlichem Wald, durchzogen vom plätschernden Wasser des Nam Kang Flusses. Dieser durchfließt auch das Höhlensystem der Chom Ong-Höhle. Sie besuchen jedoch vor allem den trockenen Teil der gewaltigen Höhle – ein abenteuerliches Erlebnis erwartet Sie! Am Abend kehren Sie nach Oudomxay zurück. Gehzeit: ca. 3 Stunden (F/M/-)

8. Tag Über Land zu den Pak Ou Höhlen zu Wasser in die alte Königsstadt am Mekong

Ihre Fahrt führt Sie heute über Land nach Pak Mong und weiter in Richtung Luang Prabang. Es wird Zeit sich einmal zurück zu lehnen und die Natur an sich vorbei ziehen zu lassen, bevor Sie dieser erneut ganz nah kommen. Sie besuchen die **Buddha-Höhlen von Pak Ou**. Diese liegen direkt an den Uferklippen des Mekongs und beherbergten eins über 5000 Buddha-Statuen, die von der Bevölkerung während des Indochina-Krieges vor Plünderungen in Sicherheit gebracht wurden. Heute befindet sich immer noch hunderte Statuen hier und die beiden Höhlen stellen eine bedeutende buddhistische Pilgerstätte dar. Die letzten Kilometer **bis nach Luang Prabang legen Sie dann per Boot auf dem Mekong zurück**. Die wunderschöne Stadt in Nord-Laos ist UNESCO Weltkulturerbe und eine der sehenswertesten Städte in ganz Südostasien, die sich durch ein ganz besonderes Flair auszeichnet - erleben Sie es selbst! (F/-/-)

9. Tag Luang Prabang mit dem Fahrrad oder Tuk Tuk entdecken

Ganz entspannt, gemütlich in die Pedale tretend und gleichzeitig mittendrin im Alltagsleben der Einheimischen, können Sie die berühmten Sehenswürdigkeiten von Luang Prabang erkunden. Angefangen vom **Morning Market** mit seinen vielen kleinen Händlern aus der Region, über eine Spazierfahrt entlang des Nam Khan Flusses zum königlichen Tempel Wat Xieng Thong, bis hin zum Aufstieg auf den Phou Si Hügel mit seinen vielen kleinen Altären und Schreinen - gibt es viel zu sehen und zu erleben in Luang Prabang! Vom Phou Si Hügel können Sie einen grandiosen Ausblick über die Stadt und den Mekong genießen! Alternativ (z.B. wenn es zu heiß ist) kann die Erkundungstour auch mit dem Tuk Tuk (eine Art motorisierte Rikscha) unternommen werden. Tuk Tuks sind eins der typischsten Transportfahrzeuge in Laos. Fahrradtour: ca. 15 km leicht - mittel (F/-/-)

10. Tag RICE is LIFE – Reisbauer für einen Tag & Kuang Si Wasserfall

Sie können Instant-Reis entweder von Uncle Bens oder einer anderen Unternehmensmarke kaufen, ihn für zwei Minuten in die Mikrowelle tun und er ist bereit zum Essen. Aber wissen Sie, was erforderlich ist, bevor der Reis fertig zum Verzehr ist? Es dauert viel länger als zwei Minuten. Ihr heutiger Ausflug verschafft Ihnen einen einzigartigen **Einblick und praktische Lernerfahrung - in der Welt des Reis-Zyklus.** Auf dem Land der Bio-Gemeinschaftsfarm lernen Sie die Grundlage des täglichen Lebens in Südostasien kennen. Wie wählt, pflanzt und erntet man die Reisepflanze? **Wie pflügt man mit Hilfe eines Farm-Wasserbüffels?** Natürlich darf die Kostprobe am Ende nicht fehlen!

The Living Lands Farm, ein Unternehmen der Gemeinschaft etwas außerhalb von Luang Prabang, unterhält professionellen ökologischen Landbau direkt neben dem Dorf und den Reisfeldern. Sie haben die Gelegenheit den interaktiven Reisanbau zu erleben, verbunden mit dem Erhalt von traditionellen Handwerksformen, welcher der Dorfgemeinschaft zugutekommt. Sehen und erfahren Sie mehr über Bambus-Weben, Werkzeug- und Fallenherstellung, Gartenarbeit und sogar Schmiedekunst.

Am Nachmittag erkunden sie die atemberaubende Natur der **Kuang Si Wasserfälle**.

Auf Ihrem Weg legen Sie einen Stopp in einem kleinen Dorf ein, wo es erneut mehr über die ethnische Vielfalt in Laos zu erfahren gibt. Die Hmong leben in dieser Region und haben einen sehr unterschiedlichen kulturellen Lebensstil. Sie werden die Gelegenheit haben, etwas über ihre Traditionen und Kultur, von denen viele seit Jahrhunderten unverändert geblieben sind, zu lernen. An den Kuang Si Wasserfällen entspannen und genießen Sie die schöne Natur und wandern durch dieses geschützte Gebiet. Besuchen Sie auch das Bear Rescue Center und wie wäre es mit einem erfrischenden Bad in einem der kühlen klaren Pools des Wasserfalls? (F/M/-)

11. Tag 2-tägiges Naturerlebnis zu Rad und zu Fuß mit Home Stay

Am Morgen nehmen Sie **in Luang Prabang Ihre guten Mountainbikes** in Empfang, mit denen Sie schon bald das bunte Treiben der Stadt hinter sich lassen. Lassen Sie sich den **Fahrtwind um die Nase wehen** und genießen Sie die an Ihnen vorbeiziehende herrliche Natur! Einen ersten Stopp legen Sie am **Phon Phao Tempel** ein, welcher sich **herrschaftlich über Luang Prabang und das grüne Dschungeldach erlebt.** Weiterhin durchradeln Sie kleine Dörfer, durch die Sie mit einem Bus kaum kommen würden. Ein ganz authentischer Einblick in das dörfliche Leben lässt sich so bekommen. Sogar an der Ruhestätte von Henri Mouhot, dem französischen Angkor Wat-Entdecker kommen Sie während Ihrer leichten Radtour vorbei. Nach einem letzten mittleren Anstieg geht es nur noch bergab, hinein ins Tal des Nam Khan Flusses, welches durchzogen wird von überwältigenden dschungelbedeckten Bergen, rauschenden Wasserfällen und natürlich dem wilden Fluss, der sich seinen Weg bahnt. Am Flussufer angekommen wechseln Sie das Fortbewegungsmittel und werden mit dem Boot zum Tad Sae Wasserfall fahren. Vor oder nach einer mittäglichen Stärkung können Sie ein kühles Bad nehmen und neue Energie tanken! Auf dem Campgelände sind sogar Elefanten zu Hause, die Sie beobachten können. Am Nachmittag schnüren Sie noch einmal die Wanderschuhe und auf dem **"Fair Trek"** erreichen Sie schließlich das Dorf Ban Houay Fai, in dem Sie heute **bei einer lokalen Familie übernachten**. Das Einwohner des Dorfes profitieren direkt von Ihrem Besuch und freuen sich darauf Ihnen einen hautnahen und **selten Einblicken in das Dorfleben der Khamu** zu gewähren. Sie übernachten in 2- oder Mehrbettzimmern (je nach örtlicher Verfügbarkeit). Die sanitären Einrichtungen sind sehr einfach. Fahrradtour: ca. 15 km mittel; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden (F/M/A)

12. Tag Ban Houay Fai – Kajakfahrt stromabwärts nach Luang Prabang
Am Morgen müssen Sie sich schon wieder von Ihrer Gastfamilie verabschieden. Ihre Ihr Wanderweg führt Sie erneut **durch die einsame Bergwelt** bis zum Dorf Xieng Lom. Nach einer ausführlichen Einweisung und Ausrüstungscheck geht es nun auf dem Wasser weiter. Ihre Füße haben Pause und Sie können Sie **vom Strom des Nam Khan Flusses treiben lassen** - herrlich! Durch das kühle Nass paddeln Sie ganz entspannt ca. 3-4 Stunden stromabwärts. Doch Ihre Aufmerksamkeit wird dennoch immer wieder gefordert, wenn Sie durch die pulsierende Dschungellandschaft, vorbei an Elefantencamps, versteckten Dörfern und Landwirtschaftsflächen paddeln. Sie passieren auch **kleinere Stromschnellen**, die auch für Anfänger keinerlei Hindernis darstellen, sondern Ihnen eventuell ein fröhliches Jauchzen, gewiss aber ein breites Grinsen entlocken wird. Am späten Nachmittag werden Sie dann zurück nach Luang Prabang gebracht. (Hinweis: bei Niedrigwasser im Februar - Juli leichte Programmänderung: Tag 12) 19 km anstatt 15 km mit Flussüberquerung und direkter Wanderung zum Home Stay Dorf. Tag 13) Besuch de Tad Sae Wasserfalls, kürzere Kajaktour (ca. 2,5 Stunden) und Besuch der Henri Mahout-Grabstätte). Gehzeit: ca. 1,5 Stunden; Kajakfahrt: ca. 3-4 Stunden (F/M/-)

13. Tag Luang Prabang – Vang Vieng
Heute verlassen Sie Luang Prabang, und es geht mitten hinein in die eindrucksvolle, atemberaubende Bergregion von Nord-Laos. Hier haben sich im 18. Jahrhundert die aus Südchina eingewanderten Hmong angesiedelt. Einige ihrer Dörfer werden Sie unterwegs kennenlernen. Ihr heutiges Tagesziel ist das malerische Städtchen Vang Vieng, das am Ufer des Flusses Nam Song in eine grandiose Landschaft aus **bizarren Kalkstein-Formationen eingebettet** ist. Fahrzeit: ca. 5-6 Stunden (F/-/-)

14. Tag Bootsfahrt auf dem Nam Ngum See – Vientiane
Herrliche Erlebnisse erwarten Sie heute wieder! Zuerst fahren Sie in den Süden zum Nam Ngum Stausee, wo Sie bei einem erfrischenden Bootstrip verschiedene tropische Inseln erkunden können. In Ban Keun lernen Sie die Arbeit in einer **traditionellen Salz-Fabrik** kennen und erreichen schließlich die am Ufer des Mekong liegende **Hauptstadt Vientiane**, die bereits 1563 zur Hauptstadt des Königreiches Laos erklärt wurde. Während der französischen Kolonialzeit hatte die Kolonialverwaltung hier ihren Sitz und dank des wirtschaftlichen Wachstums der vergangenen Jahre wurde die Stadt zum wichtigsten Wirtschaftszentrum des Landes. Fahrtzeit: ca. 4-5 Stunden (F/M/-)

15. Tag Flug in den Süden – Pakse & Bolaven Plateau

Am Morgen verabschieden Sie sich vom bergigen, grünen Norden des Landes und fliegen weiter nach Pakse im fruchtbaren und wasserreichen Süden von Laos, der dem Norden in keinster Weise nachsteht. Im Gegenteil, bisher haben Sie auf Ihrer Laos-Reise die Natur, die Menschen, das Dorfleben und die Traditionen auf eine sehr intensive Art und Weise kennen gelernt. **Doch wer Laos als Ganzes erleben möchte, der muss auch den lieblichen Süden** mit seinem Hochplateau, den tausend Inseln und den Irrawaddy-Süßwasser-Delfinen besuchen! Hoch oben auf dem Bolaven Plateau, das sich zwischen dem Annamitischen Gebirge und dem Mekong erstreckt, erwartet Sie ein vermutlich überraschender Anblick: **Kaffeeplantagen!** Mit dem Anbau begannen die Franzosen während ihrer Kolonialherrschaft in Laos. Das fruchtbare Plateau ist eine 1.200 Meter hohe Hochebene, wo neben Kaffee auch Tee und Pfeffer angebaut wird. Genießen Sie die kühleren Temperaturen, das üppige Grün und die herrlichen Ausblicke auf die Wasserfälle wie den Tad Lo und den Tad Fan. Sie übernachten in einer gemütlichen Lodge. (F/-/-)

16. Tag Zwischen Dörfern und Wasserfällen auf dem Bolaven Plateau

Neben herrlichen Kaffeeplantagen durchstreifen Sie bei Ihrer heutigen Wanderung auch **die Welt der Wasserfälle**: der **Tad Fane** zählt zu den **spektakulärsten Wasserfällen in ganz Laos.**

Weiter geht es zum Tad Yaung Wasserfall, nachdem Sie einen kurzen Stopp auf dem lokalen Paksong Markt eingelegt haben. nach einer Pause fahren Sie nach Ban Pong Neua und Ban Kok Phoung, wo Sie auf die Katou, die einheimischen Mon-Khmer treffen. Wenn Sie möchten richtet Ihr Guide Ihre Fragen direkt an die Dorfbewohner und Sie erhalten hautnahe Einblicke in deren Lebensweise. Den Tag lassen Sie gemütlich in der Umgebung des Tadlo Wasserfalls ausklingen. Lehnen Sie sich zurück, legen Sie die Füße hoch und lassen Sie sich gefangen nehmen, von den Geräuschen der Sie umgebenden Natur. Gehzeit: ca. 2-3 Stunden; Fahrtzeit: ca. 2-3 Stunden (F/M/-)

17. Tag Champasak – Besuch der Tempelruinen Wat Phou

Nach einem kurzen Besuch in Pakse, geht es weiter nach Champassak, zu den Ruinen von Wat Phou – Kultur steht auf dem Programm! Im 5. Jahrhundert errichteten die Khmer ihren ersten Tempel im Tempelbezirk von Wat Phou – heute eine eindrucksvolle Ruinenstätte mitten im Grünen, die 2001 von der **UNESCO zum Weltkulturerbe** erklärt wurde. Ganz in der Nähe liegt die malerische Stadt Champasak mit ihrer reizvollen französischen Kolonialarchitektur, die ebenfalls zum Weltkulturerbe gehört. Sie übernachten in Champassak. (F/-/-)

18. - 17. Tag Im Land der 4.000 Inseln & Khon Phapeng Wasserfälle

Wir besuchen heute das 'Land der 4.000 Inseln' (Si Pha Don) erst mit dem Boot. Nirgendwo ist der Mekong breiter als hier – bis zu 12 Kilometer dehnt er sich während der Regenzeit aus. Zieht sich das Wasser zurück, entstehen unzählige kleine Inseln - eine ungewöhnliche Landschaftsform, wenn man bedenkt, dass es sich bei Laos um ein Binnenland handelt. Schon von weitem können Sie **das Donnern und Rauschen der Li Phi Wasserfälle** hören, in deren Nähe Sie vielleicht einen Blick auf ein paar der **Irrawaddy-Süßwasser-Delfine** erhaschen können, die hier leben. Ban Hang Khon ist einer der wenigen Orte auf der Erde, an denen man diese gefährdeten Säugetiere beobachten kann! Mit der Überquerung des Flusses steht Ihnen ein herrlicher Tag auf dem Boot bevor - nach all den Wandertagen und Naturerlebnissen tut etwas Erholung so richtig gut! Krönender Abschluss des Tages ist der **Besuch der legendären Khon Phapeng- oder Mekongfälle.** Der Mekong stürzt hier über beeindruckende 10 Kilometer kaskadenartig immer wieder in die Tiefe, die höchste Fallhöhe des Wassers liegt bei 21 Metern. Auch hier kann gebadet und sogar, falls es der Mut zulässt, von den Klippen gesprungen werden. Im Anschluss geht es zurück nach Pakse, wo Sie heute übernachten werden. Am Abend gibt es noch ein schmackhaftes **laotisches Abschiedsessen**. (F/M/A)

18. - 19. Tag Bootsfahrt nach Don Khong – der Flussinsel im Mekong

Der mächtige Mekong ist Ihnen inzwischen fast schon ein treuer Weggefährte geworden, dem Sie immer wieder begegnen. Auch hier im Süden lassen Sie sich wieder von ihm tragen und unternehmen eine Bootsfahrt zu den berühmten 4.000 Inseln nach Don Khong. Dies ca. 18 km lange und 8 km breite **Flussinsel mitten im Mekong** , liegt im Norden des Gebietes Si Phan Don und stellt die Hauptinsel dieser Region dar. Herrlich lässt sich die Insel am Nachmittag mit dem Rad erkunden - gern auch auf eigene Faust! Oder aber Sie entspannen in Ihrer Unterkunft direkt am Fluss und lassen die Seele baumeln. Unser Tipp: hier kann im Mekong auch wunderbar geschwommen werden! Genießen Sie eine Abkühlung! Sie übernachten auf Don Khong. (F/M/-)

20. Tag Heimreise nach Deutschland

Je nach Flugzeit erwartet Sie Ihr Transfer zum Flughafen, von wo aus Sie über Bangkok die Heimreise antreten. Die tropische Atmosphäre, die exotischen Gerüche und die tierischen Geräusche können Sie zwar leider nicht mit nach Hause nehmen, dafür haben Sie aber fantastische Bilder auf der Kamera und im Herzen sowie das beschwingte Gefühl Unglaubliches erlebt zu haben… (F/-/-)

21. Tag Ankunft in Deutschland