

**LAOS | KAMBODSCHA | VIETNAM**

# Indochina entlang des Mekongs

**Tag 1: Reisebeginn**

Heute beginnt unsere Indochina-Reise. Am Nachmittag starten wir mit Vietnam Airlines in Frankfurt/Main und heben ab in Richtung Laos.

**Tag 2: Ankunft in Vientiane**

Spaziergang durch die Altstadt

Sabaidii und herzlich Willkommen in Laos. Nach dem Flug werden wir von unserer Reiseleitung am Flughafen von Vientiane in Empfang genommen und zu unserem Hotel gebracht. Wir starten mit ersten Erkundungen der laotischen Hauptstadt. Eine Stadtführung gibt uns einen ersten Einblick in das Leben in Laos. Auf unserem Weg durch die Stadt kommen wir am Wat Sisaket Tempel vorbei, der mit tausenden von kleinen Buddha Statuen gefüllt ist. Das Victory Monument, welches wir besuchen, wurde zum Ende der Kriege in Indochina gebaut. Erkennen Sie die Ähnlichkeit zum Arc de Triomphe in Paris? Zum Abschluss unseres ersten Tages in Laos besichtigen wir eines der wichtigsten Nationaldenkmäler des Landes, den goldenen Pha That Luang Stupa, ein Symbol buddhistischer Religion.

**Tag 3: Vientiane - Vang Vieng**

✓ Frühstück

Kajaktour auf dem Nam Song Fluss  
Tham Nam Höhle

Nach dem Frühstück geht es nach Vang Vieng. Die Stadt am Nam Song Fluss bietet die idealen Bedingungen, um vom Wasser aus erkundet zu werden. Aus diesem Grund steigen wir um in Kajaks und nach einer kurzen Einweisung geht es los aufs Wasser. So können wir beim Paddeln das Leben der Einheimischen am Flusssufer und die Kulisse aus Karstformationen, Regenwald und Reisfeldern ganz entspannt beobachten. Wenn Sie es lieber gemütlich angehen lassen möchten, können Sie alternativ eine Bootstour auf dem Nam Song Fluss unternehmen (kostenlose Option ohne Reiseleitung, im Buchungsprozess buchbar). Auf unserem Weg besuchen wir die Tham Nam Höhle und lernen, warum diese während der Indochina Kriege so wichtig für die Bevölkerung war. Am Abend lassen wir den Tag beim Sonnenuntergang in Vang Vieng ausklingen, bevor wir zum Hotel fahren.

**Tag 4: Vang Vieng - Luang Prabang**

✓ Frühstück

Silver Cliff Gebirge

Nach dem Frühstück machen wir uns auf vor die Tore der Stadt. Hier schnüren wir die Wanderschuhe und wandern auf den Gipfel des Pha Ngeun zum Silver Cliff-Aussichtspunkt. Auf dem Weg wird es abschnittsweise steil, aber der Aufstieg lohnt sich: von oben haben wir dann einen atemberaubenden Ausblick auf die Reisfelder, Wälder und Dörfer rund um Vang Vieng. Am Nachmittag machen wir uns auf zum malerischen Bahnhof. Dort steigen wir in den Zug gen Norden und fahren nach Luang Prabang. Als Abendgestaltung empfiehlt sich einen Spaziergang durch den Nachtmarkt am Fuße des Phousi-Berges. Viele der Händler gehören dem Volk der Hamong an, welches für ihre hochwertigen Web-, Stick- und Näharbeiten bekannt ist. Damit stehen die Chancen für uns gut, schöne Souvenirs zu ergattern.

## Tag 5: Luang Prabang - Kuang-Si-Wasserfall - Tempelberg Phou Si

✓ Frühstück

Stadtbesichtigung Luang Prabang  
Kuang-Si-Wasserfall  
Tempelberg Phou Si

Auf einer Stadtführung lernen wir heute Luang Prabang näher kennen. Diese Stadt gehört übrigens zum UNESCO Welterbe. Wir besuchen den bekannten Wat Xieng Thong Tempel sowie das Nationalmuseum. Im Anschluss geht es zu einem weiteren Tempel: dem Wat Sen Tempel. Er gilt als der schönste und ist zugleich auch der älteste Tempel. Am Nachmittag fahren wir raus aus der Stadt. Unser nächstes Ziel ist der Kuang-Si-Wasserfall. Das türkisblaue Wasser fließt kaskadenartig über hundert Meter in die Tiefe. Ein tolles Fotomotiv und eine idyllische Umgebung, um sich abzukühlen! Bevor wir in unser Hotel in Luang Prabang zurückkehren, besuchen wir noch den Phou Si Berg. Nachdem wir die 328 Stufen erklommen haben, werden wir mit einer wunderschönen Aussicht belohnt.

## Tag 6: Luang Prabang - Almosengang - Pak-Ou-Höhlen

✓ Frühstück

Almosenritual der Mönche  
Bootsfahrt über den Mekong  
Pak-Ou-Höhlen  
Laotische Zeremonie

Als Frühaufsteher haben wir die Möglichkeit, den Mönchen in ihren safranfarbenen Gewändern beim morgendlichen Almosenritual zuzusehen. Diese Tradition wird so nur noch in Laos fortgeführt. Nachdem wir in das Leben der Mönche reingeschnuppert haben, gibt es Frühstück. Sobald wir uns gestärkt haben, geht es für uns mit dem Boot über den Mekong in verschiedene kleine, direkt am Fluss gelegene Dörfer. Auf dem Weg besuchen wir die Pak-Ou-Höhlen. Die heiligen Stätten sind gefüllt mit hunderten von alten Buddha Statuen, die jedes Jahr zum laotischen Neujahrsfest zum Ziel vieler Pilger werden. Am Abend werden wir eingeladen an einer Zeremonie teilzunehmen. Die Laoten rufen hierbei abhandengekommene Seelen wieder zu sich zurück. Besonders vor großen Feierlichkeiten wie einer Hochzeit oder einer Geburt wird diese Zeremonie veranstaltet. Aber auch vor einer Reise oder um Freunde willkommen zu heißen, wie in unserem Fall.

## Tag 7: Luang Prabang - Siem Reap

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Traditionelle Khmer-Küche in sozial engagierten Restaurant

Heute Morgen können wir ausschlafen und entspannt frühstücken. Es bleibt uns auch genügend Zeit, um ein letztes Mal durch die Straßen von Luang Prabang zu flanieren, bevor wir am Mittag nach Siem Reap in Kambodscha weiterreisen. Am Flughafen in Siem Reap empfängt uns unser kambodschanischer Reiseleiter und wir fahren gemeinsam ins Hotel. Am Abend genießen wir die traditionelle Khmer-Küche im Spoons Restaurant. Die Einnahmen des Restaurants kommen zum großen Teil einem sozialen Projekt zugute, das benachteiligte Jugendliche unterstützt. Papaya Tours wünscht guten Appetit! Morgen geht es mit neuer Energie in ein weiteres UNESCO Weltkulturerbe.

## Tag 8: Siem Reap & Angkor

✓ Frühstück

UNESCO Welterbe Angkor Wat

Wir starten unseren Tag mit Vorfreude beim Frühstück, denn heute beginnt unser aufregendes Abenteuer in den Tempelruinen, die zum UNESCO Welterbe gehören. Wir machen uns auf den Weg zu den Ruinen von Angkor Thom, der

einstigen Khmer-Königshauptstadt. Dort passieren wir die beeindruckende Brücke mit den großen Statuen und gelangen durch das imposante Südtor auf das Tempelgelände. Der Haupttempel Bayon mit seinen über 200 mysteriösen Gesichtern übt eine besondere Faszination auf uns aus. Ebenso beeindruckend ist der von der Natur überwucherte Tempel Ta Prohm, den viele von uns vielleicht aus Filmen kennen. Anschließend besuchen wir Angkor Wat, das als bekannteste Tempelanlage der Welt gilt. Den Sonnenuntergang wollen wir von einem weniger besuchten Tempel aus erleben. Nachdem die Sonne hinter den ehrwürdigen Ruinen und dem wilden Dschungel untergegangen ist, kehren wir in die Stadt zurück und lassen den Abend entspannt ausklingen.

## Tag 9: Siem Reap & Angkor

✓ Frühstück

weitere Tempel abseits der üblichen Touristenpfade

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zu weiteren Tempeln, die etwas außerhalb des Zentrums und abseits der üblichen Touristenpfade liegen. Zunächst besuchen wir den Tempel von Banteay Srei. Dieser aus rotem Sandstein erbaute Tempel gehört zu den beeindruckendsten Bauwerken Angkors. Die reich verzierten Wandreliefs sind außergewöhnlich gut erhalten und bieten faszinierende Einblicke in die Zivilisation und die Glaubensvorstellungen der Angkor-Ära. Anschließend fahren weiter zum überwucherten Dschungeltempel Beng Mealea. Dieser Tempel wird von üppiger Vegetation überzogen, und die zerfallenen Steinmauern verleihen dem Tempel einen einzigartigen Charme. Dank neuer, erhöhter Gehwege ist der Tempel größtenteils zugänglich. Für einige Ecken ist jedoch etwas Abenteuerlust gefragt, da wir über Steinblöcke klettern oder enge Gänge durchqueren müssen. Wir empfehlen, feste Schuhe mit gutem Halt zu tragen.

## Tag 10: Siem Reap - Hanoi

✓ Frühstück

HeroRats bei der Arbeit

Bootstour auf Tonle Sap

Heute entdecken wir bei einer Bootfahrt den Tonle Sap See, der größte natürliche Gewässer Kambodschas. Wir fahren an schwimmenden Häusern, Schulen, freundlichen Kindern in kleinen Booten und arbeitenden Fischern vorbei und können den Alltagsleben der dortigen Bewohner beobachten. Danach fahren wir zum APOPO Centre. Hier werden sogenannte HeroRats ausgebildet. Das sind Ratten, die darauf trainiert werden, in den noch immer existierenden Minenfeldern in Kambodscha, Minen zu finden. Am Nachmittag geht es zum Flughafen, um den Flug nach Vietnam zu nehmen. Dann heißt es: Xin chào! Herzlich Willkommen in Vietnam! Nach der Einreise begrüßt uns unser vietnamesischer Reiseleiter und bringt uns ins Hotel.

## Tag 11: Hanoi

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Stadtbesichtigung Hanoi

Wir passieren am Morgen den historischen Ba Dinh Platz, wo Ho Chi Minh im Jahr 1945 die Unabhängigkeit Vietnams verkündete. Hier befindet sich auch das Mausoleum des selbigen. Anschließend werden wir von unserem Fahrer an der Königlichen Zitadelle abgesetzt und setzen unsere Entdeckungsreise fort, indem wir den alten Tempel der Literatur besuchen. Hier tauchen wir in seine bedeutende Rolle in der Geschichte des Landes ein, sowohl als Universität als auch als Tempel. Zum Mittagessen kehren wir in ein lokales Restaurant ein und nach dieser Stärkung machen wir uns auf einen entspannten Spaziergang durch das Altstadtviertel von Hanoi. Hierbei werden wir auf die antiken Straßennamen stoßen, die die reichen Handwerks- und Handelstraditionen von über tausend Jahren widerspiegeln. Die Altstadt mit ihren 36 Gassen und das französische Viertel mit Sehenswürdigkeiten wie dem Opernhaus, der St. Joseph Kathedrale, dem malerischen Hoan-Kiem-See und dem eindrucksvollen Ngoc-Son-Tempel stehen ebenfalls auf unserem Programm. Um den Tag gebührend abzurunden, erwartet uns eine faszinierende Wasserpuppenaufführung am Abend.

## Tag 12: Hanoi - Ninh Binh

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Bootstour in der trockenen Halong Bucht

Hang Mua Aussichtspunkt

Nach dem Frühstück geht es für uns in die Provinz Ninh Binh. Zuerst brechen zu einer entspannten Bootstour auf. An Bord traditioneller Ruderboote gleiten wir durch die friedlichen Wasserwege von Ninh Binh. Die "trockene Halong-Bucht" zeigt uns ihre prächtigen Reisfelder und majestätischen Felsformationen. Nach dem Mittagessen erwartet uns das nächste Highlight, Hang Mua, der höchste Aussichtspunkt der Region. Der Aufstieg ist herausfordernd, aber die Mühe wird belohnt: vom Gipfel aus genießen wir einen tollen Blick über das Tal von Tam Coc und die Flüsse, über die wir heute Morgen noch selbst gepaddelt sind.

## Tag 13: Ninh Binh - Halong Bucht

✓ Frühstück ✓ Mittagessen ✓ Abendessen

UNESCO Welterbe Halong Bucht

Kajaktour in der Halong Bucht

Am Morgen verlassen wir Ninh Binh und fahren in die Halong Bucht, wo wir auf eine traditionelle Dschunke gehen, um die von der UNESCO anerkannte Bucht zu besuchen. Während wir an Bord zu Mittag essen, zieht die atemberaubende Landschaft an uns vorbei. Am Nachmittag stechen wir selbst in See, um die Bucht aus nächster Nähe zu erkunden. Wir paddeln durch die einzigartige Landschaft und bewundern die Kalksteinformationen. Nach einem ereignisreichen Tag auf dem Wasser kehren wir zum Schiff zurück, um den Sonnenuntergang über der Bucht zu genießen. Bevor es nach dem ereignisreichen Tag zum Abendessen geht, dürfen wir noch einer Kochdemonstration am Deck beiwohnen. Zum Abendessen gibt es typisch für diese Region, u. a. Meeresfrüchte aller Art.

## Tag 14: Halong Bucht - Hanoi - Hue

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Mit einer wohltuenden morgendlichen Lektion Tai Chi auf dem Sonnendeck starten wir in den Tag. Im Anschluss genießen wir unser Frühstück in der einzigartigen Szenerie der Bucht, bevor wir unser Kurs auf eine Höhle inmitten der Karstfelsen nehmen und die Stalagmiten und Stalaktiten bestaunen, die sich in den unterschiedlichsten Formen und Größen fantasievoll gebildet haben. Ein kleines Mittagessen nehmen wir an Bord des Schiffes ein, bevor wir im Anschluss wieder festen Boden unter den Füßen haben und nach Hanoi zurück fahren. Nach einem kurzen Flug nach Hue werden wir zum Hotel gebracht.

## Tag 15: Hue

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

kaiserliche Zitadelle von Hue

Thien-Mu-Pagode

Heute erkundigen wir die vielseitigen Facetten von Hue. Wir beginnen unsere Tour durch die ländliche Umgebung der Stadt mit einem Besuch einer überdachten Brücke aus dem 18. Jahrhundert, die von Einheimischen als Einkaufsmarkt genutzt wird. Von hier aus machen wir einen kurzen Spaziergang bis zu einem kleinen Landwirtschaftsmuseum, um zu erfahren, wie die Einheimischen ihr tägliches Leben bestreiten. Anschließend unternehmen wir eine kleine Bootstour und können die Fischer bei der Arbeit beobachten. Mit dem Besuch der Thien Mu-Pagode widmen wir uns dem Wahrzeichen der Stadt, bevor wir die alte kaiserliche Zitadelle entdecken.

## Tag 16: Hue - Hoi An

✓ Frühstück

Rikschafahrt

Hai-Van-Wolkenpass

Am Morgen werden wir nach dem Frühstück zu einer Fahrt mit typisch vietnamesischen Cyclo-Dreirädern abgeholt. Entspannt fahren wir zum geschäftigen Dong Ba Markt auf dem Waren aller Art angeboten werden. Bunte Gewürze, farbenfrohe Früchte sowie mehr oder weniger nützliche Haushaltsartikel gehören genauso zum Sortiment wie der traditionelle kegelförmige Reishut. Zum Glück haben wir noch etwas Platz im Koffer für Andenken. Wir begegnen immer wieder Einheimischen bepackt mit den typischen Tragestangen aus Bambus an deren Enden zwei Reiskörbe hängen. Bevor wir Hue verlassen, besichtigen wir noch ein bekanntes Kaisergrab. Unser Reiseleiter entführt uns in die prächtige Kaiserzeit Vietnams und teilt uns interessante Geschichten aus dieser Epoche. Im Anschluss brechen wir auf in Richtung Hoi An, überfahren den Hai-Van-Wolkenpass, der die natürliche Grenze zwischen Nord- und Südvietnam bildet.

## Tag 17: Hoi An

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Kochkurs

Fahrradtour durch Hoi An

Heute steht ein besonderer Tag in Hoi An an, denn wir nehmen an einem Kochkurs teil: zusammen mit einem Chefkoch lernen wir frische Zutaten kennen und bereiten vietnamesische Köstlichkeiten zu. Das Papaya Tours Team wünscht Ihnen einen guten Appetit! . Am Nachmittag sind wir aktiv unterwegs. Gemächlich radeln wir durch die Straßen und machen uns auf den Weg in die Stadt, um das reiche kulturelle Erbe und die historischen Bauwerke von Hoi An zu besichtigen. Unterwegs entdecken wir ein Bauwerk, das uns bereits vom 20.000 Dong-Geldschein her vertraut ist. Die Gassen sind mit bunten Lampions geschmückt, die eine ganz besondere Atmosphäre schaffen. Entlang des Kanals von Hoi An finden wir den perfekten Ort, um den Abend ausklingen zu lassen.

## Tag 18: Hoi An - Danang - Phu Quoc

✓ Frühstück

Stranderholung auf Phu Quoc

Nach dem Frühstück geht es per Flugzeug nach Phu Quoc. Nach unserer Ankunft werden wir zum Hotel gebracht und freuen uns auf die kommende Zeit in diesem Inselparadies. Ab heute Nachmittag erwarten uns Traumstrände zum Entspannen und die Möglichkeit, ein erfrischendes Bad im Meer zu genießen.

## Tag 19: Phu Quoc

✓ Frühstück

Strandaufenthalt auf Phu Quoc

Heute können wir die Seele baumeln lassen und die Natur in vollen Zügen genießen. Phu Quoc bietet unzählige Möglichkeiten zur Entspannung: die Hälfte der Insel gehört zum Nationalpark mit Bergen, dichtem Regenwald und malerischen Wanderwegen. Für eine aktive Erkundung eignet sich eine Fahrradtour entlang der Küste. Am Abend lockt der Nachtmarkt von Duong Dong, wo wir an zahlreichen Ständen lokale Spezialitäten kosten und einzigartige Souvenirs entdecken können.

## Tag 20: Phu Quoc - Mekong Delta

✓ Frühstück

Fähre von Phu Quoc nach Rach Gia  
Vietnamesisches Mekong Delta

Am Morgen starten wir unsere Reise von Phu Quoc ins Mekong Delta, die Lebensader dieser Region. Der mächtige Fluss teilt sich hier in ein Netz aus kleinen und großen Kanälen sowie in unzählige Flussarme. Wir fahren erstmal mit der Fähre von Phu Quoc nach Rach Gia, wo unser Reiseleiter auf uns wartet, und steigen in den Bus um, um Can Tho zu erreichen. Am Nachmittag begleitet uns unser Reiseleiter auf eine Radtour durch die Mekong-Region. Wir erkunden einige der nahegelegenen Dörfer und können das Leben der Einwohner beobachten. Die Übernachtung verbringen wir in einer charmanten Unterkunft in der Nähe von Can Tho.

## Tag 21: Mekong Delta - Ho Chi Minh Stadt

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Streetfood Tour auf Rollern durch Saigon

In der Früh werden wir Zeugen einer aussterbenden Tradition. Wir schippern zu einem der verbliebenen schwimmenden Märkte im Mekong Delta. Unterwegs halten immer mal wieder Händler neben unserem Boot und wir können uns mit Früchten verschiedenster Art eindecken. Auch herzhaftes Essen und sogar Kaffee werden oft angeboten. Welche Waren die Händler verkaufen ist oftmals an einer langen Stange über ihren Booten aufgehängt und so bereits von Weitem sichtbar. Diese schwimmenden Märkte dienen nicht als Touristenmärkte, sondern als Großhandelsmärkte. Die Anzahl der Verkaufsboote variiert saisonal je nach den Erntezeiten und der Nachfrage. Nach dem fleißigen Feilschen im Mekong Delta geht es für uns in die größte Stadt des Landes nach Ho-Chi-Minh-Stadt, dem früheren Saigon. Am Nachmittag haben wir Zeit zum Entspannen bis zur Scooter-Tour am Abend. Auf dem Roller erleben wir Saigon bei Nacht und genießen das Straßenessen auf unsere eigene Art und Weise. Wir probieren die köstlichen Gerichte, die Saigon zu bieten hat, und genießen die Atmosphäre und das Flair dieser quirligen Metropolen. Es wird eine aufregende und unvergessliche Erfahrung, bei der wir die Vielfalt der vietnamesischen Küche entdecken und das lebhaftes Treiben der Stadt erleben können.

## Tag 22: Ho Chi Minh Stadt - Rückflug

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Statdbesichtigung Saigon  
Cu Chi Tunnel

An diesem Morgen besuchen wir einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt – die Kathedrale und das Postamt. Auf dem Ben-Thanh-Markt tauchen wir in das lebhaftes Treiben ein und entdecken eine Vielzahl von Waren, von frischen Lebensmitteln bis zu handgefertigten Souvenirs. Anschließend genießen wir ein Mittagessen in einem lokalen Restaurant. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung, um die letzten Souvenirs zu kaufen. Optional können wir einen Ausflug zu den Überresten des verzweigten Tunnelsystems von Cu Chi (Ausflug nicht im Preis enthalten, bei Ihrer Reiseleitung vor Ort buchbar. Der Preis ist hängt von der Teilnehmerzahl ab, bei 4 Personen ca. 55 USD pro Person). Das Labyrinth aus engen Gängen umfasste mehr als zweihundert Kilometer und diente den Guerillakämpfern im Vietnamkrieg als Versteck. Sie errichteten dort komplexe unterirdische Städte mit Schulen, Wohnräumen und Lazaretten. Die Eingänge zu den Tunneln von Cu Chi waren meist mit Laub und Gras getarnte Löcher. Wer unter uns nicht an Platzangst leidet, kann sich selbst einige Meter hinein begeben. Am Abend werden wir zum Flughafen gebracht, um unseren Rückflug nach Hause anzutreten. Tam Biệt! Auf Wiedersehen Vietnam! Diese Reise war wundervoll und hat uns unvergessliche Erinnerungen beschert. Wir verlassen Vietnam mit einem Lächeln im Gesicht und einer Spur von Wehmut.

## Tag 23: Ankunft in Deutschland

Willkommen zu Hause! Wir hoffen, Sie hatten eine unvergessliche Zeit mit Papaya Tours in Laos, Kambodscha und Vietnam!

|