

**LAOS | KAMBODSCHA | VIETNAM**

# Indochina entlang des Mekongs 2024



## 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. 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 mit freundlichen Einheimischen 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 hochwertige 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 gelegen 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. So wie in unserem Fall.

## Tag 7: Luang Prabang - Siem Reap

### ✓ Frühstück

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 können Sie sich schon einmal durch die Gassen Siem Reaps treiben lassen und die Khmer-Küche kosten, bevor es morgen mit neuer Energie in ein weiteres UNESCO Weltkulturerbe geht.

## 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 werden von Remork-Tuk-Tuks abgeholt und 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

Kbal Spean-Wasserfall

Heute setzen wir unsere Entdeckungstour durch die atemberaubenden Angkor-Tempel fort und besuchen einige architektonisch beeindruckende Stätten, die mit ihren kunstvollen Verzierungen unsere Aufmerksamkeit fesseln. Diese Tempel liegen etwas außerhalb des Zentrums und abseits der üblichen Touristenpfade. Normalerweise sind diese nicht Teil des Standardprogramms für die Besucher von Angkor. Aber wir haben Glück! Abseits der Massen können wir die Schönheit und Ruhe dieser außergewöhnlichen Tempel in vollen Zügen genießen. Als krönender Abschluss unserer Angkor-Erkundung unternehmen wir eine leichte Wanderung durch den Dschungel zum Kbal Spean-Wasserfall. Dort bestaunen wir die naturgegebenen Reliefs, die sich im Flussbett und an den Felsen entlangziehen. Nach dieser erlebnisreichen Exkursion lassen wir den Tag am Kbal Spean-Wasserfall ausklingen.

## Tag 10: Siem Reap & Tonle Sap

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Radtour durch Reisfelder

Mittagessen mit Einheimischen

Bootstour auf dem Tonle Sap See

Heute radeln wir entlang eines kleinen Kanals durch die kambodschanischen ländlichen Dörfer. Wir machen Halt an einer lokalen Pagode und treffen auf Dorfbewohner. Hier haben wir die Gelegenheit, uns je nach Jahreszeit an den täglichen Aktivitäten der Bauern auf den Feldern zu beteiligen und Wasserbüffel zu beobachten. Auf unserem Weg erreichen wir ein traditionelles khmerisches Haus, in dem wir herzlich von den Hausbesitzern und der Familie begrüßt werden. Wir können durch den organisch angebauten Gemüsegarten schlendern und das authentische Gefühl Kambodschas erleben. Gegen Mittag genießen wir ein Mittagessen, das von der Familie für uns zubereitet wird. Nach dem Mittagessen setzen wir unsere Radtour fort in Richtung Phnom Krom. Die kleinen Pfade führen durch weite Reisfelder und kleine Dörfer, in denen Enten gehalten und Schweine gezüchtet werden. Wir erreichen Chong Kneas, wo wir eine kurze Bootsfahrt unternehmen und durch ein schwimmendes Dorf auf dem Tonle Sap See, dem größten natürlichen Gewässer Kambodschas, fahren. Nach diesem erlebnisreichen Tag radeln wir entlang des Flussufers zurück nach Siem Reap.

## Tag 11: Siem Reap - Hanoi

✓ Frühstück

HeroRats bei der Arbeit

Nach dem Frühstück fahren wir zum APOPO Centre. Hier werden sogenannte HeroRats ausgebildet. Dies sind Ratten, die darauf trainiert werden, in den immer noch existierenden Minenfeldern in Kambodscha, Minen zu finden. Anschließend besuchen wir Wat Thmey, das in der Zeit von Pol Pot als Tötungsfeld diente. Unsere Siem Reap Tour endet im Handwerkszentrum Artisans D'Angkor. Diese Organisation wurde 1992 gegründet und schafft Arbeitsplätze für junge Menschen aus ländlichen Gebieten, während sie das traditionelle khmerische Handwerk wiederbelebt. Hier werden noch immer alte Techniken wie Holz- und Steinbildhauerei, Lackieren, Vergolden und Seidenmalerei praktiziert. Nach diesen spannenden Tagen in Kambodscha geht es am Nachmittag 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 12: 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 13: Hanoi - Ninh Binh

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Bootstour

Kalksteinhöhlen von Tam Coc

Nach dem Frühstück geht es für uns in die Provinz Ninh Binh. Zuerst besuchen wir die Bich Dong Pagode und brechen anschließend 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 haben wir einen tollen Blick über das Tal von Tam Coc und die Flüsse, über die wir heute Morgen noch selbst gepaddelt sind.

## Tag 14: 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. Zum Abendessen gibt es typisch für diese Region, u. a. Meeresfrüchte aller Art.

## Tag 15: 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 16: Hue - Hoi An

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Stadtbesichtigung Hué  
Hai-Van-Wolkenpass

Nach dem Frühstück besuchen wir die Zitadelle von Hue sowie die Thien Mu Pagode am Ufer des Parfümflusses. Zum Mittagessen finden wir uns in einem lokalen Restaurant ein und probieren uns weiter durch die vielseitige, vietnamesische Küche. Am Nachmittag besichtigen wir eines der schönsten Königsgräber, bevor wir unsere Reise nach Hoi An fortsetzen. Wir überfahren den Hai-Van-Wolkenpass, der die natürliche Grenze zwischen Nord- und Südvietnam bildet und passieren die malerischen Marmorberge. Das Südchinesische Meer ist dabei stets an unserer Seite.

## 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 - Mekong Delta

✓ Frühstück ✓ Mittagessen

Vietnamesisches Mekong Delta  
Bootsfahrt auf dem Mekong

Nach dem Frühstück geht es per Flugzeug in den Süden des Landes. Nach der Ankunft in Ho-Chi-Minh-Stadt (auch Saigon genannt) fahren wir mit dem Bus Richtung Cai Be. Nach dem Mittagessen machen wir uns bereit, um die Landschaft des Mekong-Deltas zu erkunden und steigen in ein kleines lokales Boot. Wir fahren durch die engen Kanäle und haben die Möglichkeit, traditionelle Produkte der Region wie Süßigkeiten zu probieren. Dabei genießen wir die ländliche Atmosphäre und die Gastfreundschaft der Einheimischen und tauchen ein in das authentische Leben im Mekong-Delta.

## Tag 19: Mekong Delta - Ho-Chi-Minh-Stadt

✓ Frühstück ✓ Abendessen

Schwimmende Märkte im Mekong  
Stadtbesichtigung Saigon  
Streetfood Tour auf Rollern durch Saigon

In der Früh werden wir Zeugen einer leider 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. 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. Hier machen wir eine kleine Stadttour, bei der wir unter anderem den Wiedervereinigungspalast und das

Kriegsmuseum besuchen. 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 der Stadt bei Nacht. Es wird eine aufregende und unvergessliche Erfahrung, bei der wir die Vielfalt der vietnamesischen Küche entdecken und das lebhaft Treiben der Stadt erleben können.

## **Tag 20: Ho-Chi-Minh-Stadt - Mui Ne**

✓ Frühstück

Stranderholung

Heute starten wir unsere Reise von Ho-Chi-Minh-Stadt nach Mui Ne: je nach Verkehrslage dauert die Fahrt etwa 2-3 Stunden. Unterwegs können wir die vorbeiziehende Landschaft bewundern und uns auf unsere entspannten Tage am Strand freuen. Angekommen in Mui Ne, checken wir in unserem ausgewählten Resort ein und tauchen sofort in die entspannte Atmosphäre ein. Die wunderschönen Strände und das klare Wasser laden zum Schwimmen, Sonnenbaden und Spaziergehen ein. Wir können die Ruhe genießen, den warmen Sand unter unseren Füßen spüren und uns dem Rauschen der Wellen hingeben.

## **Tag 21: Mui Ne**

✓ Frühstück

Stranderholung

Im Strandresort erwartet uns jeden Morgen ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, das keine Wünsche offenlässt. Nach dem Frühstück können wir einen Spaziergang am mit Kokospalmen gesäumten Sandstrand unternehmen oder uns in einem der erfrischenden Pools entspannen. Die freie Zeit steht uns zur Verfügung, um das Resort und seine Annehmlichkeiten in vollen Zügen zu genießen. Am Abend bietet es sich an, bei Dämmerung einen Spaziergang zu den ausgedehnten Sanddünen von Mui Ne zu unternehmen. Der Anblick ist einfach herrlich, besonders wenn die Sonne hinter den Dünen untergeht. Es ist ein magischer Moment, den wir in vollen Zügen genießen können.

## **Tag 22: Mui Ne - Ho Chi Minh Stadt - Rückflug**

✓ Frühstück

Wir genießen einen letzten freien Vormittag am Meer und treffen uns erst am Nachmittag mit unserem Fahrer, der uns zum Flughafen für unseren Rückflug nach Hause bringt. Tam Biet! 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!