



PRAKTISCHE INFORMATIONEN FÜR REISEN NACH KAMBODSCHA

EINKAUFEN

Kambodschanisches Kunsthandwerk schließt unter anderem Seide, Holzschnitzereien, Rattanflechtereien, handgeschöpftes Papier und das *krama* ein, den traditionellen kambodschanischen Schal. Die lokalen Märkte von Phnom Penh und Siem Reap bieten die besten Möglichkeiten für Einkäufe. Im ganzen Land gibt es auch dutzende Geschäfte von Wohltätigkeitsorganisationen, wo Sie Ihre Einkäufe tätigen und gleichzeitig helfen können. Fragen Sie Ihren Reiseleiter nach weiteren Informationen.

ELEKTRIZITÄT

In Kambodscha nutzt man 220 V Stromspannung. Eine Mischung aus flachen 2-Loch-Steckern und runden 2- oder 3-Loch-Steckern ist überall im Land verbreitet. Es ist empfehlenswert, einen Universaladapter mitzunehmen. Stromausfälle können vereinzelt auftreten, aber die meisten Hotels haben ihren eigenen Generator.

ESSEN

Wie in den meisten asiatischen Ländern, steht Reis auf den Speiseplänen der Kambodschaner ganz oben. Er wird normalerweise mit trockenem, gesalzenem Fisch, Hühnchen, Rind- oder Schweinefleisch serviert. Der Fisch kommt meist frisch vom Tonle Sap-See und wird mit einer würzigen Erdnusssoße, *tuk Trey* genannt, gegessen. Beliebte Gerichte sind z. B. *sam chruk*, eine Rolle Klebreis gefüllt mit Sojabohnen und Schweinehackfleisch, sowie *Amok*, eine Suppe aus grätenlosem Fisch, Kokosnuss und Gewürzen. In Siem Reap und Phnom Penh ist westliches Essen überall erhältlich, in den Provinzen immer verbreiteter.

ETIKETTE

Was man tun sollte:

1. Fragen Sie um Erlaubnis, wenn Sie Kambodschaner oder Mönche fotografieren wollen. In den meisten Fällen, wird man Ihnen das Fotografieren gerne erlauben, aber hin und wieder verlangen die Leute dafür Geld. Daher: Am besten vorab fragen!
2. Es ist üblich, Schuhe und Socken auszuziehen, bevor Sie einen Ort des Gebets betreten, wie z. B. eine Pagode oder einen Tempel. Darüber hinaus sollten Besucher passende Kleidung tragen, wenn sie sich an religiösen Orten befinden: Oberarme und Beine sollten bedeckt sein, Hüte/Mützen abgenommen werden. Wenn Tempel auf Ihrem Besichtigungsprogramm stehen, bieten sich Schlappen als Schuhwerk an, die leicht an- und ausgezogen werden können.
3. Es ist ein Zeichen des Respekts, die Schuhe auszuziehen, bevor Sie ein Privathaus betreten.
4. Wenn Sie eingeladen sind, bei einer kambodschanischen Familie zu Hause zu speisen, gilt es als höflich, ein kleines Geschenk wie z. B. Früchte, ein Dessert oder Blumen mitzubringen.
5. Wenn Sie zu einer kambodschanischen Hochzeit eingeladen sind, ist es üblich, Geld als Geschenk mitzubringen (\$20 pro Paar sollten reichen).



6. Wenn Sie einen Zahnstocher am Tisch benutzen, sollte mit der anderen Hand der Mund bedeckt werden.
7. Obwohl es nicht ausdrücklich erwartet wird, gilt es als respektvoll, bei der Begrüßung seines Gegenübers den Kopf leicht zu beugen und die Hände vor der Brust aneinander zu legen (bekannt als "Sampeah").

Was man nicht tun lte:

1. Benutzen Sie niemals Ihre Füße, um auf jemanden zu deuten. Im Buddhismus gelten die Füße als niederster Teil des Körpers und es ist unhöflich, damit auf andere zu zeigen!
Vermeiden Sie die Berührung des Kopfes eines Kambodschaners. Da es der höchste Teil des Körpers ist, würde diese Geste als herablassend betrachtet werden.
2. Beginnen Sie als Gast eines Dinners nicht vor dem Gastgeber mit dem Essen.
3. Frauen sollten niemals männliche Mönche berühren oder ihnen etwas direkt übergeben.
4. Beschränken Sie das öffentliche Zeigen von Zuneigung auf ein respektvolles Minimum. Dass einige Touristen in knappen Shorts und Trägershirt Rad fahren, ist bei Kambodschanern nicht gern gesehen. Wir empfehlen normale, knielange Shorts und ein T-Shirt mit kurzen Ärmeln als angemessene Kleidung.
5. Zeigen Sie sich respektvoll und betreten Sie keine Schulen, Waisenhäuser und Krankenhäuser. Dies ist nicht akzeptabel in den Heimatländern der meisten Touristen und sollte auch in Kambodscha vermieden werden, wengleich es Touristen oft angeboten wird.

ETWAS ZURÜCK EBEN

Wir werden oft gefragt, ob Waisenhäuser, Schulen oder Krankenhäuser während der Reise im Land besucht werden können. Während der Grund natürlich ist, Gutes zu tun, muss gleichzeitig festgestellt werden, dass Ähnliches in Europa und Amerika z. B. nicht denkbar wäre.

EXO Travel unterstützt eine Kampagne zum Schutz von Kindern ("Kinder sind keine Touristenattraktionen", "Children are not tourist attractions") und organisiert keine Besuche in Schulen und Krankenhäusern. Die EXO Foundation, unser Wohltätigkeitsprogramm, hat einige NGOs (Nicht-Regierungsorganisationen) und Unternehmen ausgewählt, die nachhaltigen Tourismus und die Entwicklung in Kambodscha unterstützen. Weitere Details lesen Sie bitte hier: <http://www.exofoundation.org/on-your-travels>.



FEIERTGE UND WICHTIGE DATEN

2016

Januar	1	Internationaler Neujahrstag
Januar	7	Tag des Sieges über den Genozid
Februar	08 – 10	Chinesisches Neujahr
Februar	22	Meak Bochea-Tag
März	8	Internationaler Frauentag
April	13 – 16	Khmer-Neujahr
Mai	1	Internationaler Tag der Arbeit
Mai	13 – 15	Geburtstag des Königs Norodom
Mai	20	Visak Boachea Tag
Mai	24	Royal Ploughing Ceremony
Juni	1	Internationaler Kindertag
Juni	18	Geburtstag der Königin
September	24	Tag der Verfassung
30. September -	02. Oktober	Pchum Ben Festival
Oktober	15	Tag des Gedenkens an König
Oktober	23	Tag der Pariser
Oktober	29	Krönungstag des Königs
November	9	Unabhängigkeitstag
November	13-15	Wasserfestival
Dezember	10	Internationaler Tag der Menschenrechte

Die o. g. Liste ist recht umfangreich, wobei die wichtigsten Daten die fettgedruckten sind. Sehenswürdigkeiten, wie der Königspalast, können kurzfristig geschlossen werden. Unsere Reiseleiter und die Kollegen vor Ort werden sich in einem solchen Falle um die bestmögliche Umplanung Ihres Besichtigungsprogramms bemühen. Wildes Wasservergießen während des Khmer-Neujahrs ist in Kambodscha im Gegensatz zu den Nachbarländern nicht üblich. Restaurants sind eventuell an Feiertagen geschlossen. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Alternativen, sollte dies vorkommen.

FLUGGESELLSCHAFTEN (INLAND)

Cambodia Angkor Air ist zurzeit die einzige Fluggesellschaft in Kambodscha, die Inlandsflüge zu den drei aktiven Flughäfen durchführt (Phnom Penh, Siem Reap und Sihanoukville). Cambodia Angkor Air (Code K6) nutzt französisch-italienische ATR-Turboprop-Maschinen, ein Flugzeugtyp, der perfekt zu den lokalen Gegebenheiten, Flughäfen und Entfernungen passt. Die Sitzanordnung ist wie folgt: 70 Sitzplätze (ATR 72) in Reihen mit je 4 Plätzen und einem Mittelgang. Der Ein- und Ausgang befindet sich hinten im Flugzeug. Es gibt eine Economy Class.



FLUGGESELLSCHAFTEN (INTERNATIONAL)

Folgende Fluggesellschaften fliegen Kambodscha derzeit an: Thai Airways, Bangkok Airways, Air Asia, Air France, Asiana Airlines, Cambodia Angkor Air, Cebu Airways, China Airlines, China Eastern Airlines, China Southern Airlines, Dragon Air, EVA Air, Jetstar Asia, Korean Air, Lao Airlines, Malaysia Airlines, Qatar Airways, Shanghai Airlines, Silk Air, Tiger Airways und Vietnam Airlines.

Cambodia Angkor Air bietet aktuell internationale Verbindungen nach Saigon, Hanoi, Bangkok und Guangzhou an. Eine Erweiterung innerhalb der Region ist geplant.

FLUGHAFENSTEUER

Eine Ausreisesteuer ist bereits im Flugticketpreis eingeschlossen, sowohl für Inlandsflüge als auch für internationale Strecken.

FOTOGRAFI

Normale analoge Filme gibt es in Kambodscha, aber professionelle Filme, die z. B. auch für Dias geeignet sind, sind sehr schwierig zu finden und werden am besten in ausreichender Menge mitgebracht. In Städten wie Phnom Penh und Siem Reap können Digitalfotos einfach heruntergeladen und auf CD-Rom gespeichert werden, wenn Ihre Speicherkarte voll ist. Zusätzliche Speicherkarten sind nunmehr in großen Städten zu bekommen, aber nicht zwangsläufig die Originalmarke.

GELD

Die Währung Kambodschas ist der 'Riel'. Es besteht dennoch momentan keine Notwendigkeit, Ihre Heimatwährung in Riel zu tauschen, da der US-Dollar die bevorzugte Währung ist und überall akzeptiert wird. Bitte beachten Sie, dass gerissene, verschlissene oder alte Scheine nicht angenommen werden. Geldautomaten, die US-Dollar ausgeben, können heutzutage in den allen größeren Städten des Landes gefunden werden, reichlich natürlich in Siem Reap und Phnom Penh. Banken sind von Montag bis Freitag von 08:00 bis 15:00 Uhr und samstags morgens bis 12:00 Uhr geöffnet. In den größeren Städten gibt es Wechselstuben und die meisten Hotels tauschen US-Dollar, während Sie für andere Währungen normaler Weise zur Bank gehen müssen. Reiseschecks können in den Banken getauscht werden und in manchen Hotels, was außerhalb der größeren Städte allerdings schwierig sein kann. Visa Card und MasterCard werden jetzt in vielen Hotels, Restaurants und Geschäften in Phnom Penh und Siem Reap akzeptiert. Dennoch ist der US-Dollar in bar die verlässlichste Form, in der Sie Geldmittel mitbringen sollten. Wenn Sie mit einem lokalen Tuk-tuk fahren, nehmen Sie am besten passendes Geld mit, da es unwahrscheinlich ist, dass die Fahrer viel Bargeld zum Wechseln bei sich haben.

GESUNDHEIT

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben, außer Gelbfieber, wenn Sie aus Gelbfieberregionen einreisen. Dennoch sollten Besucher gegen Typhus, Cholera, Hepatitis A & B, Tetanus und Polio geimpft



sein. Malaria und Denguefieber treten in Kambodscha auf und es ist empfehlenswert Vorsorge zu treffen, besonders, wenn Sie außerhalb der Hauptrouten unterwegs sind. Bitte konsultieren Sie vor Ihrer Reise Ihren Hausarzt oder einen spezialisierten Tropenmediziner.

INTERNET

Internetverbindung ist in den größeren Städten in Kambodscha weit verbreitet. In Phnom Penh und Siem Reap gibt es viele Internetcafés, von denen aus Sie mit Zuhause in Kontakt bleiben können. Gleichzeitig bieten viele Hotels W-Lan kostenfrei an. Sogar in abgelegenen Regionen haben viele Hotels Internetanschluss.

KLEIDUNG

Bequeme, leichte Kleidung aus natürlichen Stoffen, wie Baumwolle, eignet sich am besten für Ihre Kambodscha-Reise. Die Kleiderordnung kann, wie in den meisten Regionen der Tropen, vor allem als sportlich-elegant bezeichnet werden. Es ist empfehlenswert, Arme und Beine zu bedecken, um sich v. a. am

Abend vor Insektenstichen zu schützen. Eine leichte Regenjacke und ein Regenschirm sind in der Regenzeit empfehlenswert, wobei ein Regenschirm gleichzeitig auch als Sonnenschutz dienen kann.

Schuhe (und Socken) müssen vor dem Betreten von religiösen Gebäuden und Privathäusern ausgezogen werden.

ÖFFNUNGSZEITEN

Büros haben normaler Weise von Montag bis Freitag von 07:30 oder 08:00 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet. Meist wird zum Mittagessen zwischen 12:00 und 14:00 Uhr geschlossen. Geschäfte öffnen früh und schließen irgendwann zwischen 18:00 und 22:00 Uhr. Die meisten Läden sind 7 Tage pro Woche geöffnet.

REISECHECKS

Banken wie z. B. die ANZ Bank und ACLEDA, tauschen Reiseschecks in US-Dollar, verlangen dafür jedoch eine Kommission (2 – 5 %). Einige wenige Geschäfte, Hotels oder Restaurants akzeptieren ebenfalls Reiseschecks.

HINWEIS: Außerhalb größerer Städte kann es schwierig sein, Reiseschecks einzulösen.

RELIGION

Buddhismus ist die dominierende Religion in Kambodscha mit 90 – 95 % der Einwohner, die diesem Glauben angehören. Der Islam wird von einem kleinen Teil der Bevölkerung praktiziert, v. a. den Cham, die in der Nähe der Grenze zu Vietnam siedeln. Dem Christentum und Hinduismus gehören weniger als 1 % der Kambodschaner an.



SICHERHEIT

Trotz seiner turbulenten Geschichte ist Kambodscha ein sicheres Reiseland. Alle touristischen Regionen sind von Landminen befreit, während eine vergleichsweise kleine Menge noch in eher abgelegenen Gegenden existiert. Als globale Regel gilt: Lassen Sie Ihre Sachen niemals unbeaufsichtigt und behalten Sie Ihre Kameras und Handtaschen stets gut im Auge und fest im Griff.

SPRACHE

Kambodschas Amtssprache wird Khmer genannt und ist im Gegensatz zu anderen Sprachen in der Region keine tonale Sprache. Die Schriftsprache hat ihre Ursprünge in Süd-Indien. Wie in anderen ehemaligen französischen Kolonien spricht die gebildete ältere Generation oft noch ein sehr gutes Französisch, während die jüngere Generation Englisch bevorzugt. Außerhalb der Hauptzentren von Phnom Penh und Siem Reap, Battambang und der Südküste sprechen die meisten Menschen ausschließlich Khmer. Meist ist es aber nicht schwierig, jemanden zu finden, der etwas Englisch spricht.



TELEFONIEREN

Wenn Sie eine weltweite Netzabdeckung haben, können Sie Ihr eigenes Mobiltelefon mitbringen und für Inlands- und Auslandstelefonate nutzen. Bitte prüfen Sie die Kosten im Ausland bei Ihrem Anbieter, da diese sehr hoch sein können. Darüber hinaus ist es sehr einfach, bei Ankunft in Kambodscha eine SIM- oder Micro-SIM-Karte zu erwerben, die Sie bei Bedarf innerhalb Kambodschas nutzen können und die nur wenige Dollar kostet. Internetcafés haben die günstigsten Angebote, wie z. B. Skype, mit denen Sie günstig und mit recht guter Verbindung Ferngespräche führen können.

TRINKGELD

Trinkgeld für guten Service wird nicht erwartet, ist aber immer willkommen in einem Land, in dem das Jahreseinkommen verglichen mit westlichen Standards sehr niedrig ist. Den Reiseleitern und Fahrern am Ende einer Reise Trinkgeld zu geben, ist üblich. Gepäckträgern im Hotel kann ebenfalls gerne ein Trinkgeld gegeben werden. Lassen Sie sich von Ihrem Reiseleiter jedoch auch nicht zu mehr Trinkgeld drängen, als Sie planen zu geben. Es bleibt vollkommen Ihnen überlassen, wann und wie viel Sie für wen ausgeben.

UNTERHALTUNG & AUSWÄRTS SPEISEN

Unterhaltung im westlichen Stil ist in Kambodscha leicht zu finden. Phnom Penh und Siem Reap verfügen über ein großes Angebot an guten Restaurants sowie eine große Anzahl an Bars und auch ein paar Nachtclubs. Der Rest des Landes entwickelt sich diesbezüglich noch, aber einige touristen-orientierte Restaurants und Bars befinden sich in fast allen Touristenorten in Kambodscha. EXO Travel stellt Ihnen gerne eine Liste mit empfehlenswerten Restaurants in Phnom Penh und Siem Reap zur Verfügung.

VERSICHERUNG

Die medizinische Versorgung ist in Kambodscha begrenzt, daher ist es wichtig eine gute, weltweit gültige Krankenversicherung vor der Reise abzuschließen. Eine solche Versicherung sollte die Kosten für einen eventuell nötigen Evakuierungsflug aus Kambodscha (meist nach Bangkok oder Singapur) beinhalten, entweder per Linien- oder Sonderflug. Für Abenteuer-Touren, wie Radfahren, wird der Nachweis einer Reiseversicherungs-Police gefordert. In Siem Reap ist das *Royal Angkor International Hospital* (ein Ableger des Bangkok Hospital Medical Center) das beste Krankenhaus, in Phnom Penh die *International SOS Clinic*.

VISA

Die meisten Besucher Kambodschas benötigen ein Visum, um in das Land einzureisen, und ihr Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über das geplante Reiseende hinaus gültig sein.

Die meisten Nationalitäten können ihr Visum bei Einreise an den internationalen Flughäfen (Siem Reap und Phnom Penh) ohne vorherige Registrierung beantragen. Diese Visa sind 30 Tage gültig und berechtigen zur einmaligen Einreise. Sie benötigen für die Beantragung ein Passfoto sowie 30 US-Dollar in bar. Wenngleich



wir empfehlen, die Fotos bereits mitzubringen, um die Einreise zu beschleunigen, können Sie diese alternativ auch bei der Immigrationsbehörde in Siem Reap und Phnom Penh anfertigen lassen.

Elektronische Visa können jetzt auf der Seite des Ministeriums mit einer Bearbeitungszeit von 3 Tagen beantragt werden. Mit Hilfe einer Passkopie und 37 US-Dollar (bezahlt per Kreditkarte) wird eine Visumberechtigung per e-Mail verschickt. Diese muss der Reisende ausdrucken und mitbringen. An den meisten Grenzübergängen werden die elektronischen Visa (e-Visa) akzeptiert. Dennoch ist es empfehlenswert, dies mit Ihrer Botschaft oder EXO Travel auf Aktualität zu prüfen.

Visa bei Einreise können Sie an den Grenzpunkten von Thailand/Kambodscha/Vietnam/Laos beantragen. Jedoch kommt es wegen des geringen Einkommens der Grenzbeamten hin und wieder zu Betrug und wir empfehlen daher, das Visum vor Abreise aus Ihrem Heimatland oder per e-Visa zu beantragen.

WASSER

Anstelle von nicht empfohlenem Leitungswasser greifen Sie bitte auf sicheres, abgefülltes Flaschenwasser zurück, das Sie überall kaufen können. Alle Hotels stellen kostenfrei eine Flasche lokales Mineralwasser pro Person in die Zimmer. Eiswürfel in Getränken sind normaler Weise in guten Hotels und Restaurants in Ordnung, an Straßenständen oder auf dem Land hingegen nicht empfehlenswert. Kleinere Magenbeschwerden sind auf Reisen in tropische Länder nicht auszuschließen. Bringen Sie daher am besten die handelsüblichen Durchfallmedikamente mit.

WETTER

In Kambodscha unterscheidet man zwei Saisonzeiten: Die Regenzeit von Juni bis Oktober und die Trockenzeit von November bis Mai. Während der Regenzeit zu reisen hat seine Vorteile, da zum Beispiel die Wassergräben der Angkor-Tempel voll sind und tolle Fotomotive bieten. Der Regen fällt normaler Weise am Nachmittag und dauert 2 – 3 Stunden. Die Trockenzeit kann sehr staubig sein, aber es ist dann einfacher, durch Dschungelterrain in der Umgebung der Tempel zu laufen. Die Temperaturen liegen relativ konstant um 30 – 35 °C am Tage, wobei von November bis Januar oft kühlere Temperaturen herrschen.

ZEIT

Der Zeitunterschied beträgt 7 Stunden (GMT +7). Es gibt keinen Wechsel zwischen Winter- und Sommerzeit.