



PRAKTISCHE INFORMATIONEN FÜR REISEN NACH LAOS

ANREISE NACH LAOS

Per Flug

Es gibt keine Direktflüge von Europa und nur sehr wenige von anderen Ländern nach Laos. Die häufigsten Verbindungen bestehen ab Bangkok (Thailand), Hanoi und Ho Chi Minh-Stadt (Vietnam) und Siem Reap (Kambodscha).

EXO Travel kann i. d. R. keine günstigen Tarife für interkontinentale Strecken anbieten. Hierfür kontaktieren Sie bitte Ihre Reiseagentur oder suchen im Internet. Wenn Sie bereits in Asien sind, bieten wir Ihnen jedoch attraktive regionale Flugpreise.

Die beiden internationalen Hauptflughäfen sind Wattay International Airport in Vientiane und Luang Prabang International Airport. Der kleinere Flughafen Pakse Airport ist international mit Flügen ab/bis Siem Reap und Ho Chi Minh-Stadt verbunden, Savannakhet Airport bietet Flüge ab/bis Bangkok.

Über Land

Laos grenzt im Norden an Myanmar und China, im Westen an Thailand, im Süden an Kambodscha und im Osten an Vietnam.

Visumbeantragung bei Einreise möglich/nicht möglich

Von CHINA	Nach Laos	
Mohan, Yunnan	Boten, Luang Nam Tha	möglich
Kunming, Xishuangbanna	Xiengkok Übergang auf dem Fluss, Nam Tha	nicht möglich

Von MYANMAR	Nach Laos	
Vangpung, Thachilek	Ban Mom, Bokeo	nicht möglich

Von THAILAND	Nach Laos	
Chiang Khong, Chiang Rai	Houay Xay, Bokeo	möglich
Nakaxeng, Loei	Kaenthao, Sayabuli	nicht möglich
Loei	Botene, Sayabuli	nicht möglich
Houaykhone, Nan	Nam Ngeun, Sayabuli	möglich
Nongkhai, Nongkhai	Friendship Bridge (Freundschaftsbrücke), Vientiane	möglich
Bungkham, Nongkhai	Paksan, Bolikhamsay	nicht möglich
Nakorn Phanom, Nakorn Phanom	Thakhek, Khammouane	möglich
Mukdahan	Savannakhet	möglich
Chongmek, Ubon Ratchathani	Vangtao, Champassak	möglich



Von KAMBODSCHA	Nach Laos	
Trapaeng Kriel	Nong Khiang	möglich
Von VIETNAM	Nach Laos	
Tai Trang, Dien Bien (Lai Chau)	Taichang, Phongsaly (Sobhoun)	möglich
Namxoi, Thanh Hoa	Nameo, Huaphanh	möglich
Namkan, Nghe An	Namkan, Xiengkhouang	möglich
Cau Treo, Ha Tinh	Nampao (Laksao), Bolikhamxay	möglich
Chalo, Quang Binh	Naphao, Khammouane	möglich
Lao Bao, Quang Tri	Densavanh, Savannakhet	möglich
Bo Y, Kontum	Phoukua, Attapeu	möglich

BRIEFPOST

Postkarten werden an allen touristischen Hauptsehenswürdigkeiten verkauft und Briefmarken sind auf der Post sowie an einigen Hotelrezeptionen erhältlich. Eine Postkarte nach Europa kostet 13.000 Kip und braucht etwa 10 Tage bis zwei Wochen, um ihren Zielort zu erreichen.

EINKÄUFE

Die besten Einkaufsempfehlungen für Laos sind Handarbeiten oder Textilien der ethnischen Minderheiten. Der laotische Sarong oder *pha sin* aus Seide oder Baumwolle ist ein beliebtes Souvenir. Weitere sind u. a. Silberarbeiten, besonders in Luang Prabang, und Holzschnitzereien.

ELEKTRIZITÄT

In Laos nutzt man 220 V Stromspannung. Die Steckdosen sind meist passend für runde oder flache 2-Loch-Stecker, es gibt jedoch keinen gesetzten Standard. Es ist empfehlenswert, einen Universaladapter mitzubringen

ESSEN

Die laotische Küche hat einige Ähnlichkeit mit der Thai-Küche mit vielen aromatischen Kräutern und Gewürzen wie Zitronengras, Chillie, Ingwer und Tamarind. Klebreis, oder *kao niao*, ist die Hauptzutat der laotischen Küche, normalerweise serviert mit fermentiertem Fisch und Fischsauce, ähnlich wie das sogenannte *nam pa*, das in der vietnamesischen Küche genutzt wird. Hühnchen- und Schweinefleischgerichte sind ebenfalls beliebt, jedoch ist Rindfleisch vergleichsweise teuer. Suppen mit Nudeln, Bambus und frischem Gemüse sind überall erhältlich.



FEIERTAGE 2016

03. Februar: Wat Phou-Festival, Champasak

14. – 16. April: Boun Pi Mai (laotisches Neujahr)

02. Mai: Boun Visakhaboucha (Buddhas Geburtstag)

Mai: Naga Rocket-Festival (Bolikhamxay-Provinz, 60km entfernt von Vientiane)

12. September: Boun Khao Padabdin (Reis-Festival) und Bootrennen (Luang Prabang)

27. – 28. Oktober: Boun Ok Phansa (Ende der Fastenzeit Buddhas) und Bootrennen (Vientiane)

25. November: That Luang-Festival (Vientiane)

FLUGGESELLSCHAFTEN

International:

Die nationale Fluggesellschaft Lao Airlines sowie Thai Airways, Siem Reap Airways, Bangkok Airways und Vietnam Airlines fliegen die internationalen Flughäfen Vientiane, Pakse, Savannakhet und Luang Prabang an.

Die Billigfluglinie Air Asia hat begonnen, die Route von Kuala Lumpur nach Vientiane zu bedienen, China Southern fliegt ab Kunming in die laotische Hauptstadt.

Inland:

Lao Airlines bedient die Inlandstrecken und verbindet die Hauptstadt Vientiane mit den wichtigsten Zielen im Land.

FLUGHAFENSTEUER

Alle Steuern sind bereits im Flugticketpreis eingeschlossen, sowohl für Inlandsflüge als auch für internationale Strecken (Änderungen ohne vorherige Ankündigung seitens der Fluggesellschaften und Behörden vorbehalten).

GELD UND GELDAUTOMATEN

Der Kip ist die laotische Landeswährung. Er wird zzt. in Noten von 1.000, 5.000, 10.000, 20.000, 50.000 und 100.000 Kip ausgegeben. US-Dollar, Euro und Thai Bath werden ebenfalls vielerorts akzeptiert und sind i. d. R. leichter zu handhaben als große Bündel der einheimischen Währung. Banken, Hotels und Schmuckgeschäfte bieten Geldwechsel an. Banken sind normaler Weise von Montag bis Freitag, 08:00 bis 12:00 und 14:00 bis 15:00 Uhr geöffnet. In Vientiane, Luang Prabang, Pakse und anderen größeren Städten finden Sie außerdem Geldautomaten, an denen Sie Bargeld abheben können (ausschließlich Kip und maximal 1.000.000 – 2.000.000 Kip pro Transaktion). VISA und MasterCard werden in größeren Hotels und Restaurants landesweit akzeptiert.

HINWEIS: Sollten Sie in Kip ausgewiesene Rechnungen in US-Dollar bezahlen wollen, fragen Sie vorher nach dem Umrechnungskurs oder bitten Sie Ihren EXO Travel-Reiseleiter um Hilfe.

Für tägliche Ausgaben empfehlen wir, eine Mischung aus US-Dollar und Kip bei sich zu haben. Für größere Einkäufe oder für den Fall, dass der Kurs zu Ihrem Vorteil liegt, nutzen Sie am besten US-



Dollar. Für Tuk-Tuks, lokale Verkaufsstände oder kleine Ausgaben eignet sich der Kip. Wir empfehlen, dass Sie immer einen gewissen Bestand an kleineren Geldscheinen vorrätig haben, um das Problem von Wechselgeld v. a. auf dem Land zu vermeiden.

Die BCEL-Bank kann American Express-Reiseschecks in Laotische Kip oder US-Dollar wechseln. Hierfür wird eine Kommission von 3 % oder 5 % berechnet. Nur sehr wenige Geschäfte, Hotels oder Restaurants akzeptieren Reiseschecks und diese außerhalb größerer Städte zu wechseln, kann schwierig werden.

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 tritt in Teilen Südostasiens auf und es ist empfehlenswert Vorsorge zu treffen, besonders, wenn Sie jenseits der Hauptrouten unterwegs sind. Die medizinische Versorgung in Laos ist eher eingeschränkt, aber Sie können gute medizinische Einrichtungen in den größeren Thai-Städten finden und entlang der thailändisch-laotischen Grenze. Es ist unbedingt nötig, vor Ihrer Reise eine gute Krankenversicherung abzuschließen, u. a. für den Fall einer notwendigen Evakuierung (i. d. R. nach Bangkok oder Singapur). Bitte denken Sie auch daran, Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen müssen, in ausreichender Menge mitzunehmen, da diese im Land schwer zu finden sein werden.

INTERNET

Größere Hotels in ganz Laos haben Business-Center mit PCs mit Internetverbindung und die meisten inzwischen auch Breitband-W-Lan-Anschluss. Fragen Sie an der Rezeption nach den Kosten (meist gratis) und Verfügbarkeiten. Internetcafes sind in den größeren Städten in Laos weit verbreitet und die Preise angemessen – ca. 1 USD pro Stunde. In den meisten Internetcafes können Sie Telefonkarten für internationale Anrufe kaufen, die vom Computer zum Festnetz oder weltweiten Mobiltelefonen nutzbar sind. Die meisten Internetcafés sind mit Web-Kameras, Kopfhörern und Mikrofonen ausgestattet.

KLEIDUNG

Bequeme, leichte Kleidung aus natürlichen Stoffen wie Baumwolle eignet sich am besten für Ihre Laos-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 ist in der Regenzeit empfehlenswert. Sie benötigen warme Kleidung, wenn Sie Nordlaos während der Wintermonate zwischen November und Februar bereisen. Besucher in Laos sollten keine kurzen Hosen, Röcke oder andere knappe Kleidung tragen, wenn sie religiöse Einrichtungen besuchen. Schuhe (und Socken) müssen vor dem Betreten von religiösen Gebäuden und Privathäusern ausgezogen werden.

KREDITKARTEN



Die Benutzung von Kreditkarten ist in Laos noch nicht so weit verbreitet. Die meisten Hotels höherer Kategorien und viele Läden und Restaurants in Luang Prabang und Vientiane akzeptieren VISA und MasterCard, aber in anderen Landesteilen wird oft nur Bargeld akzeptiert.

ÖFFNUNGSZEITEN

Büros haben normaler Weise von Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 11:30 Uhr und von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Geschäfte sind von Montag bis Samstag zwischen 09:00 und 17:00 Uhr offen, manche auch sonntags. In Luang Prabang schließen die viele Läden oft erst 19:00 oder 20:00 Uhr. Während gesetzlicher Feiertage und auch während Feierlichkeiten, z. B. zum Chinesischen Neujahr sind die meisten Geschäfte und Büros geschlossen. Die gesetzlichen Feiertage finden Sie unter diesem Stichwort.

RELIGION

Wie in den Nachbarländern Thailand, Myanmar und Kambodscha ist der Theravada-Buddhismus die Hauptreligion und Mönche in safranfarbenen Gewändern gehören zum typischen Bild Laos'. Es gibt außerdem, wenn auch sehr wenige, Katholiken oder Protestanten.

SICHERHEIT

Laos gilt allgemein als sicheres Reiseland. Dennoch sollten Sie die globale Regel beachten: Lassen Sie Ihre Sachen niemals unbeaufsichtigt und behalten Sie Ihre Kameras und Handtaschen stets gut im Auge und fest im Griff. An einigen touristischen Orten treffen Sie möglicher Weise auf aufdringliche Souvenirverkäufer. Ein freundliches, aber bestimmtes *Danke* reicht in der Regel.

SPRACHE

Die offizielle Sprache Laos' ist das Lao, eng verwandt mit Thai und gesprochen in vielen verschiedenen Dialekten. Lao, genauso wie Thai, ist eine tonale Sprache. In Luang Prabang und Vientiane wird oft Englisch gesprochen, zudem von vielen Regierungsmitgliedern sowie gebildeten Laoten der älteren Generation auch Französisch.

TELEFONIEREN

Die meisten Hotels haben Direktwahltelefone oder Faxgeräte, wenngleich dieser Service recht teuer ist in Laos. Internetcafés haben günstigere Raten, jedoch ist die Qualität nicht immer gut. Außerhalb größerer Städte ist es eventuell nicht immer möglich, internationale Anrufe zu tätigen. 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. Die laotischen Mobilnetze sind billig oder preiswert. Lokale Sim-Karten sind in größeren Städten einfach zu bekommen und die Kosten für internationale Anrufe liegen bei ca. 2.000 Kip pro Minute.

TRANSPORT



Das laotische Gesetz erlaubt es Ausländern, ein Auto zu mieten und selbst zu fahren. Es wird dringend empfohlen, ein Selbstfahrerpaket vorab zu organisieren, um Straßenkarten und Tipps für empfehlenswerte Stopps sowie Hinweise auf Fahrregeln zu bekommen, da der Verkehr in Laos sich sehr von dem unterscheiden kann, was Sie möglicher Weise gewohnt sind. Falls Sie einen Chauffeur buchen möchten, bedenken Sie bitte, dass die Fahrer in Laos ausschließlich Fahrer sind. Reiseleiter müssen von der Nationalen Tourismusbehörde lizenziert sein. EXO Travel Laos beschäftigt zweifellos die besten Reiseleiter in Laos und wir sind spezialisiert, Touren mit privaten Reiseleitern und Fahrern zu organisieren.

Für Transfers innerhalb der Stadt sind Tuk-Tuks (Anhänger von einem Motorrad gezogen) mit 3 oder 4 Sitzen die beliebteste Option. Für mehr Sitze werden größere Anhänger für bis zu 12 Personen genutzt (sogen. Jumbos). Die Städte in Laos sind in der Regel überschaubar und bestens mit dem Fahrrad zu erkunden. So haben auch die meisten Hotels und Gästehäuser Leihräder, die Sie zu günstigen Preisen mieten können. In Luang Prabang hat EXO Travel außerdem seine eigene Flotte Elektrofahräder für nette, umweltfreundliche Touren durch die Stadt.

TRINKGELD

Trinkgeld für guten Service wird nicht erwartet, ist aber gerne gesehen in Laos. Es ist üblich, wenn auch keine Pflicht, seinen Reiseleitern und Fahrern am Ende der Reise ein Trinkgeld zu geben. Gepäckträger im Hotel und am Bahnhof sollten für ihre Dienste ebenfalls ein kleines Trinkgeld erhalten.

UNTERHALTUNG

Es gibt nicht viele Unterhaltungsmöglichkeiten im westlichen Sinne in Laos. Aber in Vientiane und Luang Prabang gibt es ein paar gute Restaurants und einige Bars sowie Nachtclubs. Im Rest des Landes findet die Unterhaltung vor allem in Hotels und touristen-orientierten Restaurants statt.

VERSICHERUNG

Wir empfehlen allen Reisenden nach Südostasien dringend, vor der Reise eine gute Versicherung abzuschließen. Eine solche Versicherung sollte eine eventuell notwendige Evakuierung per Flug einschließen. Im Notfall denken Sie bitte daran, alle Belege und Rechnungen sowie eine Kopie des Arztbriefes aufzubewahren. Diese Unterlagen werden später von Ihrer Versicherung eingefordert.

VISA

Offizielle Visagenehmigungen sind in Laos für die Beantragung des Visum nicht mehr erforderlich. Ausländische Touristen können normalerweise mit einem Visum bis zu 30 Tage im Land bleiben. Das Visum kann entweder bei Einreise (an den meisten Grenzübergängen) oder in einer Laotischen Botschaft ohne vorheriges Autorisierungsschreiben beantragt werden. Es kostet 30 – 42 USD (abhängig von der Nationalität) und erfordert das Ausfüllen eines Antragsformulars sowie die Übergabe von 2 mitgebrachten Passfotos. An Wochenenden oder offiziellen Feiertagen wird möglicher Weise zusätzlich 1 USD berechnet. Ihr Reisepass muss bis mindestens 6 Monate nach Reiseende gültig sein.

Über diese Informationen hinaus empfehlen wir, sich mit der Laotischen Botschaft in Ihrem Heimatland in Verbindung setzen, die Sie mit den jeweils aktuellsten Daten versorgt.



WASSER

Denken Sie daran, Obst und Gemüse vor dem Verzehr ausschließlich mit gereinigtem Wasser zu waschen oder es zu schälen. Flaschenwasser ist für westliche Besucher am sichersten und fast überall zu bekommen.

WETTER

In Laos herrscht Monsun-Klima mit einer Regen- und einer Trockenzeit. Die Trockenzeit dauert von November bis Mai mit einer kühleren Periode im Dezember und Januar. Die niedrigsten Temperaturen fallen dann bis auf 15 °C. Nachts, am frühen Morgen sowie in höheren Lagen ist es am kältesten. Während der heißen Periode in der Trockenzeit, zwischen März und Mai, erreichen die Temperaturen bis zu 30 °C. Die Regenmenge in der feuchten Jahreszeit variiert je nach Höhenlage. Im Allgemeinen tritt der Monsun als heftiger Schauer von kurzer Dauer auf. Die feuchten Monate variieren je nach Lage auf der Landkarte. In Vientiane dauern sie von Mai bis September; in Luang Prabang ist der August weitaus feuchter als alle anderen Monate. Laos gilt ganzjährig als sonnig und Sonnenschutzcreme, die Sie von zu Hause mitbringen sollten, ist unbedingt empfohlen. Sonnenschutz für Ihre Haut sowie ein Sonnenhut sind der beste Schutz vor Sonnenbrand und Sonnenstich.

ZEIT

Der Zeitunterschied beträgt 7 Stunden (GMT +7). Es gibt keine Winter- und Sommerzeit. Daher gilt im Sommer (GMT + 6).