



## Información útil para los viajes a Laos

### AEROLÍNEAS

Internacionales La línea aérea nacional Lao Airlines, así como Thai Airways, Siem Reap Airways, Bangkok Airways y Vietnam Airlines sirven los aeropuertos internacionales en Vientiane Pakse, Savannakhet y Luang Prabang. La compañía de bajo coste Air Asia ha lanzado nuevas rutas desde Kuala Lumpur hasta Vientiane y China Southern vuela a la capital de la ciudad desde Kunming. Desde octubre de 2016, SilkAir opera tres vuelos semanales desde Singapur, con parada en Vientiane para luego continuar a Luang Prabang antes de dirigirse de vuelta directamente a Singapur.

Nacionales: Lao Airlines cubre las rutas nacionales y conecta la capital Vientiane a destinos importantes en el país.

### IMPUESTOS DEL AEROPUERTO

Todas las tasas de aeropuerto están incluidas en el precio de los pasajes (sujeto a cambio sin previo aviso por parte de la compañía o de las autoridades).

### LLEGADA A LAOS

#### EN AVIÓN

No hay vuelos directos desde Europa y muy pocos desde otros países a Laos. Las conexiones más frecuentes llegan desde Bangkok (Tailandia), Hanoi, Ho Chi Minh (Vietnam) y Siem Reap (Camboya). EXO podrá muy difícilmente ofrecer tarifas internacionales interesantes por lo que sugerimos buscar en las agencias de viajes locales o en Internet. Sin embargo, podemos ofrecer vuelos de conexión de país a país (ya estando en Asia) a precios interesantes. Los dos principales aeropuertos internacionales son el Aeropuerto Internacional Wattay en Vientiane y el Aeropuerto Internacional de Luang Prabang. El pequeño aeropuerto de Pakse sirve el vuelo internacional a/desde Siem Reap y hacia/desde la ciudad de Ho Chi Minh. El aeropuerto de Savannakhet ofrece vuelos a/desde Bangkok.

#### Por Tierra

Laos comparte fronteras con Myanmar y China al norte, con Tailandia al oeste, con Camboya al sur y con Vietnam al este.

Desde CHINA	A LAOS	Visa disponible a la llegada
Mohan, Yunnan	Boten, Luang Nam Tha	Sí
Kunming o Xishuangbanna	Puerto fluvial de Xiengkok, Luang Nam Tha	No

Desde MYANMAR	A LAOS	Visa disponible a la llegada
Vangpung, Thachilek	Ban Mom, Bokeo	No



Desde TAILANDIA	A LAOS	Visa disponible a la llegada
Chiang Khong, Chiang Rai	Houay Xay, Bokeo	Sí
Nakaxng Loei,	Kaenthao, Sayabuli	No
Loei	Botene, Sayabuli	No
Houaykhone, Nan	Nam Ngeun, Sayabuli	Sí
Nongkhai, Nongkhai,	Puente de la Amistad, Vientiane	Sí
Bungkham, Nongkhai	Paksan, Bolikhamsay	No
Nakorn Phanom, Nakorn Phanom	Thakhek, Khammouane	Sí
Mukdahan, Mukdahan	Savannakhet, Savannakhet	Sí
Chongmek, Ubon Ratchathani	Vangtao, Champassak	Sí

Desde CAMBOYA	A LAOS	Visa disponible a la llegada
Trapaeng Kriel	Nong Kiang	Sí
Desde VIETNAM	A LAOS	Visa disponible a la llegada
Tai Trang, Dien Bien (Lai Chau)	Taichang, Phongsaly (Sobhoun)	Sí
Namxoi, Thanh Hoa	Nameo, Huaphanh	Sí
Namkan, Nghe An	Namkan, Xieng Khouang	Sí
Cau Treo, Ha Tinh	Nampao (Laksao) Bolikhamsay	Sí
Chalo, Quang Binh	Naphao, Khammouane	Sí
Lao Bao, Quang Tri	Densavanh, Savannakhet	Sí
Bo Y Kontum	Phoukua, Attapeu	Sí

### HORARIO DE OFICINA

Las oficinas suelen abrir de lunes a viernes de 09:00 a 11:30 y de 13:00 a 17:00. Las tiendas abren de lunes a sábado entre las 09:00 y las 17:00 y algunas también abren el domingo. En Luang Prabang las tiendas suelen quedar abiertas hasta las 19:00 o 20:00 (durante los días festivos, así como en celebraciones como el Año Nuevo Chino, la mayoría de los negocios están cerrados. Más abajo facilitamos informaciones relativas a los días festivos).

### ROPA

Lo más adecuado para viajar por Laos son las prendas ligeras de tejidos naturales como el algodón. El código de vestimenta es bastante informal, como en muchas partes de los trópicos, pero es aconsejable cubrir brazos y piernas en las noches contra picaduras de insectos. Un impermeable ligero es una buena idea en la temporada de lluvias. Se necesita ropa de abrigo para visitar el norte de Laos durante los meses de invierno de noviembre a febrero. No es indicado usar pantalones cortos, faldas cortas o ropas que dejen mucha piel al descubierto en los lugares religiosos y es fundamental quitarse los zapatos antes de entrar en una casa privada.

### TARJETAS DE CRÉDITO

El uso de tarjetas de crédito aún no es muy común en Laos. La mayoría de hoteles de lujo y numerosas tiendas y restaurantes en la ciudad de Luang Prabang y Vientiane aceptan VISA y Master Card, pero en otras partes del país, lo más normal es que sólo acepten efectivo.



## **ELECTRICIDAD**

Laos utiliza 220V. Las tomas de corriente tienen dos clavijas redondas o planas, sin embargo, no existe ninguna norma establecida. Es recomendable disponer de un adaptador universal.

## **DIVERSIÓN**

Laos no ofrece muchas opciones de diversión al estilo occidental, pero Vientiane y Luang Prabang tienen buenos restaurantes y algunos bares y discotecas. En el resto del país, el entretenimiento se limita principalmente a los hoteles y restaurantes más turísticos.

## **COMIDA**

La cocina de Laos tiene muchas similitudes con la cocina tailandesa ya que para condimentar los platos se usan muchas hierbas aromáticas y especias como el lemon grass, los chiles, el jengibre y el tamarindo. El arroz pegajoso o *kao niao*, es el ingrediente principal en la cocina de Laos, y se sirve generalmente con pescado fermentado y una salsa de pescado similar al que se utiliza en la cocina vietnamita llamada *nam pa*. Los platos de carne de cerdo y pollo también son populares, pero tienen un precio superior si comparados con los platos a base de arroz. Las sopas con fideos, brotes de bambú y vegetales frescos son muy fáciles de encontrar.

## **SALUD**

No se requieren vacunas, excepto para la fiebre amarilla si se llega de una zona donde la enfermedad está presente. Sin embargo, se recomienda que los visitantes estén vacunados contra la fiebre tifoidea, el cólera, la hepatitis A y B, el tétanos y la poliomielitis. La malaria está presente en algunas partes del Sureste Asiático y es aconsejable tomar precauciones, especialmente si se viaja fuera de los caminos más transitados. Las instalaciones médicas son bastante limitadas en Laos, pero se pueden encontrar buenas instalaciones médicas en las principales ciudades de Tailandia y en la misma frontera. Es esencial contratar un buen seguro médico que incluya evacuación (normalmente a Bangkok o Singapur) antes de comenzar el viaje. En el caso de estar siguiendo alguna terapia farmacológica, sugerimos que se viaje con un stock suficiente de medicamentos ya que puede ser muy complicado encontrarlos.

## **SEGURO**

Recomendamos encarecidamente que todos los viajeros al Sudeste asiático contraten un seguro de viaje que cubra la evacuación por vía aérea. En caso de una emergencia, es fundamental conservar todos los recibos y facturas, así como una copia del informe médico, para su compañía de seguros.

## **INTERNET**

Los principales hoteles en Laos tienen centros de negocios con ordenadores conectados a Internet y la mayoría ofrecen acceso inalámbrico de banda ancha. Consulte con recepción para tarifas (a menudo gratis) e instalaciones. Los cibercafés son fáciles de encontrar en las grandes ciudades y los precios son razonables (alrededor de 1USD por hora). En muchos cibercafés se pueden comprar tarjetas telefónicas internacionales pre pagadas para llamar desde una computadora a teléfonos fijos o móviles de todo el mundo. La mayoría de los establecimientos están equipados con cámaras web, auriculares y micrófonos.

## **IDIOMA**



El idioma nacional de Laos es el lao, que está estrechamente relacionado con el Thai y es hablado con muchos dialectos diferentes. El Lao, como el tailandés, es un idioma tonal. En Luang Prabang y Vientiane, el inglés es hablado de forma bastante común y el francés sigue siendo hablado por muchos funcionarios del gobierno y miembros instruidos de las generaciones anteriores.

### **DINERO Y CAJEROS AUTOMÁTICOS**

La moneda de Laos es el kip y existen notas de 1000, 5000, 10000, 20000, 50000 y 100000 kip. Es bastante común que también acepten dólares americanos, euros y el baht tailandés, lo que suele ser conveniente para evitar cargar grandes cantidades de moneda local. Los bancos, hoteles y tiendas de joyería, ofrecen servicio de cambio de divisa. Los bancos suelen estar abiertos de lunes a viernes de 08:00 a 12:00 y de 14:00 a 15:00. En Vientiane, Luang Prabang, Pakse y otras grandes ciudades, se pueden encontrar cajeros automáticos para retirar dinero (sólo kips lao con un máximo de 1.000.000 - 2.000.000 por transacción). Las tarjetas VISA y MasterCard son aceptadas en los grandes hoteles y en los restaurantes de todo el país. *Nota: Si se desea pagar una factura expresada en KIP Lao con USD, es necesario preguntar por el tipo de cambio o solicitar la asistencia de guía EXO Travel.* Para los gastos diarios, recomendamos llevar una mezcla de Dólares US y kip. Para gastos más importantes o cuando el tipo de cambio conviene, es interesante usar dólares US. Para Tuk Tuks, puestos de comida local y compras pequeñas, es mejor usar kip. Aconsejamos verificar que se dispone siempre de un stock de pequeñas notas para no tener que preocuparse por cambiar, especialmente en las zonas rurales. El Banco BCEL puede cambiar los cheques de viaje de American Express en KIP Lao o en dólares en efectivo. Es importante tener en cuenta que siempre será cargada una comisión de 3% y hasta 5%. Muy pocas tiendas, hoteles o restaurantes aceptan Cheques de Viaje y puedes ser difícil cambiarlos en muchas ciudades.

### **CORREO POSTAL**

Es posible encontrar postales en los principales lugares de interés turístico y los sellos están disponibles en las oficinas de correos y en la recepción de algún hotel. Enviar una postal a Estados Unidos cuesta aproximadamente 9,500 kips y demora entre 10 días y dos semanas en llegar a su destino.

### **RELIGIÓN**

Como en los países vecinos como Tailandia, Myanmar y Camboya, el budismo Theravada es la religión dominante y es común ver a los monjes con sus túnicas color azafrán. También hay un pequeño número de católicos y protestantes.

### **SEGURIDAD**

Laos es generalmente un país seguro. Como regla general, nunca deje sus pertenencias desatendidas y mantenga siempre el contacto visual y un agarre firme sobre cámaras y bolsas. En algunos sitios turísticos es posible encontrar algunos vendedores de souvenirs un poco insistentes. Un amable pero firme "No, gracias" generalmente es suficiente.

### **COMPRAS**

La mejor compra en Laos son las artesanías y tejidos producidos por las minorías étnicas. Los Lao sarong o *pha sin* hechos de seda o de algodón, son un souvenir muy popular. Otros souvenirs interesantes pueden ser objetos de platería, en particular en Luang Prabang, y tallas de madera.

### **TELÉFONO**



La mayoría de los hoteles tienen teléfonos y máquinas de fax, sin embargo, estos servicios son caros en Laos. Los cibercafés ofrecen tarifas más interesantes pero la calidad de las llamadas puede no ser excelente y, más allá de las principales ciudades, no es siempre posible realizar llamadas internacionales. Si se tiene cobertura en todo el mundo, se puede llevar el celular y usarlo para hacer llamadas nacionales o internacionales, aunque este sistema puede resultar muy caro. La red móvil de Laos es barata y asequible. Es muy fácil comprar tarjetas SIM en las principales ciudades y las tarifas internacionales cuestan aproximadamente 2.000 kip por minuto.

## **HORA**

Laos es GMT+7 y no cuenta con un sistema de ahorro de luz diurna (por lo tanto, es GMT+6 en verano).

## **PROPINAS**

En Laos la propina por un buen servicio no es obligatoria pero siempre es bien recibida. Es costumbre (no obligación) dar propina a los guías turísticos y los chóferes al final de un viaje. También es aconsejable dejar propina a los porteros de los hoteles y las estaciones.

## **TRASPORTE**

Las leyes de Laos permiten que los extranjeros alquilen o conduzcan un coche. Es muy recomendable, en el caso de querer realizar un recorrido en coche, organizar detalladamente el viaje con mapas de carreteras y previsiones de paradas ya que las condiciones generales pueden ser muy diferentes a las de los países occidentales. Si se desea contratar un chófer, por favor tener en cuenta que en Laos los chóferes solo hacen el trabajo de chóferes. Los guías turísticos deben contar con una licencia emitida por la autoridad nacional de turismo. EXO Travel cuenta con los mejores guías turísticos y contamos con una gran experiencia en organizar excursiones privadas con conductores y guías. Para el transporte en la ciudad, los Tuk Tuks de 3-4 plazas (carros llevados por motos) son la opción más popular, y para grupos mayores (de hasta 12 personas) existe la opción de los songthaews (también llamados jumbo). Las ciudades de Laos son lo suficientemente pequeñas como para ser recorridas en bicicleta y la mayoría de los hoteles y casas de huéspedes las ofrecen a precios razonables.

## **VISADOS**

Ya no es necesaria la aprobación para los visados a Laos. Los turistas extranjeros son generalmente admitidos en Laos durante 30 días con un visado a la llegada (obtenido en la mayoría de los puntos de control fronterizo) sin autorización previa o durante 30 días con un visado expedido por una embajada de Laos. El coste de este visado es de 30-42 USD (dependiendo de la nacionalidad) y requiere que se complete un formulario de solicitud y dos fotografías tamaño pasaporte. Es posible que sea exigido el pago de 1USD extra en caso de llegadas en fin de semana o días festivos. Son necesarias dos fotografías tamaño pasaporte y el pasaporte deberá tener una validez mínima de 6 meses después de la fecha de llegada prevista. Póngase en contacto con su embajada local de Laos para obtener información más detallada.

## **CLIMA**

Laos tiene un clima monzónico con una temporada seca y una húmeda. La temporada seca dura de noviembre a mayo siendo el período más fresco entre diciembre y enero. En la temporada fría las temperaturas bajan a un mínimo de 15°C. Es más frío durante la noche, temprano en la mañana y en cuotas altas. Durante el período caliente de la estación seca, entre marzo y mayo, las temperaturas pueden alcanzar los 30°. La precipitación en la temporada de lluvias varía según la altitud. En general, la temporada del monzón produce fuertes lluvias que duran cortos períodos de tiempo. Los

15 November 2016



meses lluviosos varían según la ubicación. En Vientiane, son de mayo a septiembre; en la ciudad de Luang Prabang, agosto es mucho más húmedo que cualquier otro mes. Laos es soleado durante todo el año y recomendamos llevar protección solar desde su país de origen. Llevar protector solar y un sombrero es la mejor manera de evitar la insolación y quemaduras solares.

### **AGUA**

Es importante limpiar las frutas y verduras con agua purificada o sacarle la piel.

El agua embotellada es segura para los occidentales y es fácil de encontrar en la mayoría de los lugares.