

Reiseprogramm

LAOS

Bike-Kulturreise durch das Land der Tempel



Gemütliche Hauptstadt Vientiane

Der Stausee Nam Ngum

Vang Vieng – Höhlen- und Berglandschaft

Das Weltkulturerbe – Luang Prabang

Mekong und Nam Ou und Reisschnaps

Goldenes Dreieck – Thailand, Burma, Laos

Chiang Rai – Mae Kok, Wat Rong Khun

bike adventure tours



REISEPROGRAMM

Mitten im hügeligen Norden von Laos liegt die alte Königsstadt Luang Prabang mit ihren berühmten und ältesten spirituellen Plätzen des Landes. Entlang des geheimnisvollen Mekongs lacht uns die Freundlichkeit der ländlichen Bevölkerung entgegen, und ihre einfache Lebensart, ihre Gelassenheit und scheue Neugier zeugen von einer anderen Welt, einem ungeschliffenen Diamanten Asiens. Vergessene Höhlen, schroffe Karstberge und weite Flusslandschaften laden zu abwechslungsreichen Entdeckungstouren ein. In der Hauptstadt Vientiane ist kaum Hektik zu spüren. Tauchen Sie ein, in den Charme der verzaubernden Tempelstadt.

1. Tag **Flug Europa – Bangkok**

Gegen Mittag treffen wir uns zum Check-in im Flughafen Zürich und fliegen gemeinsam nach Bangkok. Flüge ab anderen Flughäfen auf Anfrage. *(Flugzeiten siehe Flugplan)*

2. Tag **Flug Bangkok – Vientiane** **(Bike 10 km, Bus 10 km)**

Am Mittag kommen wir am Internationalen Flughafen Wattay von Vientiane an. Mit dem Bus fahren wir zu unserem Hotel im Stadtzentrum, wo wir nach dem Einchecken unsere Räder für die erste Bike-Etappe am Nachmittag startklar machen. Wir radeln zum Nationalsymbol des Landes, dem Pha That Luang. Die königliche Stupa erhebt sich majestätisch im nordöstlichen Teil der Stadt, leuchtet golden in der Abendsonne und ist, da Buddha hier persönlich aufgetaucht sein soll, das bedeutendste Pilgerziel. Wir geniessen die Abendstimmung in der Stadt und lassen uns am Ufer des Mekong kulinarisch verwöhnen.

Übernachtung im Hotel in Vientiane, (F)

3. Tag **Vientiane Stadt- und Tempelgeschichten** **(Bike 10-46 km)**

Zu Fuss und per Bike machen wir am Morgen eine Stadtführung und besichtigen dabei die bedeutendsten Wats wie Ho Phra Keo mit kostbarer laotischer Kunst oder den Wat Sisaket mit seinen über 2000 Buddhas. Vom Siegestor Denkmal Patuxay haben wir einen herrlichen Blick über die Stadt am Mekong. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für eigene Entdeckungen oder zum Relaxen. Am Abend erwartet uns noch eine erlebnisreiche Kulturshow mit typischer laotischer Küche.

Übernachtung im Hotel in Vientiane, (F/A)

4. Tag **Vientiane – Nam Ngum** **(Bike 75-100 km, 300-470 Hm, Bus 33 km)**

Der Bus bringt uns aus der Stadt heraus und wir starten unsere Bike Tour durch eine grüne Landschaft mit Reisfeldern und kleinen Dörfern. Unterwegs überqueren wir per Fähre den Nam Ngum Fluss. In Mitten bewaldeter Hügel erstreckt sich das grösste Wasserreservoir von Laos der Nam Ngum Stausee mit dutzenden kleinen Inseln. Wir übernachten an seinem Ufer und geniessen den herrlichen Sonnenuntergang.

Übernachtung im Hotel in Nam Ngum, (F)

- 5. Tag Nam Ngum – Vang Vieng (Bike 46-83 km, 420-850 Hm, Bus 25 km)**
Nach dem Frühstück setzen wir uns auf unsere Bikes und radeln teils auf Naturstrassen, teils auf ruhigen Asphaltstrassen durch eine herrlich ländliche Hügellandschaft. Unterwegs treffen wir Einheimische, die ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Vor den Hauseingängen finden wir immer wieder Webstühle, welche wir auch mal aus der Nähe beobachten können. Am Nachmittag bringt uns der Begleitbus nach Vang Vieng.
Übernachtung im Hotel in Vang Vieng, (F)
- 6. Tag Vang Vieng Ruhetag, fakultative Biketour (32 km, 170 Hm)**
Wer mag, startet heute zu einer anspruchsvollen, aber sehr schönen Offroad-Tour zur Blue Lagoon (kein Begleitfahrzeug). Wem das zu anstrengend ist, kann das vielseitige Outdoor Mekka auf eigene Faust erkunden: Sei es mit dem Kajak den Fluss hinunter fahren oder eine der vielen Höhlen entdecken, oder einfach die Idylle am Nam Xong geniessen.
Übernachtung im Hotel in Vang Vieng, (F)
- 7. Tag Vang Vieng – Luang Prabang (Bike 60-80 km, 650-1050 Hm, Bus 150 km)**
Am frühen Morgen radeln wir durch eine faszinierende Felslandschaft umzäunt von Reisfeldern und erzwingen einige kleine Pässe, immer mit Blick auf die umliegenden knappen 2'000er. Unterwegs können wir uns in Hot Springs erholen und verwöhnen lassen. Am Nachmittag verladen wir die Bikes und fahren nach Luang Prabang, in die alte Königsstadt des Lan Xang Reiches.
Übernachtung im Hotel in Luang Prabang, (F)
- 8. Tag Luang Prabang, Stadtbesichtigung**
Heute stehen wir früh auf, um den allmorgendlichen Almosengang der Mönche zu beobachten. Nach dem Frühstück besichtigen wir die berühmten Tempelanlagen, wie das älteste Kloster Vat Xieng Thong, das Nationalmuseum und weitere Sehenswürdigkeiten dieser wunderschönen, ehemaligen, ehemaligen Königsstadt, welche zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Nach dem Mittagessen steht uns der Nachmittag für Spaziergänge, Shopping Touren oder zum Relaxen zur freien Verfügung. Fakultativ fahren wir per Boot den Mekong hoch zu den Pak Ou Caves mit seinen unzähligen Buddhastatuen, von denen einige über 300 Jahre alt sind oder machen einen Ausritt auf Elefanten. Zum Sonnenuntergang klettern wir auf den Hausberg Phou Si und geniessen die Aussicht über die farbigen Dächer und den Mekong im Abendlicht. Anschliessend besuchen wir den Nachtmarkt, lassen uns von den vielen Gerüchen und Farben mitreissen und verköstigen uns an den vielen Ständen.
Übernachtung im Hotel in Luang Prabang, (F)

- 9. Tag Ruhetag, Kuang Si Wasserfall (Wanderung 1.5 km, Bike 60 km, 700 Hm)**
Wer möchte, kann heute mit auf eine wunderschöne Biketour zum Kuang Si Wasserfall mitkommen, dessen Becken geradezu zum Baden einlädt. Oder entdeckt auf eigene Faust z.B. den Frischmarkt und geniesst das spezielle Ambiente dieser Kulturstädte. Am Abend haben wir nochmals die Möglichkeit, den Nachtmarkt mit seinem bunten Treiben und den vielen handwerklichen Kunstgegenständen zu besuchen.
Übernachtung im Hotel in Luang Prabang, (F)
- 10. Tag L.P. – Nong Kiao – Muang Ngoi (Bike 74 km, 600 Hm, Bus 65 km)**
Morgens verladen wir die Bikes und starten etwas ausserhalb durch die wunderschöne Flusslandschaft, an Reisfeldern und kleinen Dörfern vorbei, umgeben von schroffen Karstbergen. Am Nachmittag kommen wir in Nong Kiao an und fahren per Boot auf Laos längstem Binnenfluss, dem Nam Ou, flussaufwärts. Unterwegs erkunden wir kleine traditionelle Dörfer, wo die Leute uns ihre Häuser zeigen. Wir übernachten im Fischerort Muang Ngoi, dessen besonderer Reiz die steil aufragenden Felsen direkt am Fluss sind.
Übernachtung im einfachen Gästehaus in Muang Ngoi, (F)
- 11. Tag Muang Ngoi – Muang La – Luang Namtha (Bike 72 km, 650 Hm, Bus 150 km)**
Am Morgen fahren wir weiter flussaufwärts mit dem Boot und erreichen nach 4-5 Stunden Muang Khua, in der nördlichsten Provinz Pongsali. Hier radeln wir dem Fluss entlang nach Muang La. Unterwegs treffen wir einige Bergvölker und interessante Märkte, wo Schnaps und alltägliche Gebrauchsgegenstände angeboten werden. Anschliessend Busfahrt nach Luang Namtha.
Übernachtung im Gästehaus in Luang Namtha, (F)
- 12. Tag Luang Namtha – Bergvölker (Bike 45-83 km, 600-850 Hm, Bus 68 km)**
Mit dem Bus lassen wir uns und die Bikes auf eine Passhöhe bringen und können die Abfahrt in die grosse Melonen-Anbauebene nach Muang Sing geniessen. Per Rad besuchen wir verschiedene Volksstämme in ihren umliegenden Dörfern, wo alle noch in den traditionellen Trachten ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Für die Rückfahrt lassen wir uns wieder auf den Pass fahren und rollen nach Luang Namtha hinunter.
Übernachtung im Gästehaus in Luang Namtha, (F)
- 13. Tag Luang Namtha – Chiang Saen (Goldenes Dreieck) (Bus 238 km)**
Heute lassen wir Laos mit all seinen vielen Eindrücken nochmals auf uns einwirken. Der Bus bringt uns nach Houay Xai wo wir die Grenze nach Thailand mit dem Boot über den Mekong passieren. Von Chiang Khong fahren wir mit dem Bus via Chiang Saen zum Goldenen Dreieck zu unserem Hotel. Am Nachmittag haben wir Zeit, auf eigene Faust das Gebiet um das durch Opiumdealer berühmte Goldene Dreieck am Mekong zu erkunden.
Übernachtung im Hotel in Chiang Saen, (F)

- 14. Tag Chiang Saen – Chiang Rai (Bike 30 km, 200 Hm, Bus 65 km)**
Heute besichtigen wir die interessante „Hall of Opium“ und fahren anschliessend entlang von Tabak- und Reisfeldern mit dem Bike nach Mae Sai, der Grenzstadt zu Myanmar. Es gibt viele Marktstände mit köstlichen Esswaren und es bleibt genügend Zeit um zu shoppen. Bevor es dunkel wird, verladen wir die Räder und fahren mit dem Bus nach Chiang Rai. Das Abendessen stellen wir an den unzähligen Foodständen am Nachtbazar unweit vom Hotel zusammen und lassen uns auf ein typisches Essen ein.
Übernachtung im Hotel in Chiang Rai, (F)
- 15. Tag Chiang Rai – Mae Kok Fluss (Bike 25-48 km, 400-570 Hm, Bus 39 km)**
Nach dem Frühstück fahren wir mit Bustransfer zu der Stadt hinaus. Bei einem Wasserfall starten wir mit unseren Bikes durch eine abgelegene grüne Landschaft über kleine Hügel und schmale Wege dem Mae Kok entlang bis wir zu den Hot Springs gelangen. Zurück geht es entweder mit dem Bike, oder wer möchte, mit dem Bus. Es bleibt noch Zeit für eigene Spaziergänge durch die Stadt, bevor wir am Abend ein herrliches Thai-Essen geniessen. Wer will, kann anschliessend nochmals durch die vielen Verkaufsstände der Bergvölker und Grenzgänger des nahen Burma auf dem „Nightmarket“ bummeln.
Übernachtung im Hotel in Chiang Rai, (F)
- 16. Tag Wat Rong Khun – Transfer zum Flughafen (Bus 36 km)**
Am morgen haben wir die Möglichkeit, einen Wat der ganz besonderen Art, den Wat Rong Khun, der seit 1997 gestaltet wird, zu besuchen. Der markante Stil des berühmten thailändischen Künstlers und Architekten Chalermchai Kositpipat, scheint in seinem strahlenden Weiss im Morgenlicht besonders schön. Am frühen Abend fahren wir zum Flughafen, haben aber vorher noch Zeit, um die allerletzten Souvenirs einzukaufen, oder einfach alle gewonnenen Eindrücke bei einem kühlen Drink wirken zu lassen.
- 17. Tag Ankunft in Zürich**
(Flugzeiten siehe Flugplan)

REISEINFOS

- Konditions-Level:** 2
- Fahrtechnik-Level:** 1–2
- Strecke:** **Total ca. 425 – 700 Kilometer mit 3'200 – 6'100 Höhenmetern** in bis zu 12 Bike-Etappen. Die Etappen können verkürzt bzw. verlängert werden. Das Begleitfahrzeug steht ausser an Tag 6 und 9 zur Verfügung. Der Weg zum Kuang Si Wasserfall beträgt ca. 2 km und hat nur wenige Höhenmeter.
- Anforderungen:** Das Fahrtechnik-Level für diese Tour ist mit 1-2 angegeben, die meisten Etappen führen über asphaltierte Strassen mit wenig Verkehr, auf einigen Strecken sind wir aber auch mal auf Naturpisten unterwegs (max. 20 %). Das Begleitfahrzeug steht uns meistens zur Verfügung.
- Bike:** Es empfiehlt sich, wenn möglich die Tour mit einem gut gefederten Bike zu fahren. Der Biketransport ist im Reisepreis inbegriffen. Es stehen keine Mietbikes zur Verfügung.
- Teilnehmerzahl:** mind. 10 max. 15 Personen plus Reiseleitung
- Anmeldeschluss:** 8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)
- Übernachtungen:** **Alle Übernachtungen sind in sehr guten Hotels oder in der bestmöglichen Unterkunft in der Region.** Laos hat noch nicht den touristischen Standard wie Thailand. Viele Übernachtungsmöglichkeiten sind einfacher und gerade abseits der grossen Touristenwege ohne Alternativen. In Vientiane, Vang Vieng, Luang Namtha sowie in Chiang Rai sind wir 2 Nächte im selben Hotel, in Luang Prabang sogar 3 Nächte, dadurch entfällt das tägliche Kofferpacken.
- Legende Mahlzeiten:** F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen
- Bildergalerie & Buchungsstand:** Zu jeder Reise unter www.bikereisen.ch ersichtlich.

bike adventure tours

Daten	Preise CHF	EZ-Zuschlag CHF	Reiseleitung
LAO-1/12 10. – 26. Febr. 2012	5250.–	690.–	Karl Günthard
LAO-2/12 2. 18. Nov. 2012	5490.–	650.–	Adi Glättli
LAO2A/12* 16. Nov. – 2. Dez. 12	5490.–	650.–	Daniel Pfulg
LAO-3/12 24. Dez. 12 – 9. Jan. 13	5980.–	650.–	Joe Spörri
LAO-1/13 15. Febr. – 3. März 13	5490.–	auf Anfrage	

* Diese Tour ist erst buchbar, wenn die erste November-Tour ausgebucht ist.

Wir bemühen uns, eine/n ZimmerpartnerIn für Alleinreisende zu finden!

€ Bei einer gewünschten Zahlung in Euro wird der Europreis bei der Buchung zum Tageskurs CHF/€ festgelegt.

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich – Vientiane, Chiang Rai – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen-, Sicherheitstaxen & Treibstoffzuschläge (Thai Airways CHF 410.–, Stand Nov. 11)
- 25 kg Freigepäck inkl. Bike mit Verpackung
- Biketransport auf allen Flügen
- 14 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer mit Frühstück davon 2 Übernachtungen in traditionellen Laos-Style Bungalows
- Begleitfahrzeug
- Transfers (Boot/Bus), Besichtigungstouren inkl. Eintritte, Wanderung
- bat-Biketrikot
- teilweise lokale deutschsprachige- und/oder englischsprachige Reiseleitung
- bike adventure tours-Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten sowie alle Getränke
- Trinkgelder
- fakultative Eintritte
- oblig. Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

Visum:

Bei einem Aufenthalt von mehr als 15 Tagen muss für Laos ein Visum beantragt werden. Wir halten uns während der Gruppenreise 12 Tage in Laos auf. Somit müssen nur Reiseteilnehmer, die eine Ferien(vor)verlängerung in Laos planen ein Visum beantragen. Dies gilt nur für Schweizer Staatsbürger. Bürger aus Deutschland und Österreich müssen momentan bei der Einreise ein Visum beantragen. Es kostet ca. USD 35.–.

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Eigene Notizen



Beratung & Verkauf

bike adventure tours
Sagistrasse 12
CH-8910 Affoltern am Albis
Tel. +41 (0)44 761 37 65
Fax +41 (0)44 761 98 96
info@bikereisen.ch

Deutschland Vertretung
bike adventure tours Vertretung
Sonja Wolfgramm
Guntramstrasse 29, D-79106 Freiburg
Tel. +49 (0)761 38 44 331
Fax +49 (0)761 38 44 332
info@bike-adventure-tours.de
www.bike-adventure-tours.de

GLOBETROTTER GROUP MEMBER