
Backpacking in Laos

von Patrick Hundt - www.101places.de



Inhaltsverzeichnis

1. Über den Autor
2. Warum nach Laos?
3. Essen & Trinken
4. Fortbewegung
5. Unterkünfte
6. Kosten & Budget
7. Beliebte Reiseziele
8. Die beste Reisezeit
9. Sicherheit & Sprache
10. Vor der Reise zu erledigen
11. Services vor Ort
12. Backpacking Packliste
13. Laos Reiseführer
14. Ressourcen

Über den Autor

Vor einiger Zeit reiste ich für vier Wochen durch Laos und hatte das Land schnell in mein Herz geschlossen. Darüber hinaus war ich in vielen anderen südostasiatischen Ländern unterwegs.

Mit diesem eBook möchte ich meine Erfahrungen als Backpacker in Laos teilen.

Patrick

Website: www.101places.de



Warum nach Laos?

Ist eine Reise nach Laos das Richtige für Dich? Was kann man in Laos überhaupt alles sehen und machen? Darum geht es in diesem Abschnitt.



Warum nach Laos?

Laos ist von weiter entwickelten Ländern wie Thailand oder Vietnam umgeben und eine direkte Einreise von Europa aus ist gar nicht möglich.

So waren die meisten Besucher Laos' vorher schon einmal in Südostasien unterwegs oder befinden sich auf einer längeren Asienreise.

Das Reisen ist ein bisschen beschwerlicher, das Land ist **ärmer**, alles **dauert ein wenig länger** – dafür ist es aber auch weniger von Reisenden überlaufen.



Und trotzdem sorgen die jährlich 1,5 Mio. Touristen dafür, dass die **Infrastruktur in Laos mittlerweile ordentlich ausgebaut** ist.

Die Organisation der Reise vor Ort ist heute denkbar

unkompliziert. In Laos solltest Du allerdings nicht hetzen, sondern **etwas Zeit mitbringen**.

Auch wenn in Laos weniger Touristen unterwegs sind als in den Nachbarländern, wirst Du trotzdem jeden Tag andere Reisende treffen und bist niemals komplett allein unterwegs.

Backpacking in Laos eignet sich für Leute mit ein bisschen Abenteuerlust, Interesse an asiatischen Kulturen und der **Sehnsucht nach einem entschleunigten Leben**.

Was kann man in Laos eigentlich machen?

Anders als Thailand kann Laos nicht mit einer pulsierenden Großstadt wie Bangkok aufwarten und schöne Strände gibt es auch nicht. Trotzdem hat auch Laos einiges zu bieten.

Der Buddhismus spielt in Laos eine große Rolle und so wirst Du in jedem größeren Ort auf **wunderschöne Tempelanlagen** stoßen.

Als ehemalige französische Kolonie kann Laos auch mit schöner französischer Architektur aufwarten. Vor allem in **Luang Prabang** ist diese gut erhalten bzw. restauriert worden. Die kleine Stadt ist **eine der schönsten in Südostasien!**

Über allem steht in Laos jedoch die Natur. Vor allem im Norden gibt es viele unberührte **Regenwaldgebiete.**

In der Region um **Vang Vieng** findest Du zudem **unzählige Höhlen**, die noch kaum ausgetreten sind.

Die Hauptstadt Vientiane ist kein ganz großes Highlight, hat jedoch mit **zahlreichen Tempeln und Museen** immerhin kulturell einiges zu bieten.

In den Süden des Landes verlaufen sich weitaus weniger Touristen und das ist eigentlich schade. Rund um Pakse als zentrale Anlaufstelle im Süden befinden sich historische **Tempelanlagen**, das Bolaven-Plateau mit **zahlreichen Wasserfällen und kleinen Kaffeeplantagen** und natürlich die 4.000 Inseln.



Laos hat zwar keinen Zugang zum Meer, doch mit den 4.000 Inseln hat man trotzdem ein **kleines Paradies** für jene Reisenden geschaffen, die gern am Wasser sind.



Essen & Trinken

Die laotische Küche ist nicht weltberühmt wie die Köstlichkeiten Thailands oder Vietnams. Trotzdem kannst Du für kleines Geld gut essen.



Essen & Trinken

Das laotische Essen ist nicht so weltberühmt wie die thailändische Küche. Trotzdem wirst Du dort meistens gut und günstig essen.

Versuche das westliche Essen zu vermeiden, denn es ist natürlich wesentlich schlechter als zuhause. Iss lieber das, was die Laoten kennen.

Nicht nur in Restaurants, sondern auch an Straßenständen gibt es viele gute Mahlzeiten oder kleine Snacks, die es zu probieren gilt.



Wer die asiatische Küche nicht mag, der findet in sehr touristischen Gegenden aber auch immer einen Burger oder eine Pizza (wenn auch nicht in der gewohnten Qualität).

Eine angenehme Abwechslung sind die **französischen Cafés** mit allerlei Köstlichkeiten wie Croissants, Macarons und was das Herz begehrt (vor allem in Luang Prabang und Vientiane).

Magenproblemen vorbeugen

Es kann immer mal vorkommen, dass Du im Verlauf Deiner Reise Magenprobleme bekommst.

Das kann eine Phase der Anpassung an die asiatische Küche sein oder eine Speise hat zu lange in der Sonne gelegen oder wurde mit unsauberem Wasser gewaschen.



Wenn Du das Unglück nicht heraufbeschwören möchtest, solltest Du **kein Leitungswasser** trinken, auf **Eis im Getränk** möglichst immer verzichten und auch ungeschälte Früchte und Salate können problematisch sein (wenn mit Leitungswasser gewaschen). Grundsätzlich solltest Du Dir aber nicht zu viele Gedanken darum machen, sondern das kulinarische Laos genießen, denn das ist ein großer Teil des Spaßes.

Fortbewegung

Das Fortkommen ist in Laos recht unkompliziert, wenn auch nicht ganz so bequem und billig wie im benachbarten Thailand. Letztendlich kommst Du aber immer dort an wo Du hin willst.



Fortbewegung

1. Flugzeug

Einige Strecken könntest Du mit dem Flugzeug zurücklegen. Das habe ich jedoch nie gemacht, da Inlandsflüge in Laos wesentlich teurer sind als im Rest Südostasiens. Flüge kosten in der Regel deutlich über 100 Euro. Diese Art der Fortbewegung kann ich also nur empfehlen, wenn es schnell gehen soll oder es Dir vor langen Busfahrten graut.

2. Busse

Die gängigste Art zu Reisen ist mit dem Bus.

Die Busse in Laos sind nicht so professionell wie im benachbarten Thailand, doch die VIP-Variante ist immerhin brauchbar und mit Klimaanlage versehen.



Mit Bussen kommst Du nahezu überall hin, für überschaubares Geld. Für die lange Strecke zwischen Vientiane und Pakse gibt es Sleeper-Busse mit

richtigen Betten. Es gibt jedoch nur Doppelbetten und die sind natürlich auch viel zu kurz. Aber es ist besser, als 14 Stunden in einem normalen „VIP“ Bus zu fahren, ohne sich wie ein VIP zu fühlen.

3. Minibusse

Wenn es mal ein bisschen schneller gehen soll, sind Minibusse eine brauchbare Alternative. Sie sind oft nur unwesentlich teurer als die großen Busse, aber ein bisschen schneller.

Minibusse können allerdings richtig unbequem sein, wenn sie bis auf den letzten Platz ausgebucht sind. Denn hier sind auch die Sitzabstände „mini“. Für große Menschen nicht so schön.

4. Boote

Einige Strecken können auf dem Mekong mit einem Boot zurückgelegt werden. Die üblichste Strecke ist die zwischen Huay Xai (Grenze zu Thailand im Norden) und Luang Prabang. In zwei Tagen geht es so mit dem **Slow Boat** auf dem Mekong entlang. Wie das ist, [liest Du hier](#).

5. Fortbewegung vor Ort

Bleibt noch das Reisen innerhalb eines Ortes: Sehr üblich sind die Fahrten mit **Tuk Tuks oder Songthaews**. In Laos sind das kleine Sammeltaxis, die üblicherweise 4-10 Menschen auf der Ladefläche transportieren können.

Solche Sammeltaxis fahren in der Regel in eine grobe Richtung und setzen Dich am gewünschten Zielort ab. Tuk Tuks hingegen werden meistens komplett gebucht und sind damit teurer.

In vielen Orten kannst Du zudem auf eigene Faust reisen, indem Du ein **Fahrrad oder einen Motoroller** mietest. Je nach Ort und Qualität des Gefährts kosten Fahrräder 1-3 Euro pro Tag und Motoroller 4-6 Euro (außer in Luang Prabang: ca. 15 Euro).

Transfer buchen

Busse, Minibusse und Boote kannst Du in Laos sehr leicht buchen. In den meisten Fällen fragst Du in Deiner Unterkunft nach und wirst dann auch von dort abgeholt.

Du musst nicht lange im Voraus planen, sondern kannst in der Regel am Abend vorher ein Ticket buchen.

Darüber hinaus gibt es kleine Reiseagenturen, falls Dein Gästehaus diesen Service nicht anbietet oder Du eine andere Reiseverbindung bevorzugst. Auch Flugtickets kannst Du dort buchen und gleich ausdrucken lassen.

Auch lange Strecken, die mehrfaches Umsteigen erfordern, kannst Du mit einem einzigen Ticket buchen. Dabei musst Du Dich um nichts kümmern. Auch wenn ein langer Reisetag manchmal chaotisch wirkt: Am Ende klappt alles und Du kommst am Zielort an, auch wenn Du zwischenzeitlich auf Boote, Songthaews und in Bussen unterwegs bist.



Unterkünfte

In Laos ist die Auswahl an Unterkünften in den meisten Gegenden groß. Ich habe mich fast immer wohl gefühlt, denn es gibt gute Qualität für wenig Geld.



Unterkünfte

In Laos gibt es eine große Auswahl an Unterkünften. Nur in der Hochsaison mag es in besonders beliebten Regionen wie Luang Prabang notwendig sein, vorab ein Zimmer zu reservieren. Doch in der Regel findest Du nach wenigen Minuten Suche vor Ort ein gutes Zimmer.

Hotels & Gästehäuser

Die meisten Backpacker übernachten in Laos in **Gästehäusern** oder **Bungalows**. In diesen findest Du meistens das beste Preis-/Leistungsverhältnis, während größere Hotels teurer und unpersönlicher sind. Pensionen sind klein genug (oft 10-20 Zimmer), um einen persönlichen Charme und Service zu gewährleisten.

Wenn es



angeschlossene Restaurants gibt, kochen die Inhaber oft selbst. Dadurch gibt es gute und authentische Küche.

Einfache **Bungalows bekommst Du inklusive Bad schon für 4-6 Euro pro Nacht**. Innerhalb der Städte findest Du Gästehäuser für 6-10 Euro. Lediglich Luang Prabang ist etwas teurer. Hier geht es erst ab 10 Euro los. Dafür ist die Qualität der Unterkünfte in Luang Prabang auch etwas besser als im Rest des Landes.

Die passende Unterkunft finden

Viele Unterkünfte sind im Internet buchbar. Auch viele Gästehäuser haben sich einigen großen Buchungsmaschinen wie [Booking.com](https://www.booking.com) angeschlossen. Das macht die Zimmerreservierung ausgesprochen leicht. Nicht alle Pensionen sind online buchbar, die meisten betreiben aber immerhin einfache Websites und können per E-Mail oder telefonisch kontaktiert werden.

Die besseren Gästehäuser verfügen zudem auch über viele gute Bewertungen bei [Tripadvisor](#). Wer dort gut bewertet wird, ist auch gut.

In der Nebensaison habe ich jedoch **nie vorab eine Unterkunft gebucht**. Vereinzelt habe ich vor der Ankunft im Reiseführer oder bei Tripadvisor nachgeschlagen. Doch meistens ist die Auswahl vor Ort sehr groß und die Preise gering. Du zahlst oft weniger, wenn Du erst ein Zimmer nach der Ankunft suchst.

Nur in der Hauptsaison kann es in Luang Prabang mal etwas voller werden. Doch selbst während des **Pai Mai Neujahrsfestes** habe ich innerhalb kurzer Zeit mehrere Zimmer gefunden.

Falls Du doch online buchen möchtest, wirst Du vor allem bei [Booking.com](#) und [agoda](#) fündig.

Kein westlicher Standard

Dir sollte bewusst sein, dass Laos kein westliches Industrieland ist und dass sich das auch im Standard der Unterkünfte bemerkbar macht. Wer westlichen Luxus will, muss westliche Preise bezahlen.

Günstige Backpacker Unterkünfte sind in der Regel **sauber** und sehr **charmant** – aber eben auch sehr einfach (vor allem

Bungalows). Die Fenster sind nicht so dicht wie in Deutschland, die Betten nicht so weich, die Dusche nicht so heiß und das Internet vielleicht nicht so schnell. Aber Du wirst das einfache



Leben wieder besser zu schätzen wissen nach ein paar Nächten in einer einfachen Unterkunft, in der es Dir letztendlich doch an nichts fehlt.

Kosten & Budget

Laos ist nicht teuer. So viel ist klar. Doch wie viel Budget solltest Du einplanen und was kostet wie viel? Das wird in diesem Kapitel beantwortet.



Kosten & Budget

1. Laotische Währung

Die offizielle Währung in Laos ist der Laotische Kip. Zurzeit (Juli 2016) ist **1 Euro etwa 9.000 Kip** wert. In Laos wird man also schon beim ersten Gang zum Geldautomaten zum Kip-Millionär. Den aktuellen Wechselkurs kannst Du bei [Oanda](#) abfragen.

Achtung: Hole Dir am Ende Deiner Reise nicht mehr zu viel Bargeld. Außerhalb Laos' wirst Du die Kip nicht mehr los. Ich konnte direkt an der Grenze zu Thailand meine restlichen Kip auf dem Schwarzmarkt eintauschen, aber in Wechselstuben geht es nicht.

2. Bargeld & Kreditkarten

In Laos sind **keine Münzen** im Umlauf, alles wird in Scheinen abgewickelt. Die machen sich ohnehin besser im Portemonnaie. Um an die laotische Währung zu gelangen, solltest Du in Laos **mindestens eine – besser zwei – Kreditkarten** dabei haben. Damit erhältst Du an jedem Geldautomaten Bargeld.

Außerhalb Vientiane's bekommst Du mit einer Abhebung in der Regel **nur 1.000.000 Kip** und bezahlst dafür eine Gebühr von 20.000 Kip. In Vientiane selbst kannst Du mit einer Abhebung auch etwas mehr Geld bekommen.

Auch EC-Karten funktionieren an einigen Automaten, aber **Kreditkarten sind gängiger**.

In einigen abgelegenen Orten wie Tad Lo oder auf den 4.000 Islands gibt es keine Geldautomaten. Im Zweifel solltest Du Dich vorher informieren und ggf. mehr Bargeld mitnehmen. Bei der Einreise nach Laos findest Du auch in der Nähe der Grenzübergänge in aller Regel einen Geldautomaten und auch Wechselstuben.

Nimm in jedem Fall die **Notfallnummer Deiner Bank** mit. Es kann vorkommen, dass Deine Kreditkarte wegen Deiner „verdächtigen Abhebungen im Ausland“ gesperrt werden. Nach einem Anruf werden die Karten in der Regel innerhalb weniger Minuten wieder entsperrt.

3. Budget

Du fragst Dich sicherlich, wie viel Budget Du für eine Reise durch Laos einplanen musst. Das kommt natürlich ganz darauf an, welchen Lebensstil Du pflegen möchtest.

Als Faustregel kannst Du davon ausgehen, mit **25 Euro pro Tag** zurecht zu kommen, wenn Du als Budget-Reisender unterwegs bist. Dafür kannst Du vernünftig (aber einfach) wohnen, billig essen und reisen aber keine größeren Touren machen.

Mit **40 Euro am Tag** kannst Du es Dir schon etwas besser gehen lassen, Touren buchen und auch ein paar Tage länger in teureren Orten wie Luang Prabang bleiben.

Grundsätzlich schonst Du Deine Nerven, wenn Du neben Deinem Budget noch über einen Notgroschen verfügst, auf den Du zurückgreifen kannst.

4. Was kostet was?

Das Reisen in Laos ist ein bisschen teurer als in Thailand. Unterkünfte sind vor allem in Luang Prabang teurer, im Rest des Landes aber vergleichbar mit Thailand. Ein **Doppelzimmer** in einem freundlichen Gästehaus oder Bungalow bekommst Du für **6-10 Euro** (in Luang Prabang ab 10 Euro).

Busfahrten sind etwa doppelt so teuer wie in Thailand. Für die 200 km von Luang Prabang nach Vang Vieng musst Du etwa

10-12 Euro rechnen. Die lange Fahrt von Vientiane nach Pakse kostet etwa 18 Euro. Von Pakse bis nach Bangkok werden etwa 25-30 Euro fällig.



Kurze Fahrten im **Tuk Tuk** kosten innerorts meist 1-2 Euro pro Person. Für längere Strecken können auch 10-15 Euro anfallen.

In Vang Vieng oder Pakse kannst Du einen **Motoroller** für 4-6 Euro pro Tag anmieten. In Luang Prabang ist das jedoch dreimal so teuer.

Eine **Mahlzeit am Straßenstand** kostet 1-2 Euro, während im **Restaurant** meist um die 5 Euro fällig werden (Getränk und 1 Gang). Eine Flasche Wasser kostet 30 Cent, eine Dose Cola 50 Cent und frisch gepresste Fruchtsäfte gibt es ab 1 Euro.

Beliebte Reiseziele

Laos zieht sich in die Länge. Wer sowohl Norden als auch Süden besuchen will, sollte drei Wochen oder mehr mitbringen.



Immer am Mekong entlang

Laos ist in etwa genauso groß wie Großbritannien – also gar nicht mal so klein. **Viele Regionen sind jedoch kaum besiedelt** und hauptsächlich mit Regenwald bedeckt. Demzufolge ergibt sich die Reiseroute überwiegend von selbst.

Im zentralen Laos liegen die besiedelten Orte relativ dicht beieinander.

Trotzdem musst Du hier mit **langen Fahrtzeiten** rechnen, da sich alte Busse auf schlechten Straßen durch die kurvenreichen Berge quälen.



Im Süden wird es flacher und die Busse kommen schneller voran. Doch die Strecke zwischen der Hauptstadt Vientiane und den nächst größeren Orten im Süden muss erst auf einer langen Busfahrt überwunden werden.

Einige Touristen bleiben daher nur im Zentrum und begnügen sich mit den Regionen um **Luang Prabang, Vang Vieng und Vientiane**. Für diese kleine Rundreise solltest Du etwa 10-14 Tage einplanen.

Möchtest Du anschließend in den Süden, solltest Du dafür mindestens eine weitere Woche vorsehen. Dazwischen liegen (etwas abgelegen) **Phonsavan** und die **Kong Lor Höhle**. Beides ist schön und schnell erkundet, doch die Anfahrt kostet viel Zeit.



In Laos ist **alles etwas langsamer** und es ist am besten, wenn Du Dich anpasst. Auch wenn es so wirkt, als könntest Du in zwei Wochen das ganze Land sehen, kann ich das nicht empfehlen. **Du wirst mehr Freude haben, wenn Du Dir Zeit nimmst.** Drei

Wochen sollten es schon sein, um die meisten Highlights mitzunehmen.

So kann eine Laos Rundreise aussehen

Die genaue Reihenfolge der Route hängt auch davon ab, wo Du in Laos einreist. Von Deutschland aus kannst Du nicht direkt nach Laos fliegen. Die Nachbarländer bedienen vor allem die Hauptstadt Vientiane, aber auch Luang Prabang und andere Flughäfen. An vielen Grenzübergängen kannst Du auch auf dem Landweg einreisen.



Ich bin von Chiang Khong in Nordthailand ins laotische Huay Xai gereist ([hier gibt es Informationen dazu](#)). Darauf baue ich diese Reiseroute auf.

1. Im Grenzort **Huay Xai** ist nichts los. Nach einer Nacht ging es am nächsten Morgen mit dem **Slow Boat in Richtung Luang Prabang**. Die Fahrt ist etwas unbequem aber die Alternative einer 15-stündigen Busfahrt durch die Berge ist auch nicht besser. Übernachtet wird in **Pak Beng**.

2. **Luang Prabang** ist eine der schönsten Städte in Südostasien. Auf einer Reise durch Laos ist ein mehrtägiger Stopp absolute Pflicht. Entsprechend ist die französische Kolonialstadt **ein echter Touristenmagnet**. Ein Tempel reiht sich an den nächsten und dazwischen siehst Du die schöne restaurierte französische Architektur. Auch das **Essen auf den Märkten** ist in Luang Prabang ein absolutes Highlight.

3. Als nächstes steht **Vang Vieng** auf dem Reiseplan. Dieser kleine Ort liegt umgeben von unzähligen **Karstbergen, wunderschönen Höhlen und Reisfeldern**. Bis vor einiger Zeit

war Vang Vieng die Hochburg besoffener und bekiffter Backpacker, doch das ist vorbei. Anfang 2013 fand ich einen ruhigen Ort vor, dessen Umgebung man



bestens auf Fahrrädern und Motorrollern erkunden kann. Etwas außerhalb der unansehnlichen Innenstadt gibt es **tolle Bungalows** in ruhigen Gartenanlagen zu Preisen von 6 Euro pro Nacht.

4. Als ich mich von Vang Vieng lösen konnte, ging es für mich weiter in die Hauptstadt **Vientiane**. Mit 300.000 Einwohnern kommt hier nicht gerade Großstadtgefühl auf. In Vientiane gibt es eine **Reihe von Tempeln**, die es zu besuchen lohnt und viele Restaurants. Nach zwei Tagen reicht es aber auch.



5. An dieser Stelle möchte ich zwei Ziele einstreuen, die ich selbst nicht besucht habe: **Phonsavan mit den Plain of Jars** (riesige Tonkrüge) ist kulturell sehr interessant, liegt jedoch etwas abseits der üblichen Route. Phonsavan kannst Du von Luang Prabang oder Vang Vieng aus erreichen. Der zweite Tipp ist die **Kong Lor Cave**: Ein absolutes Highlight für Höhlenliebhaber. Eine Anreise ist nur von Vientiane aus sinnvoll. Von der Höhle aus kann man die **Weiterreise in den Süden** organisieren.

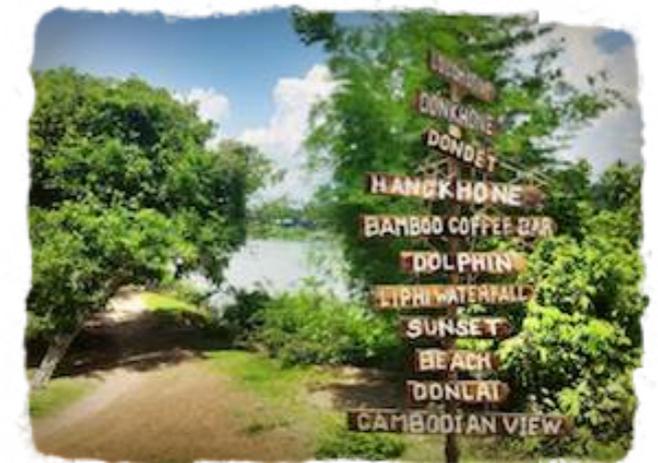
6. Ich fuhr von Vientiane aus direkt nach **Pakse**. Am besten nimmst Du dafür den Sleeper Bus, der angeblich nur 10 Stunden benötigt. Realistisch sind jedoch 14 Stunden. Pakse selbst gibt nicht viel her, doch es ist eine hervorragende Basis

für das Umland: Zum Beispiel der **Vat Phu in der Nähe von Champasak**. Am besten machst Du mit dem **Motorroller einen Tagesausflug**.

7. Pakse ist zudem ein sehr guter Ausgangspunkt für einen Besuch auf dem **Bolaven Plateau**. Dort gibt es vor allem Kaffee und unzählige Wasserfälle. Ideal ist eine Motorrollertour von 2-3 Tagen mit einem Stopp von 1-2 Nächten in dem **Dorf Tad Lo**. Bislang gibt es hier nicht mehr als 20 Reisende pro Nacht, doch das wird sich bald ändern.



8. Zurück in Pakse wartet das nächste Highlight: Weit im Süden, kurz vor der Grenze zu Kambodscha liegen die **4.000 Islands**: Der Mekong geht hier stark in die Breite und legt kleine Inseln frei. Touristen verirren sich vor allem auf den beiden Inseln **Don Det und Don Khone**. Im



Norden Don Det's befindet sich die Backpacker-Partyszene (im Mai war es jedoch extrem ruhig). Zwei Kilometer südlich wirst Du jedoch eine traumhafte Idylle vorfinden: Direkt am Mekong reihen sich **einfache Bungalows, vor denen Wasserbüffel und andere Haustiere grasen.**



9. Danach ist es vorbei mit Laos. Von den 4.000 Inseln aus kannst Du nach **Kambodscha** weiterreisen oder auch eine Busfahrt nach **Bangkok** buchen (über Pakse).

Wenn Du das alles hinter Dir hast, sind mindestens drei Wochen vergangen. Vielleicht wirst Du auf das eine oder andere Highlight verzichten müssen. Ich hoffe Du triffst die für Dich richtigen Entscheidungen. Viel Spaß!

[Hier geht es zur interaktiven Karte auf Google Maps](#)



Die beste Reisezeit

Wann ist die beste Reisezeit für eine Reise nach Laos? Nun, das hängt von Deinen Vorlieben ab.



Die beste Reisezeit

In Laos gibt es im Wesentlichen **zwei Jahreszeiten**: Die Regenzeit und die Trockenzeit.

Die **Regenzeit** dauert ungefähr von Mai bis November an. In dieser Zeit regnet es nicht durchgängig, aber die Wahrscheinlichkeit von kurzen, heftigen Schauern steigt deutlich. In der Regenzeit ist das ganze Land viel grüner, aber es kann auch zu Überschwemmungen bzw. gesperrten Straßen kommen.

Die **Trockenzeit** verläuft von November bis April. In dieser Zeit regnet es selten und mit der Zeit wirkt das ganze Land zunehmend vertrocknet. Entsprechend ist die Hauptreisezeit von November bis März.

Meine Erfahrungen

Ich war im April in Laos. In dieser Zeit hat es so gut wie nie geregnet. Der Norden des Landes wirkte recht vertrocknet, im Süden wurde es zunehmend grüner. Insgesamt ist der April ziemlich heiß. Dafür sind nur sehr wenige Touristen in Laos unterwegs. Aus meiner Sicht also eine gute Zeit zum Reisen.

Die optimale Reisedauer

Für ordentliches Backpacking empfehle ich **drei Wochen**.

Wenn Du auch etwas abgelegene Gebiete sehen willst, lohnen sich auch vier Wochen.

Viele Reisende beschränken sich jedoch auf die Region zwischen Vientiane, Vang Vieng und Luang Prabang. Diese Orte liegen relativ nah beieinander und werden von Touristen häufig besucht. Für diese Region genügen auch 10-14 Tage.

Wenn Du jedoch den Süden rund um Pakse und die 4.000 Islands mitnehmen möchtest, benötigst Du mindestens eine weitere Woche.

[Mehr zum Klima in Laos \(mit Klimatabelle\)](#)



Sicherheit & Sprache

Wie sicher ist Laos für Reisende? Und wie kommst Du mit der Sprache zurecht?



Sicherheit & Sprache

Sicherheit

Die meisten asiatischen Länder sind sehr sicher. Wer mit Sinn und Verstand vorgeht, hat vor allem in Laos nichts zu befürchten. Verärgere niemanden unnötig und achte auf Deine Sachen, dann wird Dir nichts geschehen.

Ich habe Laos als ein sehr friedliches und gemächliches Land erlebt und mich nirgends bedroht gefühlt. Laoten sind Menschen, die es ruhig angehen lassen.

Auch als Frau solltest Du in Laos keine Probleme haben.

Informationen des Auswärtigen Amts

Eine relevante Quelle für Informationen über die aktuelle Sicherheitslage ist das Auswärtige Amt. Allerdings solltest Du die Aussagen des Auswärtigen Amts nicht überbewerten. Dort wird immer sehr konservativ und vorsichtig formuliert. Weitere Hinweise und Tipps zur eigenen Sicherheit in Laos findest Du in jedem Reiseführer.

Sprache

In Laos wird “Lao” gesprochen. Die Sprache ist dem “Thai” nicht unähnlich. In den touristischen Gegenden ist das meiste ins Englische übersetzt. Manche Übersetzungen sind konfus, da es keinen Standard von Lao ins Englische gibt, sondern oft nur nach dem Motto “wie man’s spricht” übersetzt wird.

Laoten, die in der Tourismusbranche arbeiten, sprechen zumeist ein brauchbares Englisch.

Manchmal mag die Verständigung schwierig sein, doch wenn Du geduldig bist, kommst Du letztendlich mit Englisch immer durch.



Vor der Reise zu erledigen

Eine Reise nach Laos muss nicht von langer Hand vorbereitet werden. Doch an ein paar Dinge solltest Du vor der Abreise gedacht haben.



Vor der Reise zu erledigen

1. Reiseführer

Für jede gute Backpacking Reise solltest Du einen Reiseführer dabei haben. Du kommst zwar auch ohne zurecht, wirst aber vermutlich viel verpassen. Investiere also ein paar Euro in einen guten Reiseführer, um mehr aus Deiner Reise herauszuholen.

2. Einreisebestimmungen prüfen

Zudem solltest Du Dich vor der Reise mit den **aktuellen Einreisebestimmungen für Laos** vertraut machen. Für die Einreise nach Laos benötigst Du ein Visum. Das kannst Du in Deutschland bei der laotischen Botschaft beantragen.

Wesentlich einfacher ist es jedoch, bei der Einreise am Flughafen oder am Grenzübergang ein Visa on Arrival zu beantragen. Dazu benötigst Du einen noch mindestens 6 Monate gültigen Reisepass, zwei Passfotos und 30 US-Dollar in bar. Daraufhin erhältst Du eine Aufenthaltsgenehmigung für 30 Tage.

3. Auslandskrankenversicherung

Während Du die meisten Versicherungen, die man abschließen könnte, nicht brauchst, ist eine Auslandskrankenversicherung absolute Pflicht. Die kannst Du in Deutschland bei unzähligen Versicherungen online abschließen und kostet Dich nicht mehr als 8-10 Euro im Jahr (bei einer normalen Urlaubsreise).

4. Impfungen

Auch ein paar Impfungen können nicht schaden. Während es keine Pflichtimpfungen gibt, empfehlen sich ein paar Impfungen immer bei einer solchen Reise. Diese Standardimpfungen halten viele Jahre – davon hast Du also auch noch etwas bei späteren Reisen: Hepatitis A+B, Typhus, Polio, Diphtherie, Tetanus. Informationen dazu gibt es auch beim **Auswärtigen Amt** und im Zweifel kannst Du auch einfach einen Arzt fragen.

5. Reisestecker

Für Laos brauchst Du keinen Adapter. Unsere deutschen Eurostecker passen dort in jede Steckdose.

Nützliche Informationen

In diesem Kapitel gibt es weitere Infos zum Backpacking in Laos: Tipps für Deine Packliste, die besten Reiseführer und weitere Ressourcen für Deine Reiseplanung.



Services vor Ort

In den touristisch erschlossenen Gegenden findest Du alles, was Du als Reisender brauchst. Deine **Wäsche** kannst Du bei Laundry-Services abgeben und erhältst sie am nächsten Tag für ca. 1 Euro pro kg gewaschen und getrocknet zurück.

Touren kannst Du entweder in Deinem Hotel oder in kleinen Reiseagenturen buchen, die unübersehbar an den touristischen Hot Spots angesiedelt sind. Oft reicht es, am Abend vorher etwas zu buchen. Auch Deine **Bustickets** kannst Du hier oder im Hotel buchen.

In den meisten Unterkünften und auch in vielen Cafés gibt es **kostenloses Wifi**, so dass Du selten mal mehr als einen Tag offline sein wirst. Wenn Du kein internetfähiges Gerät dabei hast, kannst Du in vielen Hotels einen **Computer** kostenlos nutzen.

Internet-Cafés gibt es nur in größeren Orten.

Produkte des täglichen Bedarfs – vor allem **Snacks und Getränke** – findest Du an kleinen Straßenständen. Anders als in vielen anderen Ländern gibt es so gut wie keine Convenience Stores (kein 7-Eleven). Diese findest Du nur in Vientiane. Außerhalb der Hauptstadt ist die Auswahl an Snacks und

Getränken oft klein. Laos ist noch ein kommunistisches Land und in den meisten Regionen merkt man das in den Regalen.

Erfreulich ist die gute Auswahl an **französischen Cafés** und die Verfügbarkeit von Baguettes, Croissants & Co.

Nur in **Vientiane** wirst Du ein paar westliche Annehmlichkeiten vorfinden. Die unmittelbare Nähe zu Thailand macht's möglich.



Backpacking Packliste

Grundsätzlich nehmen Backpacking Einsteiger zu viel mit. Wer nur das westliche Leben gewöhnt ist, weiß gar nicht mehr, wie wenig man zum Leben eigentlich braucht.

An Kleidung wirst Du in Laos kaum mehr Tragen als T-Shirts, Shorts, Badehosen und Sandalen oder Flip Flops. Da es während der Regenzeit kurzzeitig heftig regnen kann, empfehle ich eine regenfeste Jacke. In Laos gibt es an jeder Straßenecke kleine Wäschereien, daher brauchst Du nicht allzu viele T-Shirts mitzunehmen.

Rucksäcke

Wer ein Backpacker sein will, der braucht dem Wort nach ein **Backpack** - also einen Rucksack! Solche **Trekkingrucksäcke** gibt es in vielen Formen und Größen. Gängig sind 50-60 Liter, meiner ist noch etwas größer. Es kommt darauf an, was genau Du vorhast. Für Faulenzerurlaub brauchst Du nicht viel. Wer wandern will, benötigt mehr Stauraum.

Für Tagesausflüge empfiehlt sich ein kleiner **Tagesrucksack** oder eine Umhängetasche. Wasserdicht wäre gut.



Meine Packliste

Jede Packliste sieht anders aus. Bist Du Mann oder Frau? Kleidest Du Dich gern luftig oder nicht? Möchtest Du vor allem in Städten bleiben oder im Regenwald wandern? Für eine Laosreise würde meine Packliste so aussehen (am Ende verlinke ich noch meine Packliste mit ausführlichen Beschreibungen):

Kleidung

- T-Shirts
- Trekkinghosen (abnehmbare Beine)
- Badehose
- Kopfbedeckung
- Unterhosen
- Socken
- Sandalen
- Wanderschuhe
- Flip Flops

Hygiene

- Reisehandtücher (schnelltrocknend)
- Kulturbeutel (Inhalt überlasse ich Dir)
- Nagelpflegeset
- Medikamente (Schmerz, Durchfall, Übelkeit, Fieber, Pflaster)
- Taschentücher
- Reisewaschmittel in der Tube

Technik

- Taschenlampe (Stirnlampe)
- Smartphone
- Kamera
- Kindle Lesegerät
- Kopfhörer
- USB Stick und/oder SD-Kartenleser
- Notebook (nicht im Urlaub)
- externe Festplatte

Papiere & Unterlagen

- Internationaler Führerschein
- Reisepass
- Nachweis der Krankenversicherung
- Impfausweis
- Flug- und Hotelinformationen
- Passfotos + US-Dollar fürs Visum

Was ich sonst noch brauche

- Schlafmaske
- Nackenkissen
- Ohrenstöpsel
- Laos Reiseführer
- Taschenmesser
- 2 Geldbörsen oder Geldgürtel / Brustbeutel
- 2 Kreditkarten
- Etwas Bargeld
- Notizblock + Kuli
- Vorhängeschloss mit Zahlen
- Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Anti-Moskito-Spray
- Toilettenpapier für den Notfall

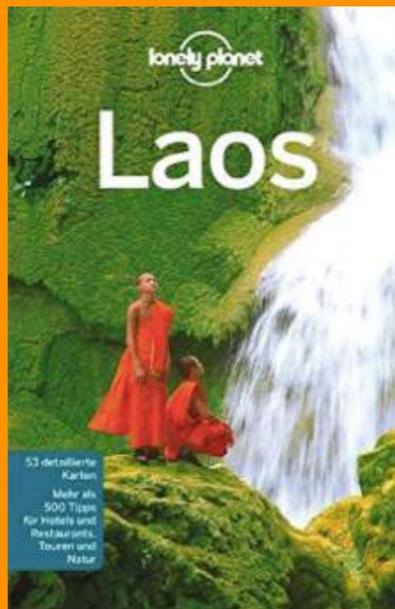
Packlisten anderer Backpacker

- [Meine Packliste mit ausführlichen Beschreibungen](#)

Laos Reiseführer

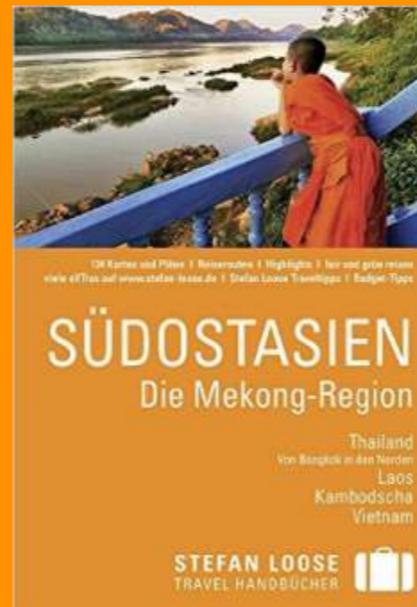
Lonely Planet Laos

Lonely Planet ist einer der führenden Anbieter von Reiseführern. In Laos wirst Du viele Reisende mit Lonely Planet in der Hand begegnen. Die aktuelle Ausgabe ist von Mai 2014.



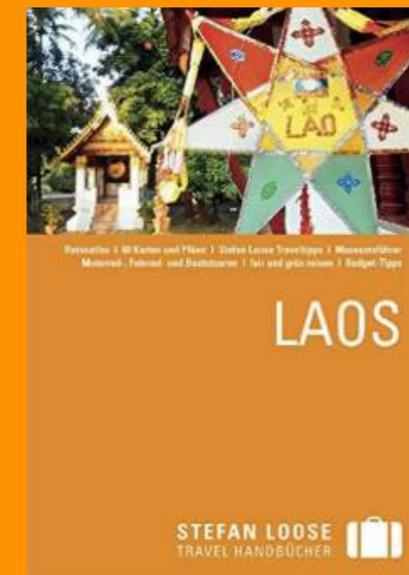
Stefan Loose Mekong

Diese Ausgabe ist eine gute Alternative für Reisen in der Mekong-Region. Die Informationen sind jedoch pro Land etwas oberflächlicher. Die aktuelle Ausgabe ist von 2015.



Stefan Loose Laos

Stefan Loose ist ein beliebter Reiseführer für deutsche Reisende. Von Amazon Lesern erhält er durchweg gute Kritiken. Die aktuelle Ausgabe ist Ende 2014 erschienen.



Ressourcen

Flüge buchen

- [Skyscanner](#)
- [Kayak](#)

Unterkünfte buchen

- [Tripadvisor](#) (Bewertungen)
- [Booking.com](#)
- [agoda.com](#) (gut in ganz Asien)
- [Hostelworld](#)

Geld

- [Währungsrechner](#) - von Euro in Laotische Kip umrechnen
- [Die besten Reise-Kreditkarten](#), um kostenlos Geld abheben zu können

Sonstige Tipps & Infos (Laos)

- [Meine Reiseberichte aus Laos](#)
- [Laos Reiseberichte von Kleinweltreise](#)
- [Laos-Reise.info](#) (Reisetipps)
- [Auswärtiges Amt](#)

Rund ums Backpacking

- [So hast Du unterwegs Deine Finanzen im Griff](#)
- [9 Tipps, wie Du auf Reisen andere Menschen kennlernst](#)
- [So findest du günstige Flüge](#)
- [49 wichtige Ressourcen für Reisende](#)

Kontakt

Hast Du noch Fragen zum Backpacking in Laos oder möchtest Du die Berichte meiner Reisen verfolgen? Dann kontaktiere mich doch einfach.

Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

- Blog: www.101places.de
- Twitter: www.twitter.com/patrickhundt
- Facebook: www.facebook.com/101places
- E-Mail: patrick@101places.de



Patrick Hundt