

# Inhalt

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <b>Routenplaner</b>   | <b>6</b> |
| Highlights            | 6        |
| Reiseziele und Routen | 21       |
| Klima und Reisezeit   | 28       |
| Reisekosten           | 30       |

## Travelinfos von A bis Z 32

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Anreise                    | 33 |
| Botschaften und Konsulate  | 35 |
| Einkaufen                  | 36 |
| Essen und Trinken          | 42 |
| Fair reisen                | 49 |
| Feste und Feiertage        | 50 |
| Fotografieren und Filmen   | 54 |
| Frauen unterwegs           | 54 |
| Geld                       | 55 |
| Gepäck und Ausrüstung      | 56 |
| Gesundheit                 | 58 |
| Hilfsorganisationen        | 60 |
| Informationen              | 61 |
| Internet und E-Mail        | 62 |
| Kinder                     | 62 |
| Maße und Elektrizität      | 63 |
| Medien                     | 64 |
| Post                       | 64 |
| Reisende mit Behinderungen | 65 |
| Schwule und Lesben         | 65 |
| Sicherheit                 | 65 |
| Sport und Aktivitäten      | 67 |
| Telefon                    | 70 |
| Transport                  | 70 |
| Übernachtung               | 79 |
| Unterhaltung               | 81 |
| Verhaltenstipps            | 81 |
| Versicherungen             | 83 |
| Visa                       | 84 |
| Zeit und Kalender          | 85 |
| Zoll                       | 87 |

## Land und Leute 88

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Land und Geografie     | 89  |
| Flora und Fauna        | 90  |
| Umwelt und Naturschutz | 93  |
| Bevölkerung            | 97  |
| Geschichte             | 102 |
| Politik und Verwaltung | 119 |
| Wirtschaft             | 120 |
| Religion               | 122 |
| Kunst und Kultur       | 129 |

## Yangon 138

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Die Shwedagon-Pagode                          | 140 |
| Im Zentrum der Altstadt                       | 147 |
| Rund ums Zentrum                              | 157 |
| Rund um Shwedagon-Pagode<br>und Kandawgyi-See | 158 |
| Spaziergang durch Yangons<br>Geschichte       | 159 |
| Rund um den Inya-See                          | 162 |
| Sehenswürdigkeiten im<br>Großraum Yangon      | 162 |

## Ayeyarwady-Delta 186

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Thanlyin (Syriam)                    | 189 |
| Kyauktan                             | 190 |
| Dala                                 | 191 |
| Twante (Twantay)                     | 191 |
| Pyapon                               | 192 |
| Meinmahla Kyun Wildlife<br>Sanctuary | 194 |
| Patheingyi                           | 195 |
| Mawdin Sun und Thamihla Kyun         | 200 |
| Changthata Beach                     | 201 |
| Ngwe Saung Beach                     | 204 |
| Gaw Yan Gyi                          | 209 |

## **Nördlich von Yangon .... 210**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Bago .....                       | 213 |
| Toungoo .....                    | 221 |
| Bago Yoma .....                  | 225 |
| Nay Pyi Taw .....                | 225 |
| Pyay .....                       | 228 |
| Sri Ksetra (Thayekhittaya) ..... | 233 |

## **Bagan und Umgebung .... 238**

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| <b>Bagan</b> .....                        | 242 |
| Geschichte .....                          | 242 |
| Architektur .....                         | 244 |
| Besichtigung .....                        | 246 |
| Nyaung U .....                            | 246 |
| Zwischen Nyaung U und<br>Alt-Bagan .....  | 249 |
| Monumente in Alt-Bagan .....              | 252 |
| Zwischen Alt-Bagan und<br>Minnanthu ..... | 259 |
| Myinkaba .....                            | 261 |
| Tempel in Neu-Bagan .....                 | 264 |
| Die Tempel von Minnanthu .....            | 267 |
| Mit dem Fahrrad durch Bagan .....         | 278 |
| <b>Über Sale zum Berg Popa</b> .....      | 281 |
| Sale (Salay) .....                        | 281 |
| Kyaukpadaung .....                        | 285 |
| Mount Popa .....                          | 286 |
| <b>Nördlich von Bagan</b> .....           | 289 |
| Pakokku und Umgebung .....                | 289 |
| Wanderungen bei Mindat .....              | 292 |
| Handwerksdörfer bei Myitche .....         | 294 |
| Pakhan-gyi .....                          | 294 |
| Pakhan-nge .....                          | 294 |
| <b>Östlich von Bagan</b> .....            | 295 |
| Meiktila .....                            | 295 |
| Thazi .....                               | 297 |
| <b>Über Yenangyaung nach Magwe</b> .....  | 298 |
| Yenangyaung .....                         | 298 |
| <b>Westseite des Ayeyarwady</b> .....     | 300 |
| Salin .....                               | 300 |
| Legaing .....                             | 300 |
| Sagu .....                                | 300 |
| Minbu .....                               | 301 |
| Shwesettaw .....                          | 302 |
| Magwe (Magway) .....                      | 303 |
| Beikthano .....                           | 305 |

## **Mandalay ..... 306**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Königspalast .....                       | 315 |
| Mandalay Hill .....                      | 318 |
| Pagoden, Klöster und Kirchen .....       | 320 |
| Kunsthandwerk mit Verkauf .....          | 326 |
| Traditionelle Shows .....                | 327 |
| Reizvolle Radtouren um<br>Mandalay ..... | 342 |

## **Die Umgebung von Mandalay ..... 354**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Amarapura .....                    | 358 |
| Inwa (Ava) .....                   | 362 |
| Sagaing .....                      | 365 |
| Mingun .....                       | 370 |
| Pyin U Lwin (Maymyo) .....         | 373 |
| Die Umgebung von Pyin U Lwin ..... | 382 |
| Monywa .....                       | 383 |
| Die Umgebung von Monywa .....      | 388 |

## **Der Nordosten ..... 392**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Südlicher Shan-Staat</b> .....   | 396 |
| Kalaw .....                         | 396 |
| Die Umgebung von Kalaw .....        | 405 |
| Zu Fuß von Kalaw zum Inle-See ..... | 407 |
| Aungban .....                       | 409 |
| Pindaya .....                       | 409 |
| Heho .....                          | 412 |
| Shwenyaung .....                    | 413 |
| Nyaungshwe .....                    | 413 |
| Inle-See .....                      | 424 |
| Samkar und Umgebung .....           | 430 |
| Aye Tha Yar (Aythaya) .....         | 430 |
| Taunggyi .....                      | 431 |
| Kakku .....                         | 434 |
| <b>Kayah-Staat</b> .....            | 435 |
| Loikaw und Umgebung .....           | 436 |
| <b>Nördlicher Shan-Staat</b> .....  | 439 |
| Kyaukme .....                       | 439 |
| Hsipaw .....                        | 441 |
| Die Umgebung von Hsipaw .....       | 447 |
| Namshan .....                       | 448 |
| Lashio .....                        | 449 |
| Muse .....                          | 453 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Östlicher Shan-Staat</b> ..... | 454 |
| Kengtung (Kyaing Tong) .....      | 454 |
| Die Umgebung von Kengtung .....   | 459 |
| Tachileik .....                   | 461 |

## **Der Norden 464**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Kachin-Staat</b> .....          | 468 |
| Myitkyina .....                    | 468 |
| Myitson .....                      | 472 |
| Indawgyi-See .....                 | 473 |
| Bhamo .....                        | 474 |
| Katha .....                        | 476 |
| <b>Sagaing Division</b> .....      | 479 |
| Auf dem Chindwin nach Norden ..... | 479 |
| Ausflug in den nördlichen          |     |
| Chin-Staat .....                   | 480 |
| <b>Der hohe Norden</b> .....       | 483 |
| Putao .....                        | 483 |
| Der Hkakabo Razi .....             | 485 |

## **Der Westen 486**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Rakhine-Staat</b> .....          | 490 |
| Gwa .....                           | 490 |
| Kanthaya .....                      | 492 |
| Thandwe .....                       | 493 |
| Ngapali .....                       | 494 |
| Taunggok .....                      | 504 |
| Die Ramree-Inseln .....             | 505 |
| Sittwe .....                        | 506 |
| Mrauk U .....                       | 512 |
| Die Umgebung von Mrauk U .....      | 522 |
| <b>Chin-Staat</b> .....             | 523 |
| Von Mrauk U ins Chin-Dorf .....     | 523 |
| Südlicher Chin-Staat:               |     |
| von Bagan zum Mt. Victoria .....    | 525 |
| Nördlicher Chin-Staat:              |     |
| von Kalaymyo aus in die Berge ..... | 525 |

## **Der Süden 526**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>Mon-Staat</b> ..... | 529 |
| Kyaikhto .....         | 530 |
| Kinpun .....           | 531 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Kyaikhtiyo-Pagode                     |     |
| (Goldener Felsen) .....               | 533 |
| Von Kyaikhto nach Thaton .....        | 537 |
| <b>Kayin-Staat</b> .....              | 539 |
| Hpa-an .....                          | 539 |
| Die Umgebung von Hpa-an .....         | 544 |
| Mawlamyaing (Mawlamyine,              |     |
| Moulmein) .....                       | 548 |
| Die Umgebung von                      |     |
| Mawlamyaing .....                     | 558 |
| Kyaikkami (Amherst) .....             | 559 |
| Set Se Beach .....                    | 560 |
| Thanbyuzayat .....                    | 560 |
| <b>Tanintharyi (Tenasserim)</b> ..... | 561 |
| Ye .....                              | 562 |
| Umgebung von Ye .....                 | 564 |
| Von Ye nach Dawei .....               | 564 |
| Dawei (Tavoy) .....                   | 565 |
| Die Umgebung von Dawei .....          | 570 |
| Südlich von Dawei .....               | 572 |
| Von Dawei nach Myeik .....            | 575 |
| Myeik (Mergui) .....                  | 575 |
| Umgebung von Myeik .....              | 582 |
| Der Myeik-Archipel .....              | 582 |
| Kawthoung (Kawthaung,                 |     |
| Victoria Point) .....                 | 586 |
| Umgebung von Kawthoung .....          | 588 |

## **Anhang 590**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Sprachführer .....                 | 590 |
| Glossar .....                      | 597 |
| Reisemedizin zum                   |     |
| Nachschlagen .....                 | 600 |
| Bücher .....                       | 605 |
| Index .....                        | 609 |
| Danksagung .....                   | 630 |
| Mitarbeiterin dieser Auflage ..... | 631 |
| Bildnachweis .....                 | 632 |
| Impressum .....                    | 633 |
| Kartenverzeichnis .....            | 634 |

## **Reiseatlas 635**