

# Inhalt

<b>Die Autoren</b>	<b>15</b>	Von Vang Vieng nach Luang Prabang (Frühere) Saysomboun-Spezialzone	139
<b>Bevor es losgeht</b>	<b>17</b>		
<b>Reiserouten</b>	<b>22</b>		
<b>Überblick</b>	<b>27</b>		
<b>Geschichte</b>	<b>28</b>		
<b>Kultur</b>	<b>49</b>		
<b>Natur &amp; Umwelt</b>	<b>67</b>		
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>79</b>		
<b>Vientiane &amp; Umgebung</b>	<b>91</b>		
VIENTIANE	92		
Geschichte	92		
Orientierung	92		
Praktische Informationen	93		
Gefahren & Ärgernisse	97		
Sehenswertes	97		
Aktivitäten	106		
Stadtspaziergang von den Monumenten zum Mekong	107		
Kurse	108		
Festivals & Events	108		
Schlafen	109		
Essen	113		
Ausgehen	118		
Unterhaltung	119		
Shoppen	120		
An- & Weiterreise	122		
Unterwegs vor Ort	122		
<b>RUND UM VIENTIANE</b>	<b>125</b>		
Ban Pako	125		
Phou Khao Khouay NPA	126		
Von Vientiane nach Ang Nam Ngum	128		
Ang Nam Ngum	129		
Vang Vieng	130		
		<b>Nord-Laos</b>	<b>142</b>
		<b>DIE PROVINZ LUANG PRABANG</b>	<b>144</b>
		Luang Prabang	144
		Rund um Luang Prabang	169
		Nong Khiao	172
		Muang Ngoi Neua	182
		Nam Bak & Pak Mong	184
		<b>DIE PROVINZ XIENG KHOUANG</b>	<b>184</b>
		Phonsavan	185
		Ebene der Tonkrüge	189
		Von Phonsavan nach Nonghet	191
		Muang Khun (das alte Xieng Khouang)	192
		Muang Soui	193
		<b>DIE PROVINZ HOUA PHAN</b>	<b>194</b>
		Sam Neua (Xam Neua)	195
		Rund um Sam Neua	198
		Von Sam Neua nach Vieng Xay	199
		Vieng Xay	199
		Nam Neun	201
		Von Nam Neun nach Nong Khiao	201
		<b>DIE PROVINZ OUDOM XAY</b>	<b>202</b>
		Oudom Xay (Muang Xay)	203
		Rund um Oudom Xay	205
		Über Pak Beng nach Oudom Xay	205
		Pak Beng	205
		<b>DIE PROVINZ LUANG NAM THA</b>	<b>208</b>
		Luang Nam Tha	208
		Boten	214
		Eine Bootsfahrt auf dem Nam Tha	214
		Von Luang Nam Tha nach Houay Xay	216
		Muang Sing	216
		Xieng Kok	223
		<b>DIE PROVINZ PHONGSALY</b>	<b>224</b>
		Phongsaly	224
		Von Oudom Xay nach Phongsaly	227
		Muang Khua	227

<b>DIE PROVINZ BOKEO</b>	<b>228</b>
Houay Xay	229
Rund um Houay Xay	234
<b>DIE PROVINZ XAYABOURY</b>	<b>234</b>
Xayaboury	235
Rund um Xayaboury	237

## **Zentral-Laos 241**

<b>DIE PROVINZEN BOLIKHAMXAY &amp; KHAMMOUANE</b>	<b>242</b>
Pakxan	242
Von Pakxan nach Lak Sao	244
Lak Sao	248
Thakhek	250
Rund um Thakhek	254
<b>DIE PROVINZ SAVANNAKHET</b>	<b>258</b>
Savannakhet (Muang Khanthabuli)	259
Rund um Savannakhet	263
Dong Phou Vieng NPA	266
Xephon & Ho-Chi-Minh-Pfad	267

## **Süd-Laos 270**

<b>DIE PROVINZ CHAMPASAK</b>	<b>272</b>
Pakxe	272
Rund um Pakxe	278
Champasak	281
Wat Phou Champasak	283
Don Daeng	287
Oup Moun (Tomo-Tempel)	288
Kiat Ngong & Ban Phapho	288
Xe Pian NPA	290
Si Phan Don (Viertausend Inseln)	291
Bolaven-Plateau	301
<b>DIE PROVINZ SARAVAN</b>	<b>305</b>
Tad Lo	306
Saravan	307
Rund um Saravan	309
<b>DIE PROVINZ SEKONG</b>	<b>310</b>
Sekong (Muang Lamam)	310
Rund um Sekong	312
<b>DIE PROVINZ ATTAPU</b>	<b>313</b>
Attapeu (Samakhi Xay)	314
Rund um Attapeu	316
Dong Ampham NPA	318

## **Allgemeine Informationen 319**

## **Verkehrsmittel & -wege 342**

## **Gesundheit 355**

## **Sprache 367**

## **Glossar 377**

## **Hinter den Kulissen 379**

## **Register 389**

## **Kartenlegende & Impressum 396**