

# Inhalt

<b>Unterwegs</b>	<b>4</b>	<b>Land der Millionen Elefanten</b>	<b>129</b>
<b>Highlights</b>	<b>5</b>	Von Vang Vieng nach Luang Prabang	146
<b>Reiseziel Laos</b>	<b>11</b>	<b>Nordlaos</b>	<b>147</b>
<b>Bevor es losgeht</b>	<b>13</b>	<b>LUANG PRABANG &amp; UMGEBUNG</b>	<b>149</b>
<b>Reiserouten</b>	<b>18</b>	Luang Prabang	149
<b>Geschichte</b>	<b>23</b>	Rund um Luang Prabang	178
<b>Kultur</b>	<b>45</b>	<b>DER MITTLERE MEKONG</b>	<b>181</b>
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>64</b>	Houay Xay	181
<b>Natur &amp; Umwelt</b>	<b>75</b>	Rund um Houay Xay	188
<b>Vientiane &amp; Umgebung</b>	<b>86</b>	Pak Beng	189
VIENTIANE	87	Tha Suang	192
Geschichte	87	Hong Sa	192
Orientierung	87	Muang Ngeun	193
Praktische Informationen	90	Von Luang Prabang nach Xayaboury	194
Gefahren & Ärgernisse	94	Xayaboury	195
Sehenswertes	95	Südlich von Xayaboury	197
Aktivitäten	101	<b>DIE PROVINZEN XIENG KHOUANG &amp; HOUA PHAN</b>	<b>199</b>
Fahrradtour von den Monu- menten zum Mekong	102	Von Phou Khoun nach Phonsavan	201
Kurse	103	Phonsavan	201
Feste & Events	104	Rund um Phonsavan	205
Schlafen	104	Sam Neua (Xam Neua)	209
Essen	108	Rund um Sam Neua	213
Ausgehen	114	Von Sam Neua nach Vietnam	215
Unterhaltung	115	Von Sam Neua nach Nong Khiao	216
Shoppen	116	<b>DER MUANG-NGOI- BEZIRK</b>	<b>218</b>
An- & Weiterreise	118	Nong Khiao	218
Unterwegs vor Ort	120	Muang Ngoi Neua (Ban Ngoi Kao)	221
<b>RUND UM VIENTIANE</b>	<b>123</b>	Rund um Muang Ngoi	223
Phou Khao Khouay NPA	123	<b>DER NORDWESTEN</b>	<b>224</b>
Von Vientiane nach		Oudom Xay (Muang Xay)	224
Vang Vieng	125	Rund um Oudom Xay	228
Vang Vieng	127	Boten	230
		Luang Namtha (Namtha)	231
		Rund um Luang Namtha	237
		Von Luang Namtha nach Muang Sing	239
		Muang Sing	239
		Westlich von Muang Sing	243
		<b>DIE PROVINZ PHONGSALY</b>	<b>244</b>
		Pak Nam Noi	244
		Muang Khua	245

Von Pak Nam Noi nach Phongsaly	247
Phongsaly	248
Rund um Phongsaly	251
Nördlich von Boun Neua	253

## **Zentrallaos 255**

<b>DIE PROVINZEN BOLIKHAM-XAY &amp; KHAMMOUANE</b>	<b>257</b>
Pakxan	257
Von Pakxan nach Lak Sao	258
Lak Sao	262
Thakhek	263
Rund um Thakhek	268
<b>DIE PROVINZ SAVANNAKHET</b>	<b>273</b>
Savannakhet	273
Rund um Savannakhet	280
Dong Phou Vieng NPA	281
Phou Xang Hae NPA	282
Xephon & der Ho-Chi-Minh-Pfad	283

## **Südlaos 285**

<b>DIE PROVINZ CHAMPASAK</b>	<b>287</b>
Pakxe	287
Rund um Pakxe	296
Champasak	297
Wat Phou Champasak	299
Don Daeng	303
Oup MOUNG (Tomo-Tempel)	304
Kiet Ngong & Ban Phapho	304
Xe Pian NPA	307
Si Phan Don (Viertausend Inseln)	307
Das Bolaven-Plateau	319
<b>DIE PROVINZ SARAVAN</b>	<b>324</b>
Tad Lo	325
Saravan	326
Rund um Saravan	327
<b>DIE PROVINZ XEKONG</b>	<b>329</b>
Xekong (Muang Lamam)	329
Rund um Xekong	330

<b>DIE PROVINZ ATTAPEU</b>	<b>331</b>
Attapeu (Samakhi Xay)	332
Rund um Attapeu	334
Dong Amphan NPA	335

## **Allgemeine Informationen 336**

## **Verkehrsmittel & -wege 357**

## **Gesundheit 371**

## **Sprache 382**

## **Glossar 389**

## **Die Autoren 391**

## **Hinter den Kulissen 393**

## **Register 401**

## **GreenDex 407**

## **Kartenlegende & Impressum 408**