

Inhalt

Land für Entdeckerseelen	8
Myanmar als Reiseland	10
Planungshilfe für Ihre Reise	13
Vorschläge für Rundreisen	16

Wissenswertes über Myanmar

Steckbrief Myanmar	20
Natur und Umwelt	22
Wirtschaft und Soziales	34
Geschichte	41
Zeittafel	54
Gesellschaft und Alltagskultur	56
Architektur und Kunst	70

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	84
Übernachten	91
Essen & Trinken	93
Outdoor	98
Feste und Veranstaltungen	100
Reiseinfos von A bis Z	104

Unterwegs in Myanmar

Kapitel 1 – Yangon und Zentral-Myanmar

Auf einen Blick: Yangon und Zentral-Myanmar	124
Yangon	126
Geschichte	126
Orientierung	128
Downtown	129
Aktiv: Bummel durch die koloniale Vergangenheit	133
Aktiv: Durch Little India und Chinatown	136
Von der Downtown zur Shwedagon Paya	142
Shwedagon Paya	142

Nördlich und südwestlich der Shwedagon	149
Kandawgyi Lake und Umgebung	150
Golden Valley	151
Inya Lake und Umgebung	154
Der Norden Yangons	154
Die Umgebung von Yangon	171
Thanlyin und Kyauktan	171
Von Yangon nach Bago	173
Bago	174
Aktiv: Zu Fuß durch Bago	178
Zentral-Myanmar	181
Taungoo (Toungoo)	181
Aktiv: Mit dem Zweirad von Taungoo	
nach Thandaung Gyi	184
Naypyitaw	185
Pyay	189
Die Umgebung von Pyay	192

Kapitel 2 – Ayeyarwady-Delta und der Westen

Auf einen Blick: Ayeyarwady-Delta und der Westen	198
Ayeyarwady-Delta	200
Twante (Twantay)	200
Von Yangon nach	
Bogale (Bogalay)	203
Patheingyi	206
Aktiv: Bootsfahrt durch die Deltakanäle	210
Mawdin Sun	211
Chaungtha Beach	212
Ngwe Saung Beach	214
Aktiv: Strandtour per Moped nach Sinma	217
Myanmars Westen	218
Thandwe	218
Ngazun Beach	219
Sittoung	223
Mawlaik	227
Aktiv: Per Boot zu den Chin	234
Nach Dhanyawadi und Selagiri	235
Der Chin State	237
Aktiv: Trekking im Natmataung National Park	238

Kapitel 3 – Ober-Myanmar

Auf einen Blick: Ober-Myanmar	242
Bagan	244
Geschichte	244
Typologie der Sakralbauten in Bagan	246
Besichtigung	247
Aktiv: Mit dem Fahrrad durch die Pagodenlandschaft	255

Umgebung von Bagan	280
Popa Mountain National Park	280
Sale (Salay)	282
Pakokku und Umgebung	284
Westlich des Ayeyarwady nach Magwe	286
Magwe (Magway)	289

Mandalay	291
Mythos und Realität	291
Geschichte – Stadt voller Edelsteine	291
Orientierung	292
Sehenswertes	293

Umgebung von Mandalay	316
Amarapura	316
Inwa	318
Aktiv: Per Pferdekutsche durchs alte Ava	319
Sagaing	320
Mingun	323
Aktiv: Spaziergang durch Mingun	324
Pyin U Lwin und Umland	325
Monywa und Umgebung	331
Shwebo und Umgebung	335
Mogoke und Umgebung	336

Kapitel 4 – Nordost- und Nord-Myanmar

Auf einen Blick: Nordost- und Nord-Myanmar	340
Südlicher Shan State	342
Kalaw	342
Aktiv: Wanderung zum Viewpoint von Kalaw	344
Aungban	347
Fahrt nach Pindaya	348
Aktiv: Wanderung bei Pindaya	351
Heho	353
Auf dem Weg nach Nyaung Shwe	354
Nyaung Shwe (Yawnghwe)	356

Inle Lake.....	364
Vom Inle Lake nach Loikaw	370
Taunggyi	372
Kakku (Kekku)	376

Der Kayah State	378
Loikaw und Umgebung	378
Aktiv: Ausflug zu den Bergvölkern	380

Östlicher Shan State	385
Kyaing Tong und Umgebung	385
Aktiv: Zu den Loi-Wa-Dörfern Wan Nyat und Wan Seng	393
Tachileik	394

Nördlicher Shan State	397
Mit der Bahn von Pyin U Lwin nach Hsipaw	397
Aktiv: Wandern im Teeland	399
Hsipaw und Umgebung	399
Aktiv: Wanderung zum Nam Tok	405
Lashio	409
Muse	413

Der Norden	414
Katha.....	414
Bhamo	415
Indawgyi Lake	420
Aktiv: Kayaking auf dem Indawgyi Lake	422
Myitkyina und Umgebung.....	423
Putao und Umgebung	428
Hkakabo Razi National Park	431

Kapitel 5 – Myanmars Süden

Auf einen Blick: Myanmars Süden	434
Mon und Kayin State	436
Kyaikhto	436
Kyaikhtiyo	437
Durchs Goldene Land nach Thaton	440
Thaton	441
Hpa-an und Umgebung	442
Aktiv: Durch bizarre Karstlandschaften	445
Mawlamyine (Mawlamyaing)	448
Umgebung von Mawlamyine.....	456
Tanintharyi	460
Dawei	460

Aktiv: Mopedtour auf der Dawei Peninsula	464
Strände bei Dawei	465
Myeik.	465
Myeik-Archipel	468
Kawthaung (Kawthoung)	471
 Kulinarisches Lexikon	474
Sprachführer	476
Glossar	478
 Register	480
Abbildungsnachweis/Impressum	488
