





TROTTER

Laos



**VAN REIZIGERS
VOOR REIZIGERS**

Lannoo

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

Op deze pagina's zetten we de toeristische highlights voor je op een rijtje – stuk voor stuk zijn het met recht topervaringen die je niet mag missen.



In het hoofdstuk 'Mens, maatschappij, natuur en cultuur' gaan we dieper in op de geschiedenis, het cultureel erfgoed en de geografie van het land of gebied dat je bezoekt. Boeiende achtergrondinformatie om alvast thuis of tijdens de heenreis door te nemen



In het hoofdstuk 'Praktisch' vind je alle nuttige informatie over de bestemming. Lees er alles wat je moet weten over bijvoorbeeld verkeer en vervoer, geldzaken, taal en reisdocumenten.



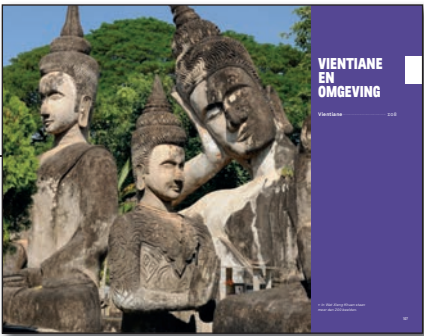
De tekst die in twee kolommen loopt, bevat praktische informatie zoals adresgegevens van instanties en webadressen ter voorbereiding op de reis.

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

De 'Reisplanner' stelt uitgewerkte reisprogramma's voor om Laos op de beste manier te ontdekken.



Door deze beknopte inhouds-opgave per hoofdstuk te gebruiken hoef je niet telkens terug te bladeren naar de volledige inhoudsopgave vooraan in het boek.



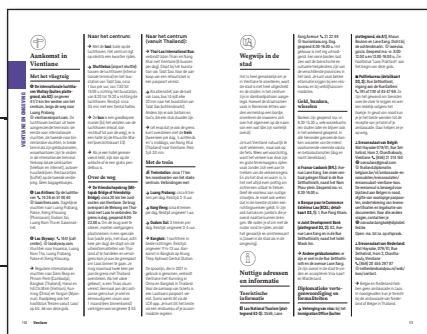
Op het kleine kaartje linksboven zie je in een oogopslag welk deel van het land of de regio het betreffende hoofdstuk beschrijft.



Op de eerste pagina van elk regiohoofdstuk zijn de niet te missen bezienswaardigheden in kaart gebracht met een paginaverwijzing voor wie ze direct wil raadplegen.

Aan de rand van de pagina's zorgen een duimgreep en een kopregel ervoor dat je direct ziet welke informatie er op de betreffende pagina wordt besproken.

Om vlot door de gids te navigeren, wordt per stad of regio dezelfde informatiestructuur gehanteerd: praktische informatie - informatie over verblijf: slapen, eten, iets drinken, uitgaan - informatie over de bezienswaardigheden.



Wist je dit?

INTERESSANTE WEETJES

Let op deze kaders voor interessante weetjes.

Door het boek heen laten we jullie, onze Trotter-ambassadeurs, aan het woord. Gouden tips en onvergetelijke ervaringen maken alles (nog) tastbaar(der), net alsof je al ter plekke bent.

VAN REIZIGERS, VOOR REIZIGERS!

AANDUIDING TROTTER-TIPS

👤 Trotter-tip 👤 interessant 👤👤 niet te missen

VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

- | | | |
|---------------------|-----------------------|---|
| ■ algemeen | 📍 informatie | 🍷 snackbar |
| 🚗 autoverhuur | 👶 kindvriendelijk | 🏖️ strand |
| 🏦 bank | ☕ koffie- of theehuis | 🚕 taxi |
| 🚌 busstation | 🎵 livemuziek, concert | 🎭 theater |
| 🍷 café, bar | ✈️ luchthaven | 🚆 treinstation |
| 🏕️ camping | 🚇 metrostation | ♿ voorzieningen voor rolstoelgebruikers |
| 🏢 consulaat | 🍽️ ontbijt | 🚶 wandelen |
| 💃 dansen | 🅑🅗 parkeren | 🛍️ winkelen |
| 🤿 duiklocatie | 🍰 patisserie | 🌐 Unesco-werelderfgoed |
| 💻 internetcafé | ✉️ postkantoor | 🏊 zwemgelegenheid |
| 🚲 fietsverhuur | 🍴 restaurant | ☎️ telefoonnummer |
| 🚢 haven | 🚫 roken verboden | 🌐 website |
| 🐕 honden toegestaan | 🛌 slapen | ✉️ e-mailadres |
| 🏊 ijsalon | 🎿 skistation | |



124

Buiten de Wat Haysok wordt een prachtige banyanboom omringd door boeddha's in verschillende houdingen.

VOORBEREIDING

36

Een wrede procedure



INLEIDING	10
VEELGESTELDE VRAGEN	12
TOPERVERVINGEN	16
MENS, MAATSCHAPPIJ, NATUUR EN CULTUUR	22
Bevolking	24
Bijzonder	25
Cultureel erfgoed	26
Drank	28
Economie	29
Flora en fauna	35
Geografie	37
Geschiedenis	38
Godsdienst en geloof	44
Keuken	49
Media	52
Mensenrechten	55
Milieu	56
Seks	59
Sport en vrije tijd	60

PRAKTISCH

Werelderfgoed van Unesco	61
Zeden en gewoonten	62
REIZEN NAAR LAOS	64
LAOS PRAKTISCH	68
ABC van Laos	70
Alvorens te vertrekken	70
Budget	73
Drugs	74
Elektriciteit	74
Feesten en feestdagen	75
Fotograferen en filmen	77
Foaien	77
Geldzaken	77
Gezondheid	79
Klimaat	82
Noodgevallen	84
Post	84
Reisliteratuur	84
Risico's en ergernissen	85
Talen	87
Telecommunicatie	92



193

De grote waterval van Tad Kouang Si is een ware trekpleister.

BESTEMMINGEN

Vervoer	94
Wegen	100
Winkelen	101

REISPLANNER 102

VIENTIANE EN OMGEVING	
Vientiane	108

HET CENTRUM	
Vang Vieng	132
Phonsavan	145
De Vlakte der Kruiken	150

LUANG PRABANG EN OMGEVING	
Luang Prabang	154



151

Over de oorsprong en de functie van de kruiken is veel gespeculeerd.

HET NOORDEN

Pakbeng	199
Houeisai (provincie Boked)	205
Oudom Xai (Muang Sai)	211
Nong Khiaw	215
Muang Ngoi	220
Muang Khoua	224

HET ZUIDEN

Thakhek	229
Savannakhet	240
Pakse	245
Champasak	255
Wat Phou	262
Het Bolavenplateau	267

HET DISTRICT SIPHANDONE (4000 EILANDEN)

Het eiland Khong (Don Khong en Muang Khong)	283
De eilanden Khone (Don Khone) en Det (Don Det)	287



276

Via deze bamboebrug kun je de rivier tegenover de waterval oversteken.

INLEIDING



↓ De pittige beklimming wordt beloond met een prachtig uitzicht bij het Pha Daeung Viewpoint.



↑ Op de top van de Phu That Hill staat een imposante gouden boeddha.

Laos heeft een rustige achteloosheid, die onderbroken wordt door de Mekong, de ruggengraat van het land. Het is een land van water, van vruchtbare vlakten en berglandschappen afgewisseld met karst, maar ook een land van tempels, die getuigen van de vroegere pracht. Ook vind je er elementen die herinneren aan de Franse aanwezigheid, zoals de geur van stokbrood vanuit de bakkerijen of het geluid van botsende ballen uit het jeu de boules. Een mooie gelegenheid om het op te nemen tegen vaak uitstekende spelers en kennis te maken met een over het algemeen discreet en bijzonder vriendelijk volk.

Het vroegere 'land van een miljoen olifanten' is tegenwoordig een van de armste van de wereld en is op zoek naar een manier om zowel zijn identiteit te behouden als de economische groei te versterken. Dat is niet altijd even gemakkelijk wanneer je omringd wordt door buurlanden die even dynamisch als bedreigend zijn.





↑ Een danseres in traditionele kleding poseert voor de Wat Xieng Thongtempel.

ALS DE OLIFANTEN VECHTEN, STERVEN DE MIEREN

Laotiaans spreekwoord

VEELGESTELDE VRAGEN



Welke formaliteiten zijn er nodig om Laos binnen te komen?

Elke reiziger moet in het bezit zijn van een internationale reispas die nog minstens zes maanden geldig is vanaf de datum van inreis in Laos. Eveneens vereist is een visum: een vooraf aan te vragen elektronisch visum ofwel een visum bij aankomst (op enkele luchthavens en grensovergangen) ofwel een visum aan te vragen op een Laotiaanse ambassade.

Wat is de beste reisperiode?

Van november tot maart. Van april tot oktober heerst de zomermoesson, dan regent het veel en is het benauwd warm. Maar tijdens deze periode houden de regenbuien snel op, koelt de atmosfeer af en bloeit de vegetatie: de avonturiers die het weer trotseren, worden beloond voor hun moed. Vanaf maart begint de periode van het afbranden van het struikgewas (die duurt ongeveer twee maanden). In sommige regio's wordt de lucht witter en is de atmosfeer verzaagd. Deze periode wordt afgeraden voor mensen met ademhalingsproblemen.

Is een reis naar Laos duur? Met welk budget moet ik rekening houden?

Nee, het leven is er goedkoop. Je kunt er met beperkte middelen rondtrekken en er zijn veel goedkope en vaak goed onderhouden hotels (rond € 10-20). Voor € 30 vind je er goed uitgeruste etablissementen. Restaurants en vervoer (plaatselijke taxi's, bussen) tegen erg betaalbare prijzen. Een behoorlijke maaltijd kost € 3-6. De prijzen van vervoer (taxi, bus) zijn gemiddeld. In steden waar veel toeristen komen, zoals Vientiane en Luang Prabang, beginnen de prijzen echter wel wat te stijgen. De lokale luchtvaart hanteert internationale tarieven.

Is er over het algemeen sprake van veiligheidsproblemen?

Nee, in Laos is te spreken van een veilige situatie. Zakkenrollers kunnen actief zijn op markten en in bussen en er vinden wel eens straatberovingen plaats, maar dat is het geval in elk land





↑ De beste periode om naar Laos te reizen is tussen november en maart.

ter wereld. En net zoals overal, moet je hier van de drugs afblijven.

Hoe groot is het tijdsverschil?

Er is 5 uur tijdsverschil ten opzichte van Amsterdam of Brussel (6 uur in de wintertijd). Wanneer het hier in de zomer 12.00 uur is, is het 17.00 uur in Vientiane.

Hoelang is het vliegen?

Er zijn nog geen rechtstreekse vluchten tussen Europa en Laos. De reistijd hangt dus af van waar je een tussenlanding maakt. Vanuit Amsterdam of Brussel duurt de vlucht naar Vientiane minimaal 16 uur.

Welke vaccinaties zijn verplicht?

Controleer voor je vertrekt of je gebruikelijke inentingen (polio, tetanus) in

orde zijn. Inentingen tegen hepatitis A en buiktyfus zijn noodzakelijk, een inenting tegen hondsdolheid wordt sterk aangeraden. Japanse encefalitis heerst voornamelijk tijdens de moesson. Vaccinatie hiertegen wordt aangeraden bij een verblijf op het platteland. Meer informatie vind je in de rubriek 'Gezondheid' onder 'Laos praktisch'. Drink alleen water uit een fles met gesloten dop. Ga je naar een eetstalletje, wees dan erg kritisch bij het maken van je keuze. Vergeet niet om eventuele geneesmiddelen thuis al te kopen: ter plaatse zijn ze namelijk moeilijk te vinden. De sanitaire voorzieningen zijn erg armoedig, ga hier niet heen wanneer je niet in goede gezondheid verkeert. Wanneer je een arts moet raadplegen, zelfs voor een klein probleem, besef je al gauw dat je er alleen voor staat, vooral op het platteland.

Is er risico op malaria?

Helaas wel, zeker in het regenseizoen. Ook al ben je in bepaalde gebieden veilig, vraag je arts om een behandeling tegen malaria. Draag na zonsondergang verhullende kleding en gebruik een afwerend antimuggenmiddel. Opgepast: ook knokkelkoorts komt voor en wordt eveneens overgebracht door muggen.

Is het een geschikt land om met kinderen naartoe te gaan?

We raden je af om met jonge kinderen te reizen vanwege het gebrek aan sanitaire voorzieningen. Oudere kinderen zullen genieten van de parken met tokkelbanen in de omgeving van Luang Prabang, de vele watervallen op het Bolavenplateau en bij de 4000 eilanden, boottochten op de Mekong of zijn zijrivieren, het observeren van olifanten, een kajaktocht bij de 4000 eilanden ... Als ze van wandelen houden en bereid zijn uit hun comfortzone te stappen, kunnen ze naar afgelegen dorpjes klauteren om de inwoners te ontmoeten die erg gehecht zijn aan hun identiteit.

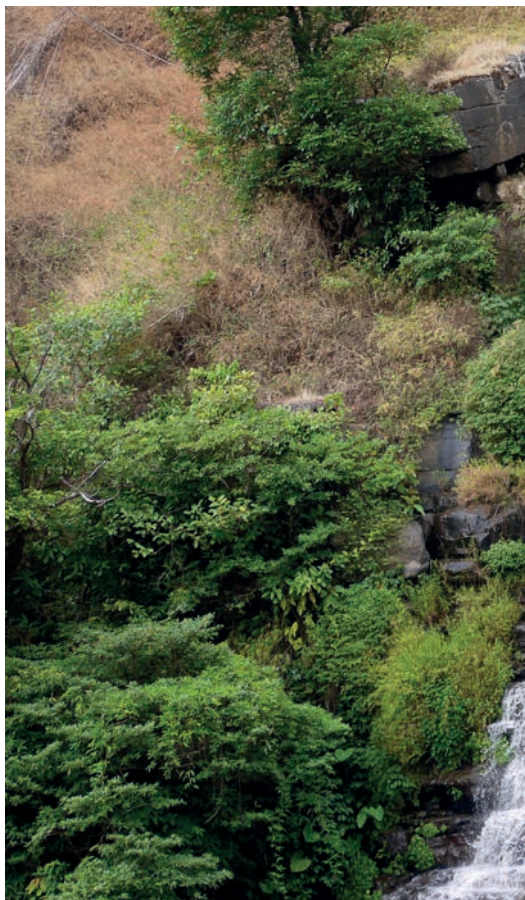
Hoe kun je je het beste verplaatsen?

Reizen met de bus is goedkoop en er is een uitgebreid netwerk. Maar gezien de toestand van de wegen in Laos raden we nachtelijke ritten af: dat wordt gegarandeerd een slapeloze nacht en het is gevaarlijk. Hetzelfde geldt voor de auto, of je er nu een huurt met of zonder chauffeur. Op sommige trajecten is de trein tussen Kunming en Vientiane een prima alternatief, het is veiliger en veel sneller dan de bus. De trein stopt op meerdere stations in

Laos: Boten (Chinese grens), Oudom Xai, Luang Prabang en Vang Vieng. Sommige afstanden kunnen nog steeds per boot worden afgelegd, met name op de prachtige Mekong en op de Nam Ou, een van zijn zijrivieren in het noorden.

Wat is de plaatselijke munteenheid en hoe kan ik ter plekke betalen?

In de toeristische plaatsen verkrijg je de kip gemakkelijk bij de bank of bij



→ Bij het Bolavenplateau zijn er tokkelbanen en watervallen in overvloed.

wisselbureaus in ruil voor euro's. Maar in sommige afgelegen gebieden kun je soms alleen dollars wisselen (wissel daarom voor de zekerheid je euro's van tevoren om of neem een paar dollar mee). In 2025 kwam € 1 overeen met ongeveer 23.000 kip (zo word je snel miljonair). In elke grote stad vind je geldautomaten en wisselbureaus.

Welke taal wordt er gesproken?

Engels is de favoriete taal van de jeugd, maar ook in de zakenwereld en het

toerisme. Het is natuurlijk altijd handig om een paar woorden in de lokale taal te kennen.

Zijn er nog problemen met landmijnen?

Er valt nog veel te doen. Het is belangrijk om, vooral in het noorden en het oosten van het land, niet van de aangegeven paden af te wijken, dit zijn namelijk de meest getroffen gebieden.





1

Bewonder de zonsondergang vanaf de berg Phousi in Luang Prabang en ervaar de spirituele sfeer van de Wat Chomsi.

We raden je aan je bezoek aan Luang Prabang te beginnen met de beklimming van de berg Phousi (een klim van amper 15 min). Op de top vind je de Wat Chom Si, een stoepa van 20 m hoog, gebouwd op een driedigende piramide. Ga erheen bij het vallen van de avond, wanneer de lucht rood wordt en de klokken van de kloosters weerklinken. De stad lijkt dan gehuld in een gouden gloed. → **Blz. 177**



2





2

Bezoek in Luang Prabang het voormalig koninklijk paleis en het bijbehorende museum.

Voor de Laotianen is het voormalig koninklijk paleis minder belangrijk dan de relikwie die zich hier bevindt, de gouden boeddha, die nu nog steeds bescherming biedt aan Laos. Het beeld,

te zien door een hek, weegt 50 kilogram en is 83 centimeter hoog. In de zalen van het paleis kun je prachtige schilderijen bewonderen in art-decostijl, echte bronzen drums, fantastische fresco's en glas in lood ... Niet te missen! → **Blz. 177**

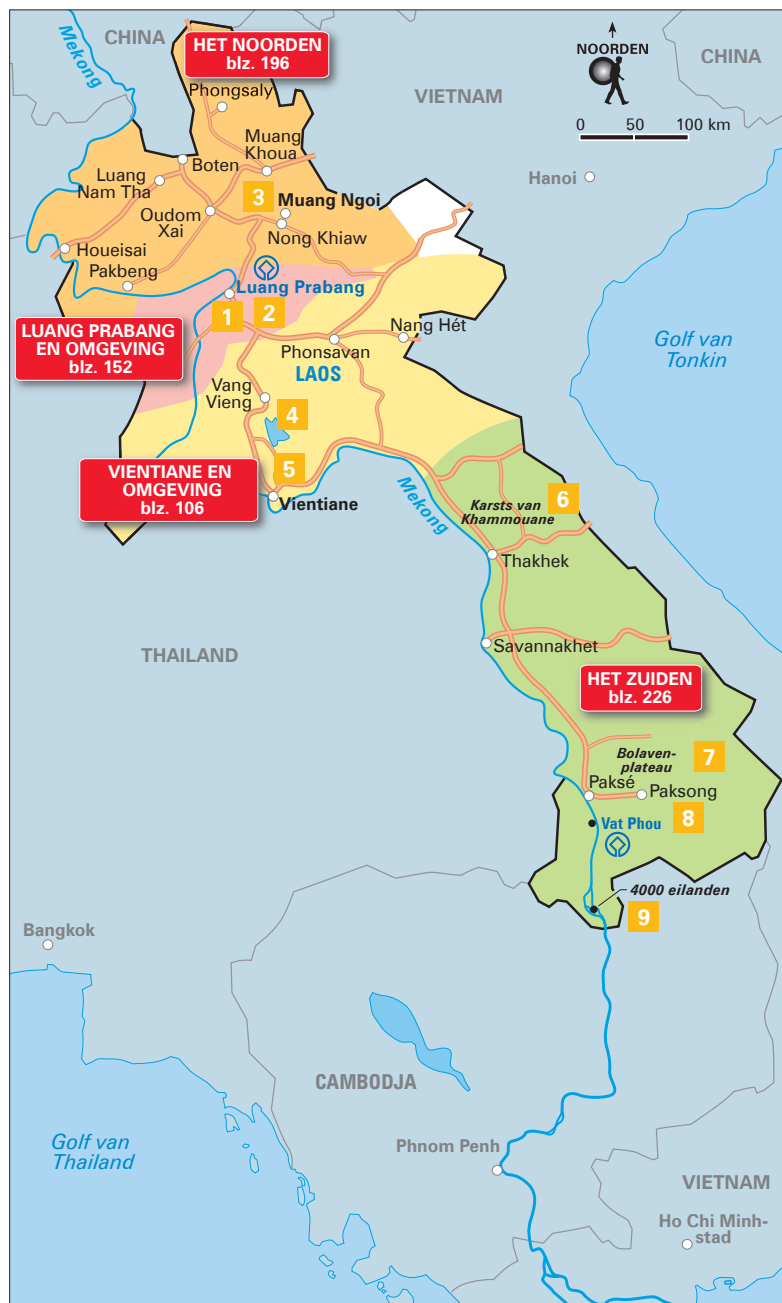
3

Ga van Nong Khiaw naar Muang Ngoi met een boottocht van 1 uur op de Nam Ou, te midden van prachtige landschappen.

Vervolg je ontdekkingsreis met een boottocht tussen dorpjes, grotten en watervallen. Je ziet vredige taferelen aan je voorbijglijden: vissers, jonge meisjes die zeewier rapen, buffels die zich verfrissen ... Bij zonsopgang aan de oevers van de rivier heb je alle tijd van de wereld.

→ **Blz. 220**







4

Verken de omgeving van Vang Vieng en sluit je wandeling af met een duik in een lagune.

Huur in de stad een scooter en ga de bergen in om dorpjes te ontdekken die worden omringd door spectaculaire karstformaties en steile kliffen. Onderweg kun je tal van wandelingen maken met geweldige uitzichten, maar er zijn ook prachtige lagunes om rustig te zwemmen, tenzij je je laat verleiden door een tokkelbaan en een tarzansprong.

→Blz. 132, 141

5

Bezoek in Vientiane de niet te missen Wat Sisaket, de oudste tempel van de stad (1818).

Het is de enige tempel die in 1827 is ontsnapt aan de plundering door de Siamezen. Op een steenworp afstand van de Mekong heerst hier een rustgevende sfeer. In dit heiligdom, dat omringd wordt door een klooster, kun je talrijke Boeddhabeeldjes bewonderen en, als je naar het plafond kijkt, prachtige bloemdecoraties die geïnspireerd zouden zijn door het kasteel van Versailles.

→Blz. 123

! **Goed om te weten:** neem een mugwerend middel mee, zelfs in het droge seizoen. Dat heb je zeker nodig wanneer je langs het water slentert.



5

Laat je verwonderen door de gedetailleerde karst-landschappen van Khammouane.

Het is moeilijk om niet onder de indruk te zijn als je de karstmassieven ziet die het adembenemende landschap domineren. Langs de hele route liggen talloze grotten die doorkruist worden door ondergrondse rivieren. De bekendste daarvan is de grot van Kong Lor, een natuurwonder van meer dan 7 km lang dat je in een smal bootje kunt bezoeken. Er heerst een bijna absolute stilte.

→Blz. 239

❗ **Goed om te weten:** trek minstens drie dagen uit om de route op de scooter af te leggen.



Ga op onderzoek in de Bolaven, een van de meest mysterieuze regio's van het land.

Beplant met rijstvelden en rubberbomen, maar vooral bekend vanwege de thee- en koffieplantages. Vergeet niet deze bijzonder bekende drankjes, thee en koffie, ook te proeven. Vervolgens kun je badderen aan de voet van een van de vele watervallen die de hoogvlakte bevochtigen. Een plek voor liefhebbers van overweldigende natuur en dorpjes met een authentieke bevolking.

→Blz. 267

❗ **Goed om te weten:** reken op twee dagen voor de korte Bolavenroute, vier dagen voor de lange route.

8

Beklim de treden van de archeologische vindplaats van Wat Phou, omzoomd met plumeria met een bedwelvende geur.

Zo bereik je het heiligdom dat tegen de bergen aan ligt en dat zowel door hindoes als boeddhisten aanbeden wordt. Mediteer hier even terwijl je een prachtig uitzicht hebt over de vallei voordat je, helemaal rustig, weer afdaalt. → **Blz. 262**

! **Goed om te weten:** ga vroeg op weg om de hitte te vermijden.

9

Trek naar de 4000 eilanden in het diepe zuiden van het land, aan de binnenkant van de Mekongdelta.

De rotsachtige chaos dicht bij de Cambodjaanse grens vormt watervallen met een heftige kracht. Je verbaast je over de prachtige wilde omgeving van de watervallen van Li Phi ('de kloof met



8

boze geesten') en het mistige effect van de watervallen van Phapeng, de breedste van Azië (10 km tot aan de watervallen van Sopheakmit), ook wel bekend als de 'Niagara van de Mekong'. → **Blz. 293, 295**

9

