

Vietnam & Angkor

Kultur- und Studienreise von Nord-nach Süd
inkl. Minderheiten in Sapa &
dem sagenumwobenen Angkor in Kambodscha



Halong Bucht

Eine Gesellschaftspolitische Studienreise:

VIETNAM

– ein Tigerstaat mit vielen Gesichtern –



Information und Beratung vom Spezialisten

Seit 24 Jahren Partner für hochwertige Studien- und Erlebnisreisen
HOTLINE TEL. 02245-9156-11

EXO - TOURS

Ihr kompetenter Partner für exklusive Fernreisen



PROGRAMMABLAUF:

F= Frühstück M= Mittagessen A= Abendessen

01. Tag: Frankfurt - Hanoi

Am Nachmittag Nonstop-Flug mit der renommierten Linienfluggesellschaft Vietnam Airlines von Frankfurt nach Hanoi. Nachtflug ...

02. Tag: Hanoi / Stadtbesichtigung

Am frühen Morgen Ankunft in Hanoi, der Hauptstadt von Vietnam. Begrüßung durch die örtliche deutschsprachige Reiseleitung. Danach steht eine erste Erkundung in Hanoi, der Metropole des Nordens, auf dem Programm. Es ist eine sehr reizvolle Stadt mit Gebäuden im französischen Stil und weniger Verkehr im Vergleich zu anderen Großstädten in Asien. Zunächst besichtigen Sie den Ho Chi Minh Komplex (von außen) und danach die traditionelle Ein-Pfahl-Pagode, welche von Kaiser Ly Thai Tong 1049 errichtet wurde. Weiterhin sehen Sie „Onkel Hos Haus“, wie die Einheimischen liebevoll den in einem Park gelegenen Holzbungalow nennen, in dem er lebte. Fahrt zu Ihrem sehr zentral gelegenen Hotel und etwas Freizeit zur Akklimatisierung. Am späteren Nachmittag starten Sie erneut mit Ihren Besichtigungen in Hanoi. Sie sehen u.a. den Hoan Kiem See und den Jadeberg Tempel mit dem Schildkrötenturm. Danach begeben Sie sich in die Altstadt und unternehmen einen Spaziergang durch die nahegelegene Altstadt mit seinen berühmten „36 Gassen“. Über Tausend Jahre Geschichte hat das Altstadtviertel erlebt und ist doch einer von Vietnams lebendigsten und ungewöhnlichsten Plätzen geblieben. Vom Grabstein bis zum Seidenpyjama kann man hier alles kaufen. Es ist faszinierend, das Labyrinth der Seitenstraßen zu erkunden, und es gibt nichts, was es nicht zu kaufen gibt.

Asia Hanoi Hotel www.asiahotelvn.com



03. Tag: Hanoi Stadtbesichtigung & Nachtzug nach Lao Cai (F)

Frühstück im Hotel. Im Herzen von Hanoi liegt eine weitere Sehenswürdigkeit, die auf keinen Fall ausgelassen werden sollte, der tausend Jahre alte Literaturtempel, auch bekannt als erste Universität von Vietnam. Der Tempel wurde 1070 von König Ly Thanh Tong erbaut zur Erinnerung an Khong Tu (Konfuzius). Es wurde auch im Westen viel über die Einrichtung von Eliteschulen und Eliteuniversitäten in diesem Komplex diskutiert. In Vietnam war er die erste Eliteuniversität und über Jahrhunderte war es nur hier möglich, durch Ausbildung und Erziehung und entsprechende Prüfungen in den Status eines Mandarins aufzusteigen. Traditionell wurde hier auch der Kronprinz des jeweiligen Herrschers erzogen. Die Ruhe, die hier ehemals wohl meistens herrschte, findet man vielleicht nicht mehr vor. Trotzdem spürt man etwas von der Atmosphäre des Jahrhunderte langen Lernens, vom Schicksal und Leben in diesen alten Mauern. Aber die Aura ist genau das, alt und ehrwürdig. Der Wert der Erziehung im früheren Vietnam ist spürbar und lohnt einen Besuch in dieser altherwürdigen Anlage.



Danach steht ein Besuch bei der Friedrich-Ebert Stiftung auf dem Programm (eigene Planung von Arbeit und Leben). Hier erhalten Sie hilfreiche Informationen über das Land, seine Menschen und seine Geschichte. Mittagspause unterwegs. Am Abend Transfer zum Bahnhof in Hanoi, wo Sie gegen 22.00 Uhr den Nachtzug nach Lao Cai nehmen (Fahrtdauer ca. 10 Std.). Das Team des Zuges heißt Sie am Bahnhof Hanoi herzlich willkommen. Die Fahrt an Bord des einfachen Zuges führt Sie in die noch unentdeckte Region im Norden Vietnams. Die Unterbringung erfolgt in Schlafwagenabteilen mit jeweils 4 Betten. Nachtfahrt ... Übernachtung im Nachtzug (4-Bett Abteil)

04. Tag: Lao Cai - Bac Ha - Sapa (F)

Gegen 06.00 Uhr morgens Ankunft in Lao Cai, unmittelbar an der Grenze zur V.R. China gelegen. Gemeinsames Frühstück in einem örtlichen Restaurant. Anschließend fahren Sie auf der schönen und kurvenreichen Bergstraße nach Bac Ha (ca. 3 Std. Fahrt) und genießen erste Blicke auf die faszinierende Bergwelt im Norden Vietnams. In Bac Ha können Sie den farbenprächtigen Markt besuchen (nur sonntags!!) (Andere Märkte in der Region gibt es an verschiedenen Wochentagen, z.B. Can Cau Markt samstags, Coc Ly Markt dienstags. Der Marktbesuch ist abhängig vom Wochentag bzw. Reisedatum). Viele Angehörige der Hmong und Dzao leben hier. Es sind die farbenfrohesten ethnischen Gruppen in dieser Region. Anschließend Weiterfahrt nach Sapa, ein von den Franzosen 1922 ausgebauter Höhenkurort, der in einem wunderschönen Tal am Fuße des Fansipan Berges liegt. Übernachtung in einem zentral gelegenen Hotel in Sapa.

Hotel Bamboo Sapa <http://www.bamboosapahotel.com.vn>

05. Tag: Sapa (F)

Nach dem Frühstück machen Sie einen Ausflug zu verschiedenen Dörfern der hier lebenden Minderheiten. Im Bergland des Nordens und auf den Hochplateaus Zentralvietnams leben auf 65% der Landfläche 54 ethnische Minderheiten, insgesamt etwa 7 Millionen Menschen, einige leben als sesshafte Bauern, wie die Nung, andere als Halbnomaden, wie die Hmong. Wiederum andere führen bis auf den heutigen Tag eine nomadische Existenz als Pferde- und Rinderzüchter. Auf Spaziergängen durch die von Reisterrassen geprägte Landschaft erwarten Sie viele Begegnungen mit den bunt gekleideten Einheimischen. Zwar gehören Touristen auch hier längst zum Alltag der Hmong, Zao, Zay, Red Zao und Tay, doch bekommt man einen guten Eindruck vom einfachen Leben. Während Mädchen und Frauen mit Handarbeiten und Reisbau beschäftigt sind, verdienen viele Männer zum Beispiel beim Straßenbau den Lebensunterhalt. Auf diesem Ausflug lernen Sie die Lebensweise und die unterschiedlichen Trachten der Minderheiten kennen, besuchen Dörfer und kommen auch in Kontakt mit den Menschen. Freuen Sie sich auf einen nicht alltäglichen Ausflug.

Hotel Bamboo Sapa <http://www.bamboosapahotel.com.vn>

06. Tag: Sapa - Ma Tra - Ta Phin - Lao Chai - Nachtbus nach Hanoi (F)

Nach dem Frühstück Fahrt zum Dorf Ma Tra, Heimat der schwarzen Hmong. Da die Minderheiten abgeschieden von der Zivilisation in ihren Dörfern leben, haben sie sich ihre traditionelle Lebensweise und die alten Gebräuche bewahren können. Sie wandern durch die Reisfelder und genießen die malerische Landschaft, bevor Sie das Dorf Ta Phin erreichen. Hier lernen Sie die Lebensweise und traditionelle Handwerkskunst der Roten Dzao kennen. Fahrt nach Lao Cai. Mittagspause unterwegs. Am Abend Fahrt mit einem Nachtbus (zusammen mit Einheimischen/nicht privat) nach Hanoi.

07. Tag: Hanoi - Halong Bucht (F/M/A)

Nach der Ankunft in Hanoi am frühen Morgen, erwartet Sie zunächst ein gemeinsames Frühstück in einem lokalen Restaurant. Anschließend Fahrt entlang der neuen Fernstraße und vorbei an den großen Reisfeldern des Roten Fluss Deltas zur berühmten Halong Bucht, wo Sie gegen Mittag auf einer traditionellen Dschunke Ihre Kabinen beziehen. Sie unternehmen eine Kreuzfahrt durch smaragdgrünes Gewässer und schroffe Kalksteinfelsen der Halong Bucht. Segeln Sie vorbei an schwimmenden Dörfern, Fischermännern, die ihre Netze zum Fischfang auswerfen und beobachten Sie den Rhythmus des täglichen



Lebens an der Bucht. Mittagessen- und Abendessen an Bord. Sie übernachten romantisch an Bord einer Dschunke in Zweibett- oder Einzelkabinen mit Dusche und Toilette. Halong Sails <http://www.halongsails.com/>



08. Tag: Halong - Hanoi - Danang - Hoi An (Frühstücks-Brunch)

Bis zum frühen Mittag gleiten Sie gemütlich mit Ihrer Dschunke durch die Halong Bucht, eine bizarre Welt von mehr als 2000 Inseln. Frühstücks-Brunch auf dem Schiff. In der 1500 Quadratkilometer großen Bucht ragen über 3000 Felsen aus dem Wasser, die einen phantastischen Steingarten bilden, einen Steingarten im Meer. Die einzelnen Felsen ähneln sich insofern, als sie alle irgendwie als graugrüne Kegel, Hüte, Pilze, Kuppeln, Halbkugeln, Wände bis zu 100 Metern aus dem Wasser auftauchen. 1994 wurde die bizarre Idylle von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Anschließend Ausschiffung und Fahrt zum Flughafen in Hanoi. Weiterflug mit Vietnam Airlines nach Danang. Begrüßung durch die Reiseleitung und Kurze Fahrt zu Ihrem Hotel in Hoi An. Nutzen Sie die Zeit am Abend für einen Bummel durch die Altstadt. Ihr Hotel stellt Ihnen Fahrräder zu Verfügung. Schlendern Sie entlang des Hafens, besuchen Sie den farbenfrohen Gemüsemarkt oder Essen Sie zu Abend in einem der zahlreichen Straßenrestaurants, die von beleuchteten Kunstgalerien und Souvenirgeschäften umgeben sind.

Aurora Riverside Hotel <http://www.aurorahoian.com/eng/>

09. Tag: Hoi An - Saigon (F)

Nach dem Frühstück fahren Sie zur Altstadt, wo Sie eine Stadtbesichtigung erwartet. Hoi An, das von der UNESCO aufgrund seiner ungewöhnlich gut erhaltenen historischen Gassen und Häuser zum Weltkulturerbe erklärt wurde, lässt sich am Besten zu Fuß erkunden. Ihre Reiseleitung zeigt Ihnen die schönsten Tempel, Gebäude und Märkte. Sie besuchen u.a. die japanische Brücke, den chinesischen Tempel und eines der alten chinesischen Häuser. Mittagspause. Anschließend kurzer Transfer nach Danang und Flug mit Vietnam Airlines nach Saigon. Begrüßung durch die deutschsprachige Reiseleitung und Transfer zu Ihrem zentral gelegenen Hotel.

Le Duy Hotel <http://www.leduyhotel.com.vn/>

10. Tag: Saigon (F/M)

Eine Weltreise mitten in Saigon verspricht unser Reiseleiter heute, lassen wir uns überraschen. Auf nach Paris, heißt es im Kolonialviertel rund um Notre-Dame, durch das Sie etwas bummeln können. Danach werden Sie im bekannten Kriegsofener-Museum (War Remnants Museum) mit den dort dargestellten Gräueltaten des Vietnamkriegs konfrontiert. Wie der Nachwuchs heute in die Zukunft startet, zeigt Ihnen danach die Nonne Tri im Waisenhaus. Beim Mittagessen (vegetarisch) mit ihr bleibt Zeit für ein Gespräch. Danach fahren Sie zum Goethe-Institut, wo Sie Informationen über die Weiterbildung der Vietnamesen und das Verhältnis zu Deutschland erhalten (eigene Planung von Arbeit und Leben). Dann geht es nach Cholon und hinein in den Kantoner Way of Life. Kleine Tempel wachsen hier in den Himmel, der Geruch von Räucherstäbchen erfüllt die Luft, mittendrin Hunderte von Ständen. Sie können mit den chinesischen Händlern auf dem Binh-Tay-Markt um die Wette feilschen und im Thien-Hau-Tempel für gute Geschäfte beten. Rücktransfer zu Ihrem zentral gelegenen Hotel.

Le Duy Hotel <http://www.leduyhotel.com.vn/>

11. Tag: Ein Tag im Mekong Delta - Saigon - Siem Reap (F/M)

Am Morgen Abfahrt nach Ben Tre. Treffpunkt ist bei der Phong Nam Ziegelbrennerei, wo Ziegel nach wie vor sorgfältig von Hand hergestellt werden. Gehen Sie an Bord. Sie gleiten entlang des Chet Say, einem Seitenarm des

Mekong und halten an verschiedenen lokalen Werkstätten, wo Sie sich ein Bild von der hiesigen Wirtschaft machen können. Sie sehen u.a., wie unter großer Hitze Holzkohle aus Kokosnussschalen hergestellt wird und lernen in einem Workshop, wie jeder einzelne Teil der Kokosnuss zu verschiedensten Produkten verarbeitet wird. Hier können Sie auch die köstlich frischen Früchte probieren. Danach schippern Sie mit dem Boot entlang der schmalen Kanäle, wo Sie das Leben der Einheimischen entdecken können. Das Boot hält bei einem kleinen Dorf, das Sie besichtigen können, um das echt Leben im Delta hautnah zu erleben. Sie besuchen ein Weberhaus, wo Teppiche aus Stroh an einem von Hand betriebenen Webstuhl hergestellt werden – Probieren Sie es doch selbst einmal! Mit dem Xe Loi (Motorradscha) oder einem Fahrrad fahren Sie durch die Dörfer und sehen Bauernhöfe sowie Reis- und Gemüsegelder, bevor Sie bei einem lokalen Haus halten, wo Sie ein köstliches und sättigendes Mittagessen zu sich nehmen werden. Probieren Sie lokale Köstlichkeiten wie Elefantenohrfisch und Flussschrimps. Mit einem Sampan unternehmen Sie eine entspannte Fahrt durch die engen Kanäle. Rückkehr nach Saigon. Direkter Transfer zum Flughafen für den Flug nach Siem Reap in Kambodscha. Transfer zu Ihrem zentral gelegenen Hotel.

Hotel Angkor Holiday <http://www.angkorholidayhotel.com/>

12. Tag: Sagenumwobenes Angkor (F)

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Entdeckungen in Angkor. Zunächst besuchen Sie Angkor Wat, das berühmteste Sakralwerk der Khmer! Sein Bau dauerte über 30 Jahre und ist eines der größten und vollkommensten sakralen Bauwerke weltweit. Im Angkor Wat befinden sich die längsten zusammenhängenden Flachreliefs der Welt, die die äußere Galerie auf ihrer gesamten Länge schmücken und Einblicke in die Geschichte der hinduistischen Mythologie gewähren. Angkor Wat wurde 1992 von der UNESCO zusammen mit den weiteren Tempeln in Angkor zum Weltkulturerbe erklärt. Am Nachmittag besuchen Sie mit Tuk Tuks die Königsstadt Angkor Thom. Die befestigte Stadt (auf einer Fläche von 10qkm) wurde während der Regierungszeit von König Jayavarman VII von 1181 bis 1201 erbaut. Die Stadt hat fünf gewaltige Tore und ist von einem 100m breiten Graben umgeben. Weiterhin Besuch des Bayon Tempels. Der Tempelberg des Königs Jayavarman VII steht im Zentrum der königlichen Stadt und ist einer der Hauptanziehungspunkte unter Angkors vielen Bauwerken. Er gilt als einer der rätselhaftesten Tempel der Angkor Gruppe, bestehend aus 54 göttlichen Türmen, dekoriert mit 216 lächelnden Gesichtern der Avalokitesvara. Weiterhin sehen Sie einen der berühmtesten Tempelanlagen von Angkor, den Ta Phrom. Dieser Tempel gehört zu den Hauptattraktionen von Angkor, da er naturbelassen, vom Urwald überwuchert ist und somit heute noch fast so aussieht, wie damals ganz Angkor, als es von den europäischen Forschern entdeckt wurde - ein beeindruckendes Erlebnis! Rückfahrt zum Hotel.

Hotel Angkor Holiday <http://www.angkorholidayhotel.com/>

13. Tag: Tonle Sap See - Siem Reap - Frankfurt (F/Picknick-Mittagessen)

Nach dem Frühstück Kofferabgabe an der Rezeption. Heute Vormittag erwartet Sie eine Bootsfahrt entlang schwimmender Dörfer auf dem Tonle Sap See, dem größten See Südostasiens. Er ist einer der fischreichsten Binnengewässer der Erde - ohne seinen Artenreichtum wäre ein Leben in der riesigen Tempelanlage nicht möglich gewesen. Gleiten Sie vorbei an den schwimmenden Dörfern und lassen Sie die einmalige Szenerie, abseits des Massentourismus auf sich wirken. Kompong Khleang, fern vom Massentourismus ist durch die Höhe seiner Stelzenhäuser eines der beeindruckendsten seiner Art. Wandern sie durch den Ort und besuchen Sie die Einwohner. Danach, wenn es die Saison erlaubt, fahren Sie mit dem Boot zu einem entlegenen Dorf, wo sich vietnamesische Siedler niedergelassen haben. Picknick-Mittagessen bei einer einheimischen Familie. Am Nachmittag geht es wieder zurück nach Siem Reap. Freizeit um z.B. den alten Markt zu besichtigen. Am späten Nachmittag Transfer zum Flughafen. Rückflug mit Vietnam Airlines via Hanoi oder Saigon nach Frankfurt.

14. Tag: Frankfurt

Ankunft in Frankfurt am Morgen und Ende dieser schönen Reise.

Änderungen bleiben vorbehalten!