

INHOUD



CAMBODJA EN LAOS ONTDEKKEN 6

Welkom in Cambodja en Laos.....	8	Reisroutes.....	16
De parels van Cambodja en Laos.....	10	Veelzijdig Cambodja en Laos.....	26
Zicht op Cambodja en Laos.....	14		

CAMBODJA BELEVEN 50

Phnom Penh.....	64	Noord-Cambodja.....	110
Siem Reap en Angkor.....	80	Zuid-Cambodja.....	124

LAOS BELEVEN 144

Vientiane.....	156	Noord-Laos.....	188
Luang Prabang.....	166	Midden- en Zuid-Laos.....	204

WEGWIJS 220

Cambodja

Voor vertrek.....	222	Register.....	238
Cambodja onderweg.....	224	Nuttige uitdrukkingen.....	243
Praktische informatie.....	228	Dankbetuiging.....	247

Laos

Voor vertrek.....	230
Laos onderweg.....	232
Praktische informatie.....	236

Links: Banteay Kdei Temple, Angkor

Vorige bladzijde: Fietsers bij zonsopkomst, bij Vang Vieng, Laos

Omslag voor: De rivier Nam Song in Vang Vieng, Laos

DE PARELS VAN CAMBODJA EN LAOS

Weelderig, bedwelmend en overgoten met een soort wilde romantiek - Cambodja en Laos zijn onweerstaanbaar. Er zijn veel redenen om verliefd te worden op deze landen. Hieronder vindt u een keus uit onze favorieten.



1 DE TEMPELS VAN ANGKOR

Van de overwoekerde ruïnes van Ta Prohm tot de majestueuze torens van Angkor Wat, dit enorme complex in Cambodja is een wereldwonder dat u gezien moet hebben (blz. 86).



3 KAJAKKEN IN VANG VIENG

Peddelen over de Nam Song is de beste manier om de torenhoge karstrotsen, koele kalksteengrotten en het onwerkelijke landschap rond Vang Vieng te zien (blz. 192).



2 DE MACHTIGE MEKONG

De Mekong verbindt Cambodja en Laos. Of u de rivier nu ziet schitteren in de zonsondergang in Vientiane of bewondert tijdens een rondvaart vanuit Phnom Penh, ze is in deze regio altijd een metgezel (blz. 22).

CAMBODJA'S NATIONALE PARKEN AAN DE KUST 4

Keer terug naar de natuur in de rij nationale parken aan de Cambodjaanse zuidkust. Verken de woekerende mangrovebossen, snorkel tussen koraalriffen vol zeeleven of slenter langs witte zandstranden (blz. 32).



5 LUANG PRABANG

Rijk aan groen, bezaaid met tempels en omgeven door de legendarische Mekong; Luang Prabang komt regelrecht uit een oud avonturenboek over Zuidoost-Azië (blz. 166).



6 CAFÉCULTUUR IN ZUIDOOST-AZIATISCHE STIJL

Of het nu voor een chic café in Vientiane (blz. 165) of een banale barbecuëtuënet in hartje Phnom Penh (blz. 64) is, mensen kijken vanaf een terrasje is een manier van leven in Cambodja en Laos.



SI PHAN DON 7

In een buitenaards landschap splitst de Mekong zich in een labirint van kanalen en eilandjes met de kolkende stroomversnelingen van Si Phan Don en mooie rivierstranden (blz. 208).

**9 JUNGLEAVONTUREN**

Tokkelen door het bladerdak in het Bokeo Nature Reserve (blz. 203), wandelen in de Cardamom Mountains (blz. 134) en meer: een jungletrip in de regio is een onvergetelijke beleving.

**GEVARIEERDE
DIERENWERELD 8**

Cambodja en Laos zijn de habitat van veel tropische soorten, zoals gibbons, Maleise beren, olifanten en tijgers. De mysterieuze Irrawaddydolfijnen zijn alleen te zien in Cambodja.

**10 PRASAT PRAEH VIHEAR**

Deze verbluffende 12de-eeuwse tempel, hoog op een voorgebergte, heeft Cambodja aan zijn voeten. De verfijnde sculptuur is imposant, maar het klapstuk is het uitzicht op de vlaktes beneden (blz. 114).

**GASTRONOMISCH
PHNOM PENH 11**

Of het nu een dampende kom noedels bij een wankel kraampje op de Central Market of een proefmenu in een toprestaurant is, Phnom Penh is een paradijs voor foodies (blz. 64).

**MOOI
AMBACHTSWERK 12**

De bergdorpen van Noord-Laos staan bekend om hun zeer bekwame ambachtslieden die exquisite traditionele producten maken. Met name Phongsali (blz. 202) is een goede plek om goud- en zilverwerk te kopen.



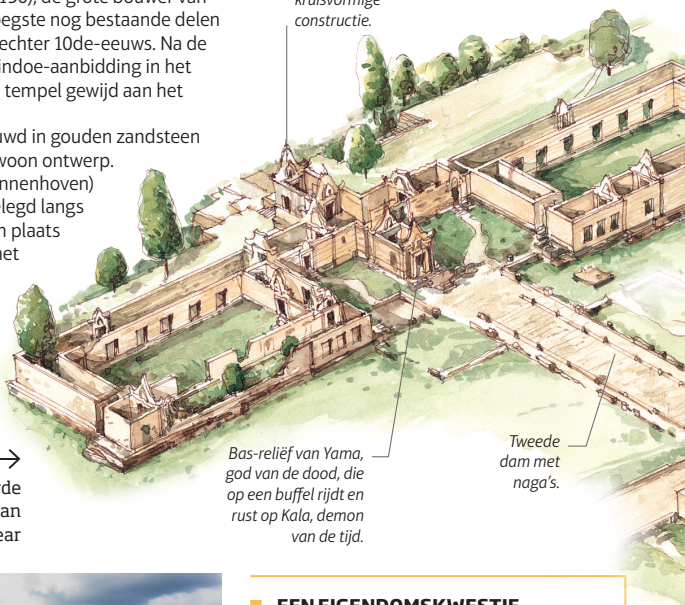
PRASAT PREAH VIHEAR

AD5 **N** 260 km NW van Kampong Thom **D** Dag. 8.00-16.00 uur

Prasat Preah Vihear, 'Heilige Schrijn', ligt hoog op een klip in het Dangkrekebergte, bij de Thaise grens, en heeft van alle oude Khmer-tempels de meest spectaculaire ligging. Het is een Unesco-werelderfgoedlocatie met een adembenemend uitzicht over de weelderige groene vlaktes. Het heiligdom zou zijn gebouwd op de plaats van een 9de-eeuwse tempel van Shiva, hindogod van vernietiging.

Het grootste deel van het uitgestrekte complex werd gebouwd onder koning Suryavarman I (regeerde 1002–1050) en Suryavarman II (regeerde 1113–1150), de grote bouwer van Angkor Wat. De vroegste nog bestaande delen van de tempel zijn echter 10de-eeuws. Na de neergang van de hindoe-aanbidding in het Khmer-rijk werd de tempel gewijd aan het boeddhisme.

De tempel is gebouwd in gouden zandsteen en heeft een ongewoon ontwerp. De vier *gopura's* (binnenhoven) zijn in een rij aangelegd langs een noord-zuidas in plaats van concentrisch met een oostelijke oriëntatie (zoals dat meestal het geval is bij andere Khmertempels).



De derde gopura is een imposante kruisvormige constructie.

Bas-reliëf van Yama, god van de dood, die op een buffel rijdt en rust op Kala, demon van de tijd.

Tweede dam met naga's.

→ De derde en vierde gopura van Prasat Preah Vihear



↑ Uitzicht vanaf de vierde gopura over de rand van de Pei Ta Da-klip

EEN EIGENDOMSKWESTIE

Door de ligging aan de grens is Prasat Preah Vihear omstreden voor Cambodja en Thailand. Bij grenswijzigingen in de koloniale tijd ging de tempel naar Cambodja; Thailand bemachtigde hem echter in 1954. Hij werd teruggegeven nadat het Internationaal Gerechtshof de Cambodjaanse status in 1962 had bevestigd, maar het geschil laaide weer op in 2008 en 2013. De spanningen zijn nu verminderd, met voorzieningen voor een betere toegang tot het Unesco-werelderfgoed vanaf de Thaise grens.



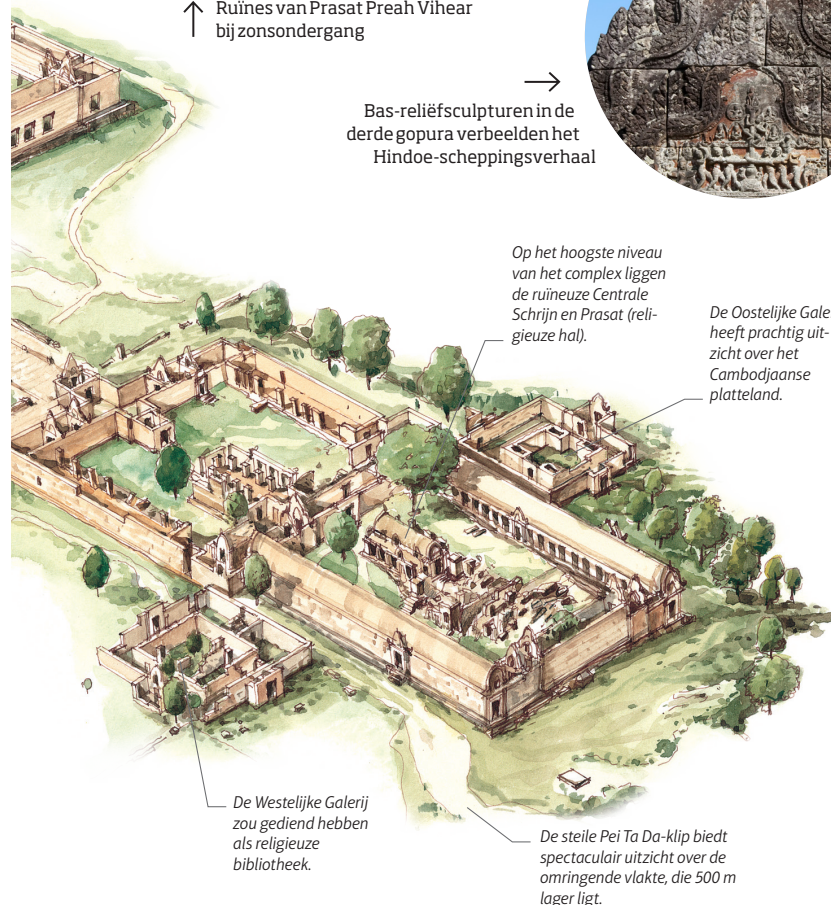
↑ Ruïnes van Prasat Preah Vihear bij zonsopgang

→ Bas-reliëfsculpturen in de derde gopura verbeelden het Hindoe-scheppingsverhaal



Op het hoogste niveau van het complex liggen de ruïneuze Centrale Schrijn en Prasat (religieuze hal).

De Oostelijke Galerij heeft prachtig uitzicht over het Cambodjaanse platteland.



De Westelijke Galerij zou gediend hebben als religieuze bibliotheek.

De steile Pei Ta Da-klip biedt spectaculair uitzicht over de omliggende vlaktes, die 500 m lager ligt.



Beklimming van het Bolavenplateau vanaf de Tat Yuangwatervallen

14

Bolavenplateau

AE5 **📍**78 km O van Pakse **🚗**

Het Bolavenplateau is een hooggelegen streek in de provincie Champasak, doorsneden door rivieren en bekend om zijn vele watervallen. De Franse kolonialen vonden het gematigde klimaat en de rijke grond hier zeer geschikt voor bewoning en landbouw. Ze beplantten het gebied met koffie, kardemom en groentes. Deze regio kan worden verkend vanuit de stad Paksong, die 23 km ten zuiden van het plateau ligt. Paksong is klein, maar werpt zich vol trots op als 'koffiehoofdstad' van Laos, met koffiebrandworkshops en rondleidingen op koffieboerderijen. Bolaven betekent letterlijk 'Huis van de Laven', de grootste gemeenschap die er leeft. Andere inheemse minderheden hier zijn de Alak en de Katu.

Het plateau was toneel van felle gevechten tijdens de Vietnamoorlog en sommige gebieden, vooral de provincie Attapeu, kampen met 'UXO' (Unexploded Ordnance, blindgangers). Tegenwoordig zijn de watervallen in het gebied een trekpleister. Het populairst zijn Tat Fane, een 120 m hoge cascade, en de 40 m hoge Tat Yuang, die geweldige is om bij te zwemmen. Wie de omgeving verder wil verkennen, kan logeren in de Tadlo Lodge, dicht bij enkele watervallen. Er kunnen ook tochten naar nabije dorpen en markten worden geregeld.

EEN WILDRESERVAAT

Zuid-Laos is het wildbolwerk van het land. Het dunbevolkte Bolavenplateau, de ontoegankelijke bergen en de dichte bossen van de grensregio's bieden allemaal een toevluchtsoord voor wilde dieren. In de afgelopen decennia zijn er in het gebied diverse nieuwe zoogdiersoorten ontdekt, zoals de Laotiaanse rotsrat en de saola. Ook leven hier nog Aziatische zwarte beren, goudwang-gibbons en een klein aantal Indochinese tijgers.



↑ Glijden over de groene wetlands van Kiet Ngong in de Xe Pian National Protected Area

15

Dong Phu Vieng National Protected Area

AE4 **📍**180 km O van Savannakhet **🚗** Savannakhet Eco-Guide Unit, Ratsaphanith Rd, Savannakhet; www.wearelao.com/trekking-savannakhet

In deze afgelegen NPA leeft een kleine Mon-Khmer-minderheid, de Katang, die zelfs vandaag de dag onaangeraakt blijft door modernisering, doordrenkt als ze is met haar zeer eigen cultuur en geloofsystemen. U kunt dit gebied bezoeken als onderdeel van een rondleiding van de Savannakhet Eco-Guide Unit, die

samenwerkt met de bevolking. De veeleisende tocht begint bij Muang Phin op Route 9 richting Vietnam. U brengt enkele nachten door in de Katang-dorpen en de reis eindigt met een boottocht op de Se Bang Hieng.

16

Xe Pian National Protected Area

AE5 **📍**48 km Z van Pakse **🚗** Vanuit Pakse **🦉** Kingfisher Ecology; www.kingfisher-ecology.com

Xe Pian National Protected Area begint ongeveer bij Wat Tomo en gaat verder naar het zuiden tot Cambodja. Het gebied beslaat ongeveer 2600 km² en beschermt allerlei wild, waaronder tijgers, Aziatische zwarte beren, banteng, wilde ossen, gibbons, neushoornvogels en kraanvogels. Het gebied is het best te verkennen tijdens een georganiseerde trektocht vanuit de Kingfisher Ecology, bij het dorp Kiet Ngong in de noordoosthoek van de NPA.