

world insight[®]

LÄNDERINFOS

Laos

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse	6
3. Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften und Konsulate von Laos	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	8
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	8
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
5. Essen & Trinken	9
6. Fluginformationen	9
6.1 Informationen zu deinem Flug	9
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
7. Geld & Währung	10
7.1 Währung	10
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	11
8.1 Impfempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	11
8.3 Reisemedizinische Beratung	12
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	12
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	12
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	13
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	14
12.1 Verhalten im Reiseland	14
12.2 Sicherheit vor Ort	14
13. Reiseliteratur	14
13.1 MairDumont-Reiseführer	14

13.2 Weitere Literaturempfehlungen	15
14. Reiseversicherung	15
15. Stromspannung	15
16. Telefonie & Internet	15
16.1 Telefonie	15
16.2 Internet	16
17. Trinkgeld & Extrakosten	16
17.1 Trinkgeld	16
17.2 Extrakosten	16
18. Zeitunterschied	17

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf worldinsight.bahnreise.de auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate für Laos in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung. Für die Schweiz und Österreich ist die Botschaft in Bangkok, Thailand zuständig.

Deutsche Botschaft in Vientiane:

Sokpalouang 26
Vientiane, Laos
Telefon: +856 21 31 21 10
Fax: +856 21 35 11 52
Notfalltelefon außerhalb der Dienstzeiten: +856 20 55515540
E-Mail: info@vientiane.diplo.de
Web: www.vientiane.diplo.de

Botschaft der Schweizer Eidgenossenschaft in Bangkok:

35 North Wireless road (Thanon Witthayu Nuea)
Lumphini, Pathum Wan
Bangkok 10330, Thailand
Telefon: +66 2 674 6900
Fax: Zentrale +66 2 674 6901 oder Visa +66 2 674 6902
E-Mail: bangkok@eda.admin.ch oder bangkok.visa@eda.admin.ch
Web: www.eda.admin.ch/bangkok

Botschaft der Republik Österreich in Bangkok:

14, Soi Nantha-Mozart, Soi 1, Sathorn Tai Road,
Thungmahamek, Sathorn,
Bangkok 10120, Thailand
Telefon: +66 2 105 67 00
Fax: +66 2024 9558
E-Mail: bangkok-ob@bmeia.gv.at
Web: www.bmeia.gv.at/oeb-bangkok/

3.2 Botschaften und Konsulate von Laos

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für Laos, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen sind die Botschaften und Konsulate von Laos offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdaten der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen von Laos lauten:

Botschaft von Laos in Berlin, Deutschland:

Bismarckallee 2A
14193 Berlin
Telefon: +49 (030) 890 606 47
Fax: +49 (030) 890 606 48
E-Mail: info@laos-botschaft.de
Web: www.laos-botschaft.de

Botschaft von Laos in Wien, Österreich:

Sommerhaidenweg 43
1180 Wien
Telefon: +43 1 890 2319 - 11
Fax: +43 1 890 231 915
E-Mail: laoembassyinvienna@hotmail.com
Web: www.laoembassyvienna.gov.la

Konsulat von Laos in Schwyz, Schweiz:

Bahnhofstrasse 52
CH-6430 Schwyz
Telefon: +41 41 810 16 59
Fax: +41 41 810 01 14
E-Mail: laos@oxo.ch

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Laos benötigst du folgende Reisedokumente:

- Reisepass
- Rück- bzw. Weiterflugticket
- Visum (s. 4.2)
- ausreichende finanzielle Mittel für die Bestreitung des Aufenthaltes (Kreditkarten gelten als Nachweis)
- "Booking Confirmation" (nur für österreichische und schweizerische Staatsangehörige: du erhältst diese mit dem Last-Minute-Brief)

Bitte beachte, dass dein Reisepass sechs Monate über das Reiseende hinaus gültig sein muss. Des Weiteren werden drei freie Seiten benötigt. Kinder benötigen einen eigenen Reisepass.

4.2 Visum

Die einfachste und von uns empfohlene Beschaffung deines Visums ist das Visa upon Arrival. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, das Visum vorab online zu beantragen.

Visa upon Arrival

Für die Einreise nach Laos ist ein Visum erforderlich, welches du bei Ankunft an den internationalen Flughäfen Vientiane, Luang Prabang, Paksé und Savannakhet, sowie an den internationalen Grenzübergängen erhältst. Das Visum berechtigt zu einem Aufenthalt von 30 Tagen mit einmaliger Einreise und kostet derzeit USD 40,- (ggf. fallen zusätzlich Wochenendzuschläge, Bearbeitungsgebühren an). Bitte halte dafür 2 Passbilder und einen gültigen Reisepass von mindestens sechs Monaten bereit. Für österreichische Staatsangehörige liegen die Kosten derzeit bei USD 40,- und für Schweizer bei USD 40,-. Schweizer Staatsbürger benötigen nur ein Visum, wenn der Aufenthalt in Laos länger ist als 15 Tage, Schweizer benötigen nur 1 Passbild (Stand 09/2023). Bitte beachte, dass du diesen

Betrag vor Ort nur in USD zahlen kannst.

Online-Visum (eVisa)

Seit dem 9. Juli 2019 können Touristen vor Einreise ein elektronisches Visum (eVisa) beantragen. Allerdings berechtigt dieses nur die Einreise an den internationalen Flughäfen Vientiane, Luang Prabang, Pakse und Savannakhet! Eine Ausweitung auf andere Grenzstellen ist derzeit geplant. Auch das eVisa berechtigt zu einem Aufenthalt von 30 Tagen mit einmaliger Einreise und kostet aktuell für deutsche Staatsangehörige USD 50,- und für österreichische sowie schweizer Staatsbürger USD 35,- bis 40,-. Zusätzlich wird eine Servicegebühr von 15,- US-Dollar erhoben. Die Bearbeitungszeit beträgt drei Arbeitstage. Beantragen kannst du das eVisa hier: <https://laoevisa.gov.la/index>

4.3 Impfvorschriften

Bei der Einreise nach Laos sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben.

4.4 Zollvorschriften

Informiere dich vor deiner Reise bitte auf der Seite des [Auswärtigen Amtes](#). Sollten diese bei der Zollkontrolle entdeckt werden, ist mit einer Konfiszierung zu rechnen.

Die Einfuhr sowie der Gebrauch von elektronischen Zigaretten ist in Laos verboten. Bei Zuwiderhandlungen drohen empfindliche Strafen.

5. Essen & Trinken

Die Küche in Laos ist für ihre Schärfe bekannt und sehr von der chinesischen, vietnamesischen und thailändischen Küche beeinflusst. In der Regel legt man sehr viel Wert auf leichte Gerichte, zu denen oft Kräuter wie Thai-Basilikum, Koriander, Minze oder Zitronengras gereicht werden. Ein typisches Gericht ist "Laab" - ein Salat aus Hackfleisch, Geflügel oder Fisch, der mit Limonensaft, Knoblauch, Chili und Minze angemacht ist. Zur laotischen Küche gehören außerdem Curries, gebratene Fleisch- und Fischgerichte. Als Beilage dient meist Klebereis, eine Reissorte die nicht gekocht, sondern gedämpft wird. Eine perfekte Zwischenmahlzeit ist "Foe" - eine leichte Reismudelsuppe, die man nach Belieben mit dazu gereichten frischen Kopfsalat, Minze, Basilikum, Sojabohnensprossen, Limettensaft und verschiedenen Saucen abschmecken kann. Deine Reiseleitung versorgt dich gerne mit vielen guten Tipps.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im

Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Die laotische Währung heißt Laos Kip (LAK). Derzeit entspricht 1,- Euro = 21.030 Kip (Stand:

09/2023).

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

In vielen Orten werden mittlerweile auch thailändische Baht akzeptiert. Kreditkarten wie Visa und Mastercard werden in größeren Städten inzwischen in der Regel akzeptiert, außerhalb größerer Orte sollte man sich jedoch nicht ausschließlich auf den Einsatz von Kreditkarten verlassen. Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung ist verboten. Für Laos genügt die Mitnahme von EUR, den du in den Wechselstuben vor Ort problemlos tauschen kannst. Das Abheben von Laotischen Kip, thailändischen Baht und USD am Geldautomaten ist mit Kreditkarte (Visacard und teils Mastercard) bei verschiedenen Banken in den größeren Städten während der üblichen Öffnungszeiten, die in der Regel montags bis freitags von 09.00 bis 16.00 Uhr sind, möglich. Die Gebühren liegen je nach Bank und Währung zwischen 1,5 und 3,5 %, hinzukommen die Gebühren der Heimatbank. An vereinzelt Geldautomaten kann auch mit ec-Karte (auf das Cirrus/Maestro-Zeichen achten) Bargeld beschafft werden.

Allgemeiner Hinweis: Da sich derzeit bzgl. Zahlungsmitteln in Indochina viel ändert, kontaktiere bitte im Vorfeld der Reise auch immer noch deine Hausbank, um den tagesaktuellen Stand abzufragen.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfpfehlungen

Für eine Reise nach Laos werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Diphtherie
- Tetanus
- Hepatitis A und B
- Typhus

Neben den aufgelisteten Impfungen wird auch eine Malariaprophylaxe empfohlen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

8.2 Gesundheitshinweise

Malaria wird durch Stiche der Anopheles-Mücke übertragen. Diese schlägt am liebsten in den Dämmerungsstunden zu. Schütze dich zu dieser Tageszeit durch lange, helle Baumwollkleidung oder Mückenabwehrmittel, wie Autan etc. Dies schützt auch vor der Übertragung des ganzjährig (vor allem von Mai bis Oktober) und landesweit vorkommenden Dengue-Fiebers, welches durch tag- und nachtaktive infizierte Mücken übertragen wird. Eine Prophylaxe oder Impfung gegen das Dengue-Fieber ist nicht möglich.

Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört

dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen.

Außerdem gilt für die Anfangszeit im Gastland: Weniger ist oftmals mehr; natürlich möchte jeder so viel wie möglich sehen und erleben, doch gönne dir hin und wieder auch mal eine Ruhepause - denn es gilt: Wer gelassen ist, ist auch weitaus weniger anfällig für jegliche Art von Krankheiten. Abschließend möchten wir dir empfehlen, stressfrei in deinen Urlaub zu starten und wenn möglich zu vermeiden, direkt von der Arbeit in den Flieger zu steigen.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- Bequeme, feste Schuhe
- Wasserschuhe oder Sandalen und wasserdichte Tasche (für AktivPlus Reisen oder Reisen, bei denen wir die Konglor-Höhlen besuchen)
- Lange und kurze Hosen, langärmeliges Hemd oder T-Shirt
- Warme Jacke und Hose (teilweise können die Temperaturen im Norden bis zum Gefrierpunkt abkühlen)
- Badesachen
- Regenschutz

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen und nicht immer ein Aufzug vorhanden ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Wir bitten dich, wenn möglich dein Gepäck in großen Rucksäcken bzw. Reisetaschen (Weichtaschen) unterzubringen, da diese in den Fahrzeugen vor Ort besser verstaut werden können. Hartschalenkoffer sind nicht geeignet.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass, Fotokopie des Reisepasses

- 2 Passbilder für das Visum (Schweizer nur 1 Passbild)
- Elektronisches Flugticket/Reiseplan
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Geld/Kreditkarte
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- Taschenlampe
- Insektenschutz evtl. Moskitonetz und Schnur zum Aufhängen
- Sonnenschutz
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Fotoausrüstung
- Reiseadapter
- Batterien

In den Unterkünften sind Moskitonetze grundsätzlich vorhanden. Da wir jedoch nicht garantieren können, dass ein Netz kurzfristig nicht doch ein Loch aufweist, kannst du zusätzlich ein Netz mitbringen, wenn du ganz sicher gehen möchtest.

10. Klima

Laos ist ein Monsunland. Das heißt, es gibt zwar keinen Sommer und Winter wie bei uns, aber dennoch Jahreszeiten: die kühle und trockene Jahreszeit ist von November bis März, danach wird es allmählich wärmer, bleibt aber trocken. Vor allem in Laos kann es während der Wintermonate empfindlich kühl werden. Wir empfehlen die Mitnahme einer Winterjacke und evtl. eines Winterpullovers. Ab Juli setzt dann der Monsunregen ein und sorgt für ein feucht-heißes Klima. Alle Jahreszeiten haben ihre Reize: Zweifellos ist die Trockenzeit am verträglichsten für uns Mitteleuropäer. Die feuchte Jahreszeit hat hingegen den Vorteil, dass man den Bauern auch einmal bei der Ernte über die Schulter schauen und die Sehenswürdigkeiten in Ruhe besichtigen kann. Auch sind die Regenschauer meist nur von kurzer Dauer und wechseln mit Sonnenschein ab.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und

Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

12.1 Verhalten im Reiseland

Laos ist ein zauberhaftes Land, doch ticken die Uhren manchmal anders. Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.

Um fotografieren zu dürfen, ist generell keine Genehmigung erforderlich. Dennoch solltest du zurückhaltend sein und niemanden ohne sein Einverständnis fotografieren.

12.2 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten.

Bitte beachte ggf. auch tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Website (www.world-insight.de) bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de). Die Kontaktdaten deiner Auslandsvertretung in Laos, an die du dich in Notfällen immer wenden kannst, findest du in Kapitel 3.1.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Südostasien - Die Mekong Region: Stefan Loose Travel
- Laos: Stefan Loose Travel
- Laos: Lonely Planet
- Laos, Kambodscha: DuMont Reise-Handbuch

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern für deine Reise:

- E. Lorenz: Streifzug durch Laos: Abenteuer im Land der tausend Elefanten
- M. S.Khamphasith: Die freundlichen Geister: Geschichten aus Laos
- P. Scholl-Latour: Der Tod im Reisfeld; Ullstein Taschenbuch
- M. Nercessian: Das Welterbe Indochinas; tredition
- M. Thien und A.Carstens: Flüchtige Seelen

14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandskranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankentransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

15. Stromspannung

Diese beträgt in Laos 220-230 Volt, teilweise auf dem Land noch 110 Volt. Wir empfehlen für Laos einen so genannten „Weltstecker“, denn manchmal gibt es europäische Steckdosen (Steckertyp C), manchmal aber auch amerikanische Streckdosen (Steckertyp A) mit zwei flachen Steckern und in manchen Fällen auch den britischen Steckertyp G. Zusätzlich werden noch Steckertypen B, E und F verwendet. Alle Steckertypen sind überall im Handel erhältlich.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

In der Regel funktionieren alle europäischen Mobiltelefone in Laos. Um sicherzugehen, raten wir dir, dich vor Abreise bei deinem Mobilfunkanbieter zu informieren, welche Roaming-Gebühren in eurem Tarif anfallen. Die meisten Hotels bieten internationale Telefongespräche an, diese sind pro Minute allerdings sehr teuer (Preise schwanken je nach Ort und Hotel). Die günstigere Variante wäre eine laotische SIM-Karte, die man sich vor Ort nach Vorlage des Reisepasses in jedem Telefonshop kaufen kann.

16.2 Internet

Kostenloses WLAN gehört in den meisten Hotels, Cafés und Restaurants in Laos zur Standardausstattung. Du kannst dich daher in fast jedem Ort ins Internet einloggen. Um auch unterwegs Internet nutzen zu können, gibt es die Möglichkeit eine laotische SIM-Karte zu kaufen und sich darauf ein begrenztes Datenvolumen zu laden. Nach den genauen Angeboten und Anleitungen erkundigst du dich am besten vor Ort beim Telefonanbieter.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Auch wenn unsere Reisleiter und Fahrer von unseren Partnern fair bezahlt werden, freuen sie sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. In Laos sind für den Reiseleiter je nach Gruppengröße ein Trinkgeld in Höhe von 1 bis 2 USD pro Person und Tag landesüblich. Für den Fahrer empfehlen wir bei einer kleinen Gruppe 1 bis 2 USD pro Tag und Person. Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich abhängig von Leistung und Engagement sein. Letztlich ist es jedoch deine individuelle Entscheidung, wieviel Trinkgeld du geben möchtest.

Für alles weitere Servicepersonal, das im Hintergrund agiert, wie Hotelpersonal etc., wird der Einfachheit halber zu Beginn der Reise ein Gruppentrinkgeld eingesammelt. Die Verwaltung der Trinkgeldkasse sollte der Transparenz halber von einem Reiseteilnehmer übernommen werden. Somit hast du jederzeit einen Überblick über die Ausgaben und eventuelle Überschüsse.

Bitte beachte, dass Trinkgelder zwar in US-Dollar bevorzugt werden, aber selbstverständlich auch in Euros gezahlt werden können.

Reise	empfohlene Höhe des Gruppentrinkgeldes in Laos
Laos ErlebnisReise	10 bis 15 USD
Laos und Kambodscha - Höhepunkte	4 bis 6 USD
Laos und Kambodscha - 24 Tage	8 bis 10 USD
Laos und Kambodscha ComfortPlus	4 bis 6 USD
Laos und Kambodscha AktivPlus	10 bis 12 USD
Laos, Kambodscha und Vietnam	4 bis 6 USD

17.2 Extrakosten

Zu Terminen über Weihnachten und/oder Silvester erheben einige Hotels Extrakosten für obligatorische Gala-Dinners von ca. 25 bis 45 USD pro Person. Diese sind dann vor Ort zu zahlen.

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab, für ein landestypisches Leben benötigt man ca. 7 bis 10 USD täglich. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 5 USD, im gehobenen Restaurant sollte

man für eine warme Mahlzeit ab 7 USD aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 2-3 USD, der halbe Liter Bier etwa 2 USD – je nach Ort schwanken die Preise.

18. Zeitunterschied

Zwischen Deutschland und Laos besteht ein Zeitunterschied von plus 6 Stunden. Während der Sommerzeit ist es eine Stunde weniger.