

Laos – ein Land abseits der Touristenströme

Zeitreise mit dem Fahrrad

Wer mit dem Velo durch Laos fährt, begibt sich in die Vergangenheit: In ein Land, in dem es fast keine Autos, dafür umso mehr Kinder gibt – schön für Velofahrer, schlecht für das Binnenland. FIT for LIFE-Redaktor Marius Stahlberger stürzte sich zusammen mit Andrea Freiermuth ins Abenteuer.

Jederzeit zum Abklatschen bereit: Kaum sehen die Kinder Radfahrer, rennen sie auf die Strasse, strecken ihre Hände fürs «Shake-hands» hin, strahlen und rufen «Sabai-dii», «guten Tag, hallo».



Kaum hält man vor dem Dorfladen an, eilen viele Einwohner herbei, setzen sich hin und beobachten die Radtouristen. Wer ist denn nun der Kassierer? Nicht immer ist klar, wem man die Einkäufe bezahlen muss. Aber kaum streckt man das Geld hin, bedankt sich der Betroffene aus dem «Publikum».



Ein typischer Velotag in Laos: guter Strassenbelag, üppige Orangenstände und spektakuläre Bergregionen. Hier auf dem Weg von Pachao nach Vang Vieng. Bei drückender Hitze ist man froh, auf dem Fahrrad zu sitzen und in gemächlichem Tempo den Fahrtwind zu genießen.

TEXT: ANDREA FREIERMUTH

FOTOS: MARIUS STAHLBERGER UND ANDREA FREIERMUTH

64

So viele Kinder! Unser erster Eindruck, nachdem wir die Touristenfalle Pak Beng hinter uns gelassen haben. Es ist Tag eins unserer Veloreise durch Laos. Gestern noch waren wir mit einer Horde von Backpackern und Pauschaltouristen per Boot auf dem Mekong unterwegs. Jetzt befinden wir uns auf einer Nebenstrasse Richtung Nordosten und haben das Gefühl, auf einer Zeitreise zu sein.

Die erst kürzlich asphaltierte Strasse ist gesäumt mit primitiven Hütten aus Bambus. Davor sitzen Frauen an Webstühlen, kochen auf dem offenen Feuer oder zerstampfen Reiskörner mit Hilfe eines grossen Pfahls, den sie in einen steinernen Topf fallen lassen. Und überall hat es mandeläugige, kaffeebraune Kinder, die meisten ohne Schuhe, die kleinsten oft nackt. «Sabai-dii, sabai-dii», rufen sie schon von Weitem, «guten Tag, hallo». Sie rennen zur Strasse und strecken ihre Arme aus. Nicht etwa zum Betteln. Die laotischen Kinder

begrüssen uns, als ob wir das Gelbe Trikot der Tour de France tragen würden – und strahlen dementsprechend, wenn wir auf ihr Angebot zum Abklatschen eingehen.

Zwei Exoten im Nirgendwo

Halten die «Farang», die «Fremden» dann auch noch an, um im Dorfladen Wasser oder Kekse zu kaufen, dann lassen sogar die Erwachsenen von ihrer Arbeit ab. Weisse Haut, blonde Haare, grosse Menschen, windschnittige Helme und klickende Gangschaltungen sind eine echte Attraktion, die alle näher betrachten – und die Mutigeren sogar berühren – wollen. Auch wir staunen: In diesem exotischen Land sind plötzlich wir die Exoten.

Laos ist durchaus attraktiv für Touristen – zum Beispiel wegen der Weltkulturerbestadt Luang Prabang. Trotzdem kam das Gros der Bevölkerung bisher wenig in Kontakt mit Fremden. Das hat seine Gründe: Einerseits begannen sich der

kommunistisch regierte Binnenstaat erst in den 90er-Jahren zu öffnen, andererseits galten die Strassen im Norden wegen aufständischen Bergstämmen bis vor fünf Jahren als ziemlich gefährlich – was Touristen von Überlandreisen abhielt. Und jene, die heute auf den Passstrassen unterwegs sind, flitzen meist in blickdichten Minibussen von A nach B.

Gespräche ohne Worte

Schade für sie, denn sie verpassen unzählige spannende Begegnungen: mit der Köchin, die frischen Papayasalat offeriert; mit den Jugendlichen, die zum Nationalsport Fussvolleyball («Kataw») einladen; oder mit dem buddhistischen Mönch, der mit seinem Fahrrad in die gleiche Richtung fährt wie wir. Die Kommunikation klappt erstaunlich gut: Oft reichen ein paar Gesten und ein breites Lächeln, für Komplexeres haben wir ein Wörterbuch – wobei es mit der Aussprache hapert, was wiederum Anlass für viel Gelächter ist.

Ob den freundlichen Menschen ist die wunderschöne Landschaft, in der sie leben, nicht zu vergessen: Die Bergregion mit ihren markanten Kalksteinformationen im satten Tropengrün ist spektakulär. Frühmorgens scheinen die Felsen auf dem Nebel im Tal zu schweben, im Dunst wirken sie durchsichtig und im Sonnenuntergang erinnern sie an schlafende Riesen. Am Fluss ein Wasserbüffel, der sich prustend aus dem silbernen Nass erhebt; im Dschungel das Zirpen der Zikaden, die jeweils wie auf Kommando eines unsichtbaren Konzertmeisters mit ihrem lauten Balzruf einsetzen.

Volle Bidons und Bäuche

Bei so viel Naturspektakel erstaunt es nicht, dass wir auf diesen Bergetappen täglich andere Radfahrer antreffen – darunter viele Langzeitradler auf dem Weg nach Zentral- oder Südostasien. Bei diesen Begegnungen wird nicht nur Traveler-Small-Talk ausgetauscht, sondern auch viel Ungewisses geklärt. Wie lange ist der

Aufstieg auf den nächsten Pass? Wie steht es mit dem Nahrungsmittelangebot entlang der Strasse? Und wo gibts Übernachtungsmöglichkeiten? Diese Infos sind äusserst nützlich für die Streckenplanung, denn derzeit gibt es für Laos bloss einen veralteten Veloreiseführer von «Lonely Planet». Und der enthält mangels Unterkünften Etappenvorschläge, die eher für Radprofis geeignet wären. Inzwischen ist das Angebot an Gasthäusern viel grösser als im Führer beschrieben. Problemlos finden wir immer eine Bleibe, und Bauch und Bidons werden jeweils rechtzeitig wieder voll.

Klar, es gibt Durststrecken mit harten Betten und drei Mal Reis am Tag. Trotzdem finden wir, dass die Laoten die freundlichsten Menschen und ihr Land eines der besten Veloländer überhaupt ist, denn es hat fast keine Autos auf den Strassen – und das selbst auf Hauptverkehrsachsen von der chinesischen Grenze im Norden bis zur Hauptstadt Vientiane im Süden.

Viele Kinder, keine Autos

Der fehlende Verkehr ist schön für uns, sagt aber auch viel über die Lage der Nation aus: Die wenigen Lkws haben entweder Beer Lao (die bekannteste laotische Biermarke) oder Holz geladen. Privatpersonen können sich meist kein eigenes Fahrzeug leisten. 70 Prozent der Laoten müssen laut Weltbank mit bloss einem Dollar pro Tag über die Runden kommen. Zwei Drittel der Kinder brechen die Grundschule vorzeitig ab, um zum Lebensunterhalt der Familie beizusteuern. Die Analphabetenrate ist dementsprechend hoch.

So berühren wir all die Kinderhände, die sich uns freudvoll entgegenstrecken, mit einem lachenden und einem weinenden Auge. Lachend, weil sie uns mit solch reinem Herzen begegnen. Weinend, weil die immense Zahl der Kinder und ihre Präsenz am Strassenrand davon zeugt, dass Laos noch lange zu den ärmsten Ländern dieser Welt zählen wird. →

IN ZWEI WOCHEN DURCH LAOS

Die Strecke von Pak Beng nach Vientiane lässt sich prima in neun Tagesetappen zurücklegen. Plant man Ruhetage und Aktivitäten ein, erlebt man in zwei Wochen unzählige Highlights. Vier davon haben wir für Sie rausgepickt.

UNESCO-WELTKULTURERBE LUANG PRABANG

Luang Prabang gehört seit 1995 zum Unesco-Weltkulturerbe. Die ehemalige Hauptstadt ist wohl die fotogenste Stadt in ganz Südostasien: goldene buddhistische Tempel, orange gekleidete Mönche und renovierte französische Villen. Ein mehrtägiger Aufenthalt drängt sich für Radfahrer auch wegen dem kulinarischen Angebot auf: Das Essen in den Bistros, Cafés und auf dem grossen Nachtmarkt ist fantastisch.

FANTASTISCHE PÄSSEFAHRTEN

Von Luang Prabang in Richtung Süden gelangt man in drei Tagesetappen nach Vang Vieng. Dazwischen liegen fantastische Pässe, mit wunderbar angenehmen Steigungen. Die bis zu 20 km langen Abfahrten sind herrlich. Aber teils sind es happige Etappen: bis zu 90 km und über 2000 Hm pro Tag bei sehr grosser Hitze! Mehr als 2 Liter Wasser pro Person muss man nicht dabei haben, der nächste «Kiosk» kommt meist nach 2–3 Stunden. Zum Zmittag findet man immer eine kleine Küche am Strassenrand, die etwas anbietet. Eine Notration Essen sollte man immer dabei haben.



Grafik: Barbara Adank

66

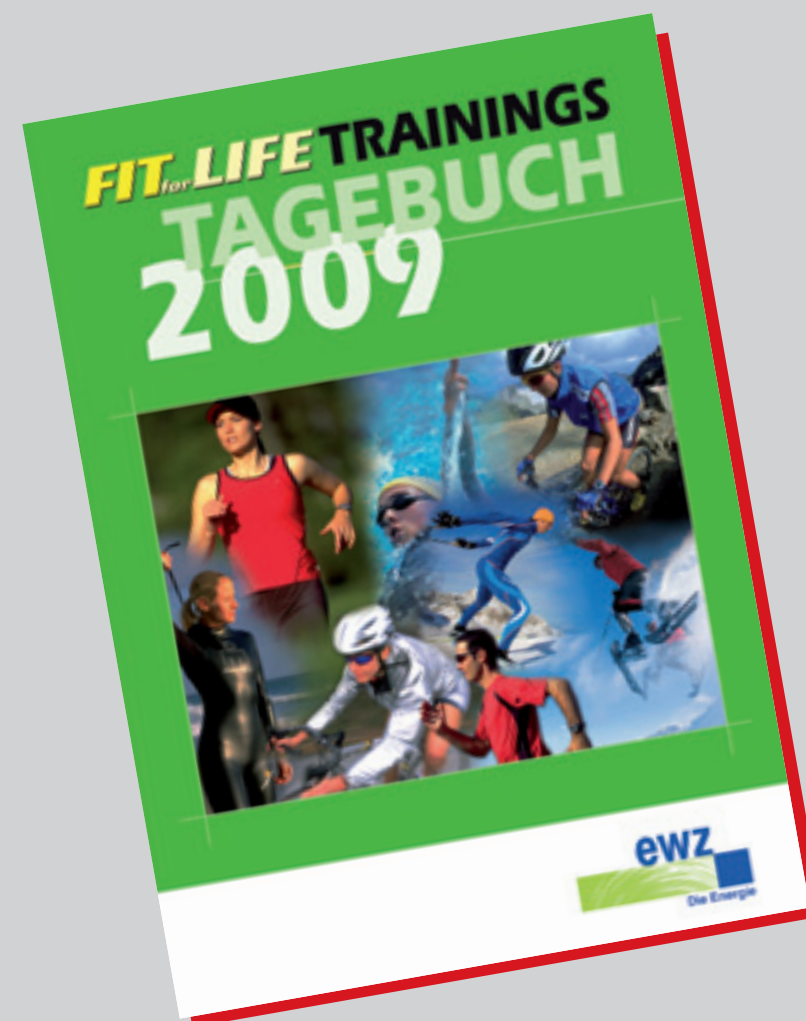
HAUPTSTADT VIENTIANE

Die freundliche Hauptstadt eignet sich bestens für ein mehrtägiges Sightseeing. In den Strassen entdeckt man immer wieder alte französische Herrenhäuser, in denen sich manchmal gemütliche Cafés eingenistet haben. Sehenswürdigkeiten gibt es viele: die goldene Tempelanlage Pha That Luang, Patuxai (eine Replik des Pariser Arc de Triomphe), oder der Buddha-Park etwas ausserhalb der Stadt. Ob man das Nationalmuseum oder Kochkurse besucht, das Nachtessen oder die vielen Märkte geniesst: In Vientiane weiss jeder Tourist etwas mit seiner Zeit anzufangen.

TREKKING ZU BERGVÖLKERN

Zahlreiche Trekking-Möglichkeiten bieten für aktive Menschen einen bedeutenden Grund, Laos zu besuchen. Diese sanfte Art des Tourismus darf man sogar mit gutem Gewissen geniessen: Mit ihrem Interesse an Primärwäldern und Bergvölkern tragen Touristen zu deren Schutz bei. Die Agentur www.greendiscoverylaos.com zum Beispiel zahlt rund 30 Prozent der Einnahmen direkt an die Stämme, die man besucht – wobei immer wieder andere Dörfer berücksichtigt werden. Das Angebot an Trekking-Touren ist enorm, überall werden Reisen angeboten. Je nach Saison, Gruppengrösse, Dauer der Tour (1–7 Tage), Verpflegungs- und Übernachtungskomfort variieren die Preise stark, sind für Schweizer aber relativ tief. 2 Tage «all inclusive» ab ca. 50 US-Dollar.

Bestellen Sie jetzt ihr
FIT *for* **LIFE** TRAININGS
2009 TAGEBUCH!



Senden Sie eine SMS
an **919** mit dem **KEYWORD:**
FIT TRAINING

Fr. 3.–/SMS

Oder schicken Sie ein an Sie adressiertes und mit Fr. 1.10 frankiertes C5-Antwortcouvert an:
FIT for LIFE, Trainingstagebuch, Neumattstrasse 1, CH-5001 Aarau

LAOS KOMPAKT

Infrastruktur: Abseits der bekanntesten Touristenziele gibt es wenig Komfort. Geduscht wird oft kalt und mit dem Schöpfbüchel. Die Infrastruktur entwickelte sich in den letzten Jahren jedoch schnell und so gibt es immer mehr und komfortablere Gasthäuser. Für ein Doppelzimmer bezahlt man 4 bis 6 Franken. Sollte man wider Erwarten keine Unterkunft finden, fragt man nach einem Schlafplatz – und wird dann in der Regel zum Haus des Dorfvorstehers geführt. Wir haben dies zwar nie selber ausprobiert, andere erzählten jedoch begeistert von solchen Erlebnissen.

Strassenverhältnisse: Im Norden gibt es eine perfekte mehrspurige chinesische Strasse. Auch sonst sind die Beläge meist relativ gut und asphaltiert. Streckenweise hat es aber auch auf der Nationalstrasse mehrere Kilometer nur Kies. Dafür ist der Verkehr sehr moderat.

Kondition: Die Bergregion im Norden verlangt eine gute Kondition. Im Notfall kann man aber auch einen Lastwagen oder einen Reisebus stoppen. Verlassen sollte man sich darauf aber nicht, denn diese sind gerade abends alles andere als zahlreich.

Reparaturen: In Laos sind viele Einheimische mit dem Fahrrad unterwegs. Darum gibt es in jedem grösseren Ort jemanden, der einfache Reparaturen durchführen kann.

Ausrüstung: Interessierte finden eine ausführliche Materialliste auf dem Netz plus Angaben zu unseren Velos, die sich bestens bewährt haben. www.fitforlife.ch/mythai

Orientierung: Da es nicht viele asphaltierte Strassen gibt, ist die Orientierung sehr einfach. Wir waren mit der Karte von Reise Know-How in einem Massstab von 1:600000 unterwegs. Diese enthält auch Höhenlinien. Ein GPS ist nicht notwendig.

Reiseführer: Der Veloreiseführer «Cycling Vietnam, Laos & Cambodia» von Lonely Planet ist veraltet (2001) und vergriffen, lohnt sich aber allenfalls für die Höhenprofile. Als konventionelles Guidebook empfehlen wir das «Stefan Loose Travel Handbuch». Es beschreibt auch Nebenrouten. Nützlich ist auch der «Kauderwelsch-Sprachführer» vom Reise Know-How Verlag. Damit sind einfache Gespräche möglich.

Internet: Eine wahre Fundgrube für Reiseinformationen sind Berichte von Veloreisenden im Internet. Gute Sites, die Veloblogs aus aller Welt sammeln, sind zum Beispiel www.crazyguyonabike.com und www.bikely.com. Recherchieren sollte man vor Reisebeginn. Die Internetverbindungen in Laos sind langsam und man findet Internetzugang fast nur in den Touristenhochburgen Vientiane, Luang Prabang und Vang Vieng.

Gesundheit: Hepatitis-A- und Typhus-Impfung, Malaria-Notfall-Medikament. Radfahrern empfiehlt das Tropeninstitut eine Tollwutimpfung. Die medizinische Versorgung

ist sehr schlecht: Wer ernsthaft erkrankt, muss sich in ein thailändisches Spital transportieren lassen. In die Reiseapotheke gehören für Laos unbedingt Antibiotika gegen bakterielle Lebensmittelvergiftung, Durchfall-Medikamente und fiebersenkende Schmerzmittel.

Gefahren: Von Überfällen und Diebstählen haben wir entgegen den Reisehinweisen des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten (EDA) nichts gehört, Land und Leute sind durch und durch vertrauenswürdig. Im Nordosten droht die grösste Gefahr von Landminen aus dem Vietnam-Krieg. Darum sollte man immer schön auf der Strasse bleiben und bei einem geplanten Trekking einen Führer anheuern. Das Malaria-Risiko ist gross, daher unbedingt Mosquito-Netz und «Antibrum forte» mitnehmen.

Reisezeit: Die ideale Reisezeit ist die Trockenzeit von Dezember bis März. Im bergigen Norden bewegen sich die Temperaturen zwischen 0 und 35 Grad. Die Regenzeit von Mai bis Oktober ist für Veloreisen ungeeignet: Es ist sehr heiss und feucht und die Mückenplage wird unerträglich.

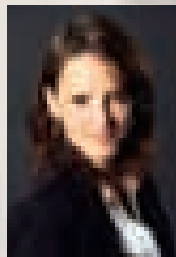
Kosten: 15 bis 20 Franken pro Tag reichen. Auf jeden Fall genügend Bargeld dabei haben, da es wenige Geldautomaten gibt. Ein Notvorrat an US-Dollar ist zu empfehlen.

Anreise: Von Bangkok kann man in die Hauptstadt Vientiane weiterfliegen. Oder man nimmt den Zug bis nach Vientiane oder in den Norden Thailands, von wo es bis nach Laos mit dem Velo nicht mehr weit ist.

Visa: Bekommt man problemlos bei der Einreise an allen offiziellen Grenzübergängen oder internationalen Flughäfen. 30 Tage gültig.

Veloreiseanbieter: Wer sich lieber einer geführten Tour anschliessen möchte, kann das zum Beispiel mit www.spiceroads.com tun – einer thailändischen Agentur, die auf Velotouren spezialisiert ist. Schweizer Veloreiseanbieter haben Laos noch nicht im Programm, wobei der Anbieter «Bike Adventure Tours» am Rekognoszieren einer Laos-Tour ist.

Reisedauer: Wir sind neun Tagesetappen in Laos gefahren. Zusammen mit einigen Ruhetagen und Sightseeing kann man in zwei Wochen eine abwechslungsreiche Tour planen. **F**



ANDREA FREIERMUTH arbeitet für die Berner Zeitung im Resort «Leben und Geniessen». In ihrer Freizeit überquert die Multisportlerin (Gigathlon, GP Bern, Berlin Marathon) am liebsten Pässe mit dem Rennvelo oder dem Mountainbike. Die 36-Jährige fuhr mit dem Tourenvelo bereits durch Nordamerika, Cuba und Neuseeland.

68

Ziel erreicht: der Triumpfbogen «Patuxai» in der Hauptstadt Vientiane.

FIT for LIFE TROPHY 2009

Unten stehende Preise können Sie bei der FIT for LIFE-Trophy 2009 gewinnen. Weitere Informationen zu den teilnehmenden Veranstaltungen und den Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet unter www.fitforlife.ch



Wellness-Weekend in Lenzerheide im Hotel Schweizerhof

Eine Übernachtung für zwei Personen im wunderschönen Hotel, inklusive Verwöhn-Halbpension (gültig im Sommer von Mai bis November 2010). Luxus, Design, Natur, Geschichte, Tradition und Moderne. «Alpenchic» der neuen Art. Sich wohlfühlen wie daheim! Als absolutes Highlight in der Alpenregion Schweiz präsentiert sich die neue 1500 m² grosse Wellness-Oase mit orientalischem Hamam. www.schweizerhof-lenzerheide.ch, www.lenzerheide.ch

Der Offroader

Der Trailrunning-Schuh von Salomon XT Wings S-LAB ist ein All-Terrain-Laufschuh der absoluten Spitzenklasse! Er bietet die perfekte Kombination von Dämpfung und Stabilität in einem.

www.salomon-sports.com



Schutz für Kopf und Auge

Alpina-Protektions-Set, bestehend aus dem Helm, Modell SPICE, und der neuen Sportbrille GuardShield. Der Helm besitzt eine optimale Passform, ein Fliegenetz und ist sehr leicht, die Brille verfügt über einen guten Sitz und ist deshalb zugfrei und verfügt über kaltanpassbare flexible Bügelenden. www.alpinasport.ch

Der Trainingspartner

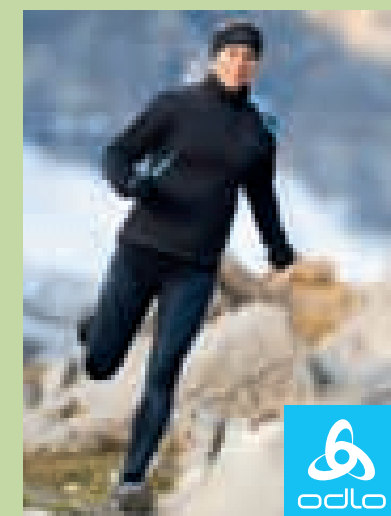
Suunto T3, Trainingseffekt in Echtzeit! Mit dem Herzfrequenzmesser Suunto t3c streichen Sie alle Unbekannten aus Ihrem Trainingsplan und erhalten die nötige Hilfestellung beim Erreichen Ihrer Fitnessziele. www.suunto.ch

SUUNTO



Für den anspruchsvollen Läufer

Zwei Paar Laufschuhe von New Balance. Der gestützte Top-Runningschuh MR/WR1224 Stability eignet sich besonders für den technischen anspruchsvollen Läufer, der ein Maximum an Dämpfung und Stabilität sucht. www.chrissports.ch



Für trendige Läufer

Hochfunktionelles Running-Outlet von Odlo, bestehend aus langen Tights und Langarm-Shirt. www.odlo.ch

