

Groepsreis: Laos



Reiscode: LAAL | www.joker.be/LAAL

Inhoudstafel

De hoogtepunten van deze reis

Deze reis is iets voor jou als je...

Programma

De zwaarte van de reis: wat betekenen de stappertjes?

Prijzen

Wat je moet weten over deze reis

Over deze reisformule

Vragen? We zijn er voor jou!

Van boeddhistische tempels tot rijstvelden vol vlinders: dit vriendelijke land aan de Mekong schittert, maar gelukkig onder de radar. Toch is actie er niet ver te zoeken: we fietsen, gaan kajakken, zetten er stevig het tempo in tijdens een 3-daagse trekking en zoeven met *ziplines* door de jungle. Prachtige boeddhistische tempels, prachtige vergezichten en de zon die in de Mekong zakt, hebben we ons perfecte plaatje beet.

De hoogtepunten van deze reis

- Klimmen, zippen, zweven boven de jungle en daarna heerlijk chillen in de boomhut bij de overweldigende geluiden van de nacht.
- ◦ Tijdens de trekking in Luang Namtha leven we 3 dagen met de locals, wandelen we door primair oerwoud en slapen we 's avonds in de dorpjes, waar we gastvrij ontvangen worden.
- Tegen de stroom in zwemmen, een natuurlijke whirlpool ontdekken en hemels genieten in de Kuang Si watervallen.

Deze reis is iets voor jou als je...

- het meest authentieke land van Azië wil bezoeken
- je wil verdiepen in de levendige boeddhistische cultuur
- graag rondsnuffelt in oude tempels en op kleurrijke markten
- interesse hebt in traditionele bergvolkeren
- een afwisselende natuur- en cultuurreis wil maken

Programma

Vertrekvergadering

Je reis begint eigenlijk al op de vertrekvergadering enkele weken voor vertrek. Kom hier zeker naartoe want je ontmoet er niet alleen je reisgenoten en reisbegeleider! Er worden ook belangrijke praktische afspraken gemaakt en het is het ideale moment om antwoord te krijgen op je vragen. Vanaf 2 maanden voor vertrek vind je bij elke vertrekdatum de datum van je vertrekvergadering en na boeking word je hiervan ook op de hoogte gehouden via mail.

Dag 1-2: Over land naar de grens

We vliegen naar Ubon Ratchathani en steken met de bus de majestueuze Mekong over richting Laos. Het is in Pakse dat onze echte ontdekkingsstocht van start gaat.



Dag 3-5: Koffie op het Bolavenplateau, cultuur in de Khmertempel Wat Phu

Vanuit Pakse maken we een uitstap naar het Bolavenplateau met uitgestrekte koffie- en theeplantages en indrukwekkende watervallen. We bezoeken de beroemde Khmertempel Wat Phu en overnachten in een *community lodge* op het idyllische eiland Don Daeng.



Dag 6-9: Tempels in Vientiane en kayakken in Van Vieng

De nachtbus brengt ons naar de hoofdstad Vientiane waar we oude tempels en heiligdommen zoals Pha That Luang bewonderen. We reizen verder richting Van Vieng, mooi gelegen aan de rivier en te midden van prachtige kwartsformaties. We varen met een kajak op de Nam Songrivier en fietsen met mountainbikes door een bizar en indrukwekkend landschap.



Dag 10-12: De pracht en praal van Luang Prabang

In Luang Prabang verblijven we 2 dagen om alle pracht en praal in ons op te nemen. De schitterende tempels, de Franse architectuur en het voormalige koninklijk paleis zijn een must. Ook een zwempartij in de Kuang Siwaterval mag niet ontbreken. Maar simpelweg van op een terrasje genieten van de sereniteit van het immer mooie Luang Prabang én de Mekong, dat doen we zeker ook.



Dag 13-16: 3-daagse trekking door de jungle met homestay

We rijden verder naar Luang Namtha, de uitvalsbasis voor een 3-daagse trekking in het noorden. Ingrediënten van dit deel van het land zijn dichte jungle, hoge heuvels en diverse etnische

bevolkingsgroepen. Tijdens de tocht beleven we van dichtbij de weelderige flora en maken we kennis met de animistische gebruiken van de lokale bewoners. We overnachten bij de mensen thuis aan de rand van het dorp en eten wat op dat moment voorhanden is. Dicht bij de Chinese grens bezoeken we de lokale markten waar verschillende bergvolkeren elkaar ontmoeten.



Dag 17-20: Met ziplines door Bokeo Nature Reserve, slapen in een boomhut

In Luang Namtha genieten we van een vrije dag. Er is tijd voor een traditionele massage of een fietstocht naar het oude centrum waar enkele bewonderenswaardige tempels te vinden zijn. De volgende ochtend vertrekken we vroeg naar het Bokeo Nature Reserve. We trekken er 3 dagen door de jungle en slingeren met *ziplines* van boomtop naar boomtop. We wandelen door primair oerwoud en overnachten in boomhutten. Overdag zoeven we door de kruinen van de hoogste bomen, 's nachts liggen we met ingehouden adem te luisteren naar de junglegeluiden rondom ons.



Dag 21-22: Vanuit Chiang Rai terug huiswaarts

We steken voor een laatste maal de Mekong over en reizen vanuit Chiang Rai terug huiswaarts.



De zwaarte van de reis: wat betekenen de stappertjes?



Alle Joker-reizen zijn per definitie actieve reizen! Elke deelnemer van een Joker-reis heeft minimaal een 'normale' conditie. Dit betekent dat er zeker sportieve momenten worden ingelast, die voor iedere fitte persoon doenbaar moeten zijn. We gaan enkele uren wandelen of fietsen en klimmen en dalen horen daarbij. De paden en wegen zijn over het algemeen in goede staat. Volledige dagen te voet op pad gaan in een stad of op het platteland is evident. Even belangrijk is een goede mentale ingesteldheid. We gaan immers op verkenning in een land met andere voedingsgewoonten en mogelijk een vreemde cultuur. Met de juiste instelling verteer je beter de temperatuurschommelingen, de lange transporttijden en de vermoeidheid na geleverde inspanningen. Ook een open groepsgeest en een grote aanpassingsbereidheid worden op dit soort reizen verwacht. Uiterst belangrijk is ook dat je uitgerust aan deze reis begint!



Tijdens dit gedeelte van de reis verwachten we dat je als deelnemer een 'goede' fysieke conditie hebt. Er kunnen stevige dagtochten en/of meerdaagse trektochten met een dagrugzak of deelbagage op het programma staan. Klimmen en dalen zijn haast zeker van de partij. Ook fietstochten en andere sportieve

inspanningen zijn mogelijk. Wekelijks sport beoefenen thuis is wenselijk! Samen met de fysieke inspanning vragen de eventuele primitieve omstandigheden en onzekere weerscondities (hitte, vocht, regen, sneeuw, wind, koude...) een goede conditie.



Tijdens dit gedeelte van de reis verwachten we dat deelnemers een 'zeer goede' lichamelijke conditie hebben. Er kunnen meerdaagse, pittige (kampeer)trektochten op het programma staan met behoorlijk veel stapuren met deelrugzak of volledige bagage. Dit, samen met onzekere weersomstandigheden en moeilijk begaanbare paden maken dat een zeer goede conditie vereist is. Wekelijks (meermaals) sport beoefenen thuis is zéér wenselijk! Een degelijk uithoudingsvermogen, zowel mentaal als fysiek is noodzakelijk. Eerdere ervaring met meerdaagse trektochten in de bergen is wenselijk!



Een 'uitstekende' fysieke conditie is nodig voor slechts enkele gedeelten van sommige 'expeditie-reizen'. Lange, meerdaagse, zéér pittige trektochten met veel stapuren óf met bagage inclusief tenten en voeding (dus meer dan 15 kg), óf op grote hoogte óf in extreme (weers)omstandigheden, maken dat je een groot uithoudingsvermogen nodig hebt, zowel fysiek als mentaal. Paden kunnen zéér steil, ruig en rotsachtig zijn. Vanzelfsprekend doe je regelmatig aan sport. Eerdere ervaring met meerdaagse trektochten in de bergen is een vereiste!

Prijzen

Inbegrepen in de basisprijs

- Lijnvluchten Brussel - Ubon Ratchatani en Chiang Rai - Brussel
- Voorafbetaalde luchthaventaksen
- 3-daagse trekking in Bokeo Nature Reserve (onder voorbehoud van weersomstandigheden en beschikbaarheid) t.w.v. € 310
- Organisatiekosten
- De diensten van een Karavaan-reisbegeleider
- KBC-reisbijstandsverzekering

Inbegrepen in het budget

- Kostenraming voor visum, activiteiten, logies, plaatselijk transport, luchthaventaksen ter plaatse, toegangsgelden en maaltijden.
- Dranken en persoonlijke uitgaven zijn niet inbegrepen.

Bijkomende info

- Snel boeken is de boodschap! Zo kunnen we tijdig alle noodzakelijke reservaties in orde brengen. Inschrijvingen worden 3 maanden voor vertrek afgesloten.
- De 3-daagse trekking in Bokeo Nature Reserve is onder voorbehoud van weersomstandigheden en beschikbaarheid.

Wat je moet weten over deze reis

Laatste wijziging op: 04 / 11 / 2019

Actie en beleving

Via Joker maak je écht kennis met je bestemming en haar bevolking, dat zit ingebakken in onze manier van reizen. Door de activiteiten die we doen, het transport en het logies die we kiezen en met het duwtje in de rug van de reisbegeleider, heb je de kans om werkelijk wat te beleven en dingen te doen die je misschien nooit eerder deed. En uiteraard is er ook tijd voor actie. Hoe we dat allemaal concreet maken op deze reis, dat lees je hieronder.

Actie gegarandeerd: we maken prachtige jungle trekkings, staan vroeger op om bij zonsopgang te zwemmen in de Mekong en maken mooie tochten per fiets of kayak.

De 3-daagse trekking in het noorden brengt je naar kleine, afgelegen dorpen waar de locals (via een gids) vertellen over hun dagelijkse manier van (over)leven. We mogen zelfs misschien een baci-ceremonie meemaken, een mix van animisme en boeddhisme waarbij men een speciale gebeurtenis viert.

Een van de hoogtepunten van de reis is de trekking waarbij we 3 dagen leven midden in de jungle. We maken er prachtige wandelingen waarbij we ziplines van boom tot boom gebruiken om de groene valleien te overbruggen. We slapen in een boomhut (soms wel 40 m boven de grond) omgeven door de indrukwekkende geluiden uit het oerwoud.

Ook voor cultuur maken we tijd: de Kmertempel in Champassak, de tempels in Vientiane en het koninklijk paleis in Luang Prabang.

Duurzaam op reis

Joker streeft ernaar om op een duurzame manier te reizen, met respect voor mens, cultuur en natuur. Dat blijft een zoektocht en is geen absolute waarheid met strikte regels en normen. De begeleider inspireert je in het vinden van antwoorden, zowel op de vertrekvergadering als tijdens de reis. We hechten veel belang aan het steunen van de lokale economie en dus de bevolking. Dit doen we door te kiezen voor kleinschalige logementen en restaurants en door samen te werken met plaatselijke organisaties en gidsen. Specifiek voor deze reis werden volgende 'duurzame' keuzes gemaakt.

We kiezen vaak voor logies en uitstappen die georganiseerd worden door de lokale bevolking. De inkomsten worden deels gebruikt om de gemeenschap te versterken of het natuurpark te onderhouden.

Bij heel wat uitstappen die we via lokale organisaties gebruiken weten we precies hoeveel er gaat naar

organisatiekosten, naar de plaatselijke gids en naar de community projecten. Tijdens de reis komt je begeleider hier uitgebreid op terug.

Mensen ontmoeten

Reizen met Joker betekent mensen ontmoeten en een andere cultuur en manier van leven ontdekken. Hoe we tijdens de reis kansen creëren om mensen te leren kennen, dat lees je hier.

De reis brengt ons af en toe op plaatsen waar weinig andere toeristen komen. Onze aanwezigheid wordt zo ook een belevenis voor de plaatselijke bevolking. De contacten zijn erg warm en hartelijk.

Tijdens de reis doen we regelmatig beroep op de diensten van goede, plaatselijke gidsen. Zij zullen ons een paar woordjes Laotiaans aanleren, maar ze vertellen ook honderduit over de plaatselijke gebruiken.

Vaak spelen de gezinnen om beurt hun rol als gastgezin zodat iedereen een stuk van de inkomsten krijgt.

We dompelen ons onder in de heerlijke Laotiaanse keuken door te kiezen voor lokale restaurantjes of straatstalletjes. Soms worden we zelfs uitgenodigd om bij mensen thuis te eten.

Documenten

Voor **Laos** heb je een internationaal reispaspoort nodig, dat nog tenminste 6 maanden bij aankomst geldig is, evenals een visum. Deze kost kan tot 40\$ oplopen. **Deze formaliteiten zijn van toepassing voor Belgische reizigers. Heb je een andere nationaliteit, check de voorwaarden bij de ambassade van het land waar je naartoe reist of neem contact op met je Joker-reiskantoor.**

Deze formaliteiten zijn van toepassing voor Belgische reizigers. Heb je een andere nationaliteit, check de voorwaarden bij de ambassade van het land waar je naartoe reist of neem contact op met je Joker-reiskantoor. Voor **Laos** heb je een internationaal reispaspoort nodig, dat nog tenminste 6 maanden bij aankomst geldig is, evenals een visum. Je kan een visum van 30 dagen aankopen bij de grensovergang met Thailand. Dit kost ongeveer 40 euro.

Transport

Heen en terug

Vaak vliegen we naar de reisbestemming, maar minibus of trein kunnen ook. Kies je voor een reis met een vlucht dan is het goed om weten dat Joker samenwerkt met betrouwbare luchtvaartmaatschappijen. We raden je aan om de CO2-uitstoot van je vlucht te compenseren door middel van een bijdrage aan BOS+ (www.joker.be/bosplus).

Het gebeurt dat luchtvaartmaatschappijen hun vluchten in de loop van het jaar wijzigen. De vluchten die je hieronder vindt, of die worden aangevuld van zodra ze beschikbaar zijn, zijn indicatief en geven bij wijziging geen recht op annulering. Het definitieve vluchtenschema vind je in het vertrekdocument dat je ten laatste 10 dagen voor vertrek via e-mail ontvangt. Ook eventuele info over minibus,

huurwagens of trein vind je hieronder.

Vertrekdatum 6 juli:

Vertrek om 13:30 in Brussel - via Bangkok- , aankomst in Ubon Ratchathani Airport om 13:35, de volgende dag. Retour om 21:20 in Chiang Rai- via Bangkok-, aankomst in Brussel om 07:40, de volgende dag.

Vertrekdatum 5 oktober: onbekend

Vluchturen

Reis met vertrek op 04/07/2020	
VERTREK	AANKOMST
BRUSSELS AIRPORT 04/07/20 - 13:30	→ BANGKOK SUVARNABHUMI INT 05/07/20 - 05:35
BANGKOK SUVARNABHUMI INT 05/07/20 - 12:35	→ UBON RAT CHAT ANI 05/07/20 - 13:40
CHIANG RAI 24/07/20 - 19:40	→ BANGKOK SUVARNABHUMI INT 24/07/20 - 21:05
BANGKOK SUVARNABHUMI INT 25/07/20 - 00:30	→ BRUSSELS AIRPORT 25/07/20 - 07:40

Ter plaatse

We streven op onze bestemming naar een variatie aan transportmiddelen (trein, boot, fiets, bus of gecharterde minibus, auto, te voet, ...). De keuze voor openbaar of gecharterd vervoer hangt af van de plaatselijke omstandigheden. Wanneer het risico bestaat dat we de schaarse plaatsen van de lokale bevolking inpalmen op de bus, dan kiezen we voor gecharterd vervoer. Ook dat is verantwoord transport.

Specifiek voor deze reis: Het openbaar vervoer in Laos leent zich niet voor grote afstanden. Daarom charteren we een minibus. Zelfs dan is het vervoer een hele belevenis.

Zo nemen we bijvoorbeeld de nachtbus van Pakse naar Vientiane. De 2-persoonsbedden op Aziatische maat (1m70 lang en erg smal) maken de tocht avontuurlijk. We vertrekken rond 8 uur 's avonds en komen niet helemaal uitgeslapen toe om 7 uur 's morgens. Een belevenis op zich!

Om afgelegen plaatsen te verkennen, nemen we een songthaew (een heel avontuur op plaatsen waar de wegen nog niet verhard zijn) of charteren we een minibus.

Voor bezoeken in de buurt gebruiken we een tuktuk, scooters of de fiets.

Logies

We overnachten in kleine hotels en bij een aantal reizen in tenten. Ook een combinatie van beide is mogelijk. De hotels, pensions of – bij een aantal reizen – campings zijn veelal in handen van plaatselijke families. Zo ondersteunen we de lokale economie. De logementen worden in naam van Joker door de reisbegeleider gereserveerd waardoor hij/zij impact heeft op het verloop van de reis. Daardoor kunnen de logies verschillen van reis tot reis. De overnachtingen betalen de deelnemers ter plaatse vanuit het budget. Doorgaans variëren de logementen van basic, charmant tot wat meer comfortabel, afhankelijk van het plaatselijke aanbod. Meestal slapen we in 2- of 3-persoonskamers, maar ook 4- of meerpersoonskamers kunnen voorkomen. Een regelmatig wisselende kamerverdeling maakt deel uit van onze avontuurlijke manier van reizen. Afhankelijk van het aantal bedden per kamer en het aantal mannen en vrouwen in de groep is een gemengde kamerindeling soms onvermijdelijk.

Specifiek voor deze reis: We logeren in gezellige pensions en guesthouses, uitgebaat door lokale mensen. Zo leggen we vlotter contact met de lokale bevolking en leren we beter de eigenheid van het land kennen. In onze filosofie primeren eenvoud en gezelligheid. Comfort is soms minimaal maar we streven altijd naar een optimale prijs/kwaliteit verhouding.

Slapen in 3- of 4-persoonskamers maakt deel uit van onze avontuurlijke manier van reizen. Afhankelijk van het aantal bedden per kamer en het aantal mannen en vrouwen in de groep is een gemengde kamerindeling soms onvermijdelijk.

In Laos komt het toerisme nog maar net op gang. In de steden is de toeristische infrastructuur al goed uitgebouwd, maar in de rest van het land is dat niet altijd het geval. In dorpjes valt de elektriciteit 's avonds soms uit en is er geen warm water.

In grote steden zoals Luang Prabang of Vientiane slapen we in mooie, comfortabele hotels en genieten van warme douche én wifi.

Tijdens de trekkings beperkt het comfort zich tot een matje en kaarslicht. Douchen? Dat doe je aan de gemeenschappelijke pomp van het dorp. Op weg naar het gemeenschappelijke toilet word je begroet door de varkens, kippen en honden die het dorpje rijk is. En ook dat heeft zijn charme!

De meest onvergetelijke nachten beleef je in een boomhut midden in de jungle. Op 40 meter boven de grond slaap je er in een prachtige boomhut die maar liefst 4 verdiepingen telt. Wedden dat je nog nooit zo'n indrukwekkend uitzicht hebt gehad?

Maaltijden

Lokale restaurantjes die ons tegen een redelijke prijs 'streekspecialiteiten' serveren zijn dé plaatsen om een land niet alleen te bekijken maar letterlijk te ruiken en te proeven.

Culinaire specialiteiten voor deze reis zijn:

De basis van elke Laotiaanse maaltijd is de 'sticky rice'. Bij deze kleefrijst worden groenten, vlees of vis gegeten. Het bekendste nationaal gerecht is de 'lâap', een gemengde salade met gehakt vlees,

gevogelte of vis, eieren en limoensap. Groene papaya en chilipepers zijn de meest gebruikte ingrediënten.

Daarnaast zijn vooral Thaise, maar ook Chinese en Vietnamese invloeden merkbaar in deze gevarieerde keuken. Met de Franse baguettes die we op elke straathoek terugvinden is het oude Indo-China nooit veraf.

Bagage

Onderstaande bagagelijst is richtinggevend. De volledige info over de bagage krijg je van je reisbegeleider tijdens de vertrekvergadering. **Algemeen**

- Neem niet teveel mee, je kledij wassen kan regelmatig
- Neem geen waardevolle spullen mee
- Kies lichte, katoenen kledij die snel droogt

Handbagage

- Dagrugzak
- Internationaal paspoort, buidelzakje voor geld en documenten reisverzekering
- Toiletpullen en kleren zodat je 2 dagen verder kunt
- Geen scherpe voorwerpen in handbagage. Vloeistoffen in flesjes van max. 100 ml. samen verpakt in een doorschijnende plastic zak.
- Stevige, ingelopen wandelschoenen trek je aan bij vertrek

Hoofdbagage

- Rugzak
- T-shirts of hemdjes, lichte T-shirt met lange mouwen (tegen zon en muggen)
- Short/rok
- Lange, sneldrogende broek
- Sjaal of sarong is handig voor tempelbezoeken
- Dunne fleece
- Regenjas of poncho
- Goede wandelsokken
- Waterbestendige wandelsandalen

- Zwemgerief
- Handdoek (bij voorkeur sneldrogend)
- Desinfectiegel voor handen
- Lakenzak of dunne slaapzak
- Eventueel muskietennet
- Bril, lenzenproduct
- Oordopjes
- Reisapotheek (medicatie is moeilijk te krijgen in Laos)
- Afsluitbare plastic zakken om iets droog te houden
- Zonnecrème met hoge beschermingsfactor, aftersun, zonnebril en hoedje
- Zakmes
- Goede zaklamp (elektriciteit valt wel eens uit)
- Fototoestel, gsm + laders
- Eventueel reisgids, leesboek, reisspelletjes, speelkaarten

Geldzaken

Budget ter plaatse

Voor deze reis voorzie je een bedrag van 670 EUR.

Het visum voor Laos is inbegrepen in het budget. Dit is een variërend bedrag tot 40\$ dat ter plaatse betaald moet worden.

In LAOS is de officiële munteenheid de Lao Kip (LAK). De actuele wisselkoers kan je berekenen op [www.oanda.com/currency/converter].

Je kan ter plaatse euro omwisselen in kip. Neem best het volledige budget cash mee in euro.

In de steden zijn geldautomaten, maar ze werken soms alleen met Mastercard of helemaal niet. Je kan er dus beter niet teveel op rekenen. Geld uit de muur halen is ook duurder dan cash wisselen.

Sinds 17/01/2011 blokkeren Belgische banken de Maestro-functie in de meeste landen buiten Europa. Daardoor is het niet meer mogelijk om -buiten Europa- met een bankkaart te betalen of geld op te nemen. Je kan je bank wel op voorhand vragen je Maestro-functie tijdens je reis opnieuw te activeren. Informeer je dus zeker bij je bank indien je op reis nog gebruik wil maken van je kaart!

Foien

In veel landen is toerisme een belangrijke inkomstenbron en meer specifiek, met de typische Joker-

manier van reizen komt het bestede geld rechtstreeks bij de kleine, lokale ondernemers zoals lokale restaurants, guesthouses en touroperators. Tevens moedigen we onze partners aan om hun werknemers een fair loon te betalen en vinden we het belangrijk om, als appreciatie voor de verleende diensten, een redelijke fooi te betalen aan gidsen, dragers en andere werknemers.

De hoogte van die fooien is gebaseerd op ervaringen van voorgaande reizen. Bij de raming van het budgetbedrag is met fooien rekening gehouden. Ze zitten dus bij het budget inbegrepen.

Gezondheid

Deelnemers aan een Joker-reis moeten over een goede fysieke en mentale gezondheid beschikken.

Medische voorzieningen

Vaak trekken we met Joker naar afgelegen gebieden, soms op uren afstand van medische voorzieningen zoals dokter, apotheker en/of ziekenhuis. Voorzie steeds een basis EHBO-kit en je persoonlijke medicatie voor de gehele reisperiode. Informeer je begeleider over eventuele medische aandoeningen, medische bevoegdheid heeft hij echter niet. Bij ernstige medische problemen wordt beroep gedaan op lokale artsen.

Twijfel je over je fysieke conditie? Raadpleeg dan je (huis)arts voor je vertrek.

Vaccins en inenting

Aanbevolen zijn vaccinaties tegen TETANUS (klem), DIFTERIE, POLIO, BUIKTYFUS en HEPATITIS A. In vele omstandigheden is vaccinatie tegen HEPATITIS B aangeraden. Voor Laos zijn er geen verplichte inenting.

Malariapreventie is aangewezen tijdens deze reis. Praat hierover met je arts. Malaria is een ernstige ziekte die overgedragen wordt via de malariamuskiet. Deze is vooral actief tussen zonsondergang en zonsopgang. Neem een goed insectenwerend middel mee. Gewone muggenmelk beschermt dikwijls onvoldoende tegen tropische muggen. Er wordt dan ook aangeraden om een anti-muggenproduct op basis van minimum 50% diethyltoluamide (DEET) te gebruiken. Voor meer info raadpleeg je best het Instituut voor Tropische Geneeskunde.

Dengue fever of knokkelkoorts komt veelvuldig voor. Deze ziekte doe je op door muggen die overdag steken. Je altijd insmeren is dus noodzakelijk voor een goede bescherming!

Ook Zika komt hier voor. Er bestaat geen vaccin of behandeling, enkel beschermende maatregelen kunnen je behoeden voor een eventuele besmetting.

Raadpleeg zeker je huisarts en het Instituut voor Tropische Geneeskunde voor de meest recente informatie:

- telefonisch reisadvies: 0902/88088 (24 uur op 24 uur)
- website: www.itg.be

Conditie

Tijdens de reis is er een goede afwisseling tussen actieve dagtochten en stadsbezoeken. Af en toe zijn we ook een hele dag of nacht onderweg.

Er staan 2 pittige 3-daagse trekkings met een dagrugzak op het programma die een goede fysieke conditie vereisen. Klimmen en dalen zijn zeker van de partij. Zeker tijdens het regenseizoen (reis in juli), als de jungle glad en modderig is, zijn de tochten uitdagend. Reken op een 8-tal uur stevig doorstappen. Deze wandelingen zijn voor iedereen met een goede fysieke conditie zeker haalbaar.

Hou er tijdens de trekking in Bokeo Nature Reserve rekening mee dat je soms hoog boven de grond met je zipline hangt. Voor mensen met hoogtevrees is dit misschien niet meteen een aangewezen activiteit, praat hier dan zeker over met je reisbegeleider op de vertrekvergadering.

Ook de fiets- en kayactocht vereisen een goede uithouding.

Ook de primitieve omstandigheden en de weerscondities (erg vochtige hitte en mogelijk lange, hevige regenbuien) waarin gereisd wordt, vragen een goede conditie.

Reisperiode en klimaat

Langs de Mekong is Laos vlak, maar daarnaast is het land ook heuvel- tot bergachtig. Het klimaat is tropisch (gemiddeld 30 tot 35°C) met een hoge vochtigheidsgraad.

Het regenseizoen start in mei en eindigt begin oktober. Tijdens het regenseizoen is zowel veel zon als veel regen mogelijk, enige zekerheid is de hoge luchtvochtigheid.

In het zuiden en centrum liggen de temperaturen het hele jaar vrij hoog. In het noorden kunnen de nachten frisser worden vanaf oktober.

Echter is ook in dit deel van de wereld het klimaat onregelmatig en kan het zijn dat je in juli nog geen regen ziet maar wel veel in oktober.

De reisbegeleider

De reisbegeleider coördineert de reis in overleg met alle deelnemers en regelt de praktische zaken ter plaatse. Een gids is hij niet: voor achtergrondinformatie over de bestemming en rondleidingen laten we liever lokale gidsen aan het woord. Wél vormt de reisbegeleider een brug tussen jou, de groep en het land met zijn bevolking. De reisbegeleider bereidt de reis op voorhand intensief voor. Natuurlijk laat hij genoeg ruimte voor initiatief van de groep: zo stel je mee de picknick samen, zoek je een leuk restaurant of kan je zelf een voorstel doen voor een leuke activiteit.

De reisbegeleiders zijn Nederlandstalig (met uitzondering van de reis naar Indonesië, met reiscode IDAJ, die wordt begeleid door een lokale, Engelstalige ViaVia-medewerker) en werden geselecteerd en opgeleid door vzw Karavaan. De Karavaan-opleiding is gecertificeerd door Toerisme Vlaanderen. De opleiding legt vooral de nadruk op contactgericht reizen met respect voor cultuur en natuur, praktische

vaardigheden en theoretische achtergronden. De reisbegeleiders worden niet alleen klaargestoomd om alles op rolletjes te laten lopen, zij zorgen er ook voor dat jij en je groep een grensverleggend en duurzaam avontuur beleven.

Respect voor mens en natuur

In het kader van het 'Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens' en het 'Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind' zal Joker op geen enkel moment een beroep doen op diensten van derden die blijken geven van financiële of seksuele uitbuiting van kinderen of volwassenen (logement, transport, maaltijden, activiteiten ...).

Lees hierover meer in ons [Charter Mensenrechten](#).

Wij vragen je om vermoedens van kindersekstoerisme te melden op www.ikzegstop.be.

De souvenirhandel is in heel wat landen een belangrijke bron van inkomsten voor de lokale bevolking. Maar er worden helaas nog steeds souvenirs gemaakt van bedreigde plant- en diersoorten. Op je hoede zijn voor verboden souvenirs wil niet zeggen dat je ateliers, souvenirwinkels en markten niet meer mag bezoeken. Je reisbegeleider informeert je hierover. We verwijzen je alvast naar [de folder 'Een zeldzaam dier is geen souvenir'](#) uitgegeven door Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu.

Joker ontving in 2014 als eerste Belgische touroperator het Travelife duurzaamheidscertificaat, een internationale erkenning voor onze inspanningen om duurzaam te reizen en ondernemen. [Lees meer...](#)

Geografie

Laos

Laos is het enigste land in Zuidoost-Azië dat geen kustlijn heeft. Met meer dan 5.000 km aan landgrenzen heeft het China, Myanmar, Cambodja, Vietnam en Thailand als burens. De grootste rivier is de Mekong, het hoogste punt is slechts 2.817 m. Verrassend misschien om weten dat Laos de hoogste watervallen van Zuidoost-Azië telt!

Het noorden is bergachtig, bezaaid met karstgebergtes waar rivieren hun weg tussen banen. Sommige kleine dorpen kan je enkel bereiken via de rivier, geen weg die je er naartoe leidt. En als er al wegen te bespeuren zijn in dit bergachtig gebied, zijn ze vaak moeilijk berijdbaar. Deze regio leent zich perfect voor het maken van enkele stevige wandelingen.

De belangrijkste ontwikkelde steden zijn Vientiane en Luang Prabang. Grootsteden zijn het echter niet, de hoofdstad Vientiane telt zelfs amper 300.000 inwoners. In deze regio vind je de meer dichtbevolkte gebieden van Laos dat in totaal slechts 7 miljoen inwoners telt.

Meer naar het zuiden kom je in de streek van de plateaus met koffieplantages en in het meest zuidelijke deel, waar het vooral vlak is, kan je duizenden eilanden rond de Mekong vinden, de plaats om te genieten van zon, zee en water!

Fauna en flora

Laos

Door de moeilijke bereikbaarheid, de afwezigheid van industrie en het bergachtige gebied heeft **Laos** nog een groot oppervlakte aan tropisch regenwoud. Helaas tast de deels illegale houtkap het regenwoud aan. En ook buurlanden rekenen op Laos voor het aanleveren van grondstoffen wat uiteraard ook een effect heeft op de natuur, vooral in het noorden.

Laos kent een enorme diverse dierenwereld: luipaarden, antilopen, gibbons, beren,... Men is ervan overtuigd dat - vooral het noorden - nog talrijke onbekende soorten herbergt.

In het zuiden spot je mogelijk de Irrawaddy-dolfijnen die in het zoete water van de Mekong leven.

Laos stond vroeger bekend als het land van de miljoenen olifanten, helaas blijft daar tegenwoordig amper nog iets van te zien. Op een paar plaatsen kan je ze nog vinden in het wild maar acht de kans echter nihil om ze tegen het lijf te lopen. In de buurt van Luang Prabang zijn er echter wel nog reservaten waar ze olifanten houden. Soms worden ze ook nog ingezet om het land te bewerken.

Staatsvorm

Laos

Laos is sinds 1975 een Democratische Volksrepubliek met een communistische eenpartijstaat. Ongeveer 60 jaar leefde Laos onder de verovering van de Fransen. Vandaag merk je nog steeds de aanwezigheid van de Fransen door de heerlijke baguettes, de mooie koloniale bouwstijlen in Luang Prabang, de pannenkoekenkraampjes,...

In 1991 realiseerden ze pas hun grondwet.

De hele geschiedenis samenvatten is echter onbegonnen werk aangezien het land de speelbal geweest is van heel wat grootmachten zoals Thailand, Amerika, Vietnam en Japan.

Bevolking

Laos

Er zouden maar liefst 68 verschillende etnische groepen in **Laos** wonen. Dat elk van hen hierbij trouw blijft aan hun tradities hoeft niet te verbazen. Het is dus zeker niet abnormaal om groepen volkeren tegen te komen die nog vasthouden aan een bepaalde kledingstijl. Vooral in de afgelegen dorpen in het noorden is dit nog steeds merkbaar.

De gemiddelde leeftijdsverwachting bedraagt slechts 57 jaar.

Economie

Laos

Laos behoort tot 1 van de armste landen ter wereld. Ongeveer de helft van de bevolking leeft onder het bestaansminimum.

Ongeveer 70% van de beroepsbevolking is werkzaam in de landbouw. Rijst is het belangrijkste landbouwproduct, maar de opbrengst is laag en kan de binnenlandse behoefte vaak niet dekken. Andere landbouwproducten zijn maïs, aardappelen, groenten, sojabonen, fruit en suikerriet.

In de bergen van Noord-Laos wordt veel opium verbouwd, hoewel internationale organisaties proberen om dit tegen te gaan, vaak tevergeefs.

Industrie is weinig aanwezig.

Religie

Laos

Het grootste deel van de bevolking in **Laos** is aanhanger van het boeddhisme. De overige 40% die vooral in de bergen leven, blijven trouw aan het animisme. Er is slechts een beperkt percentage dat er een andere godsdienst of helemaal geen godsdienst op nahoudt. In Laos is men vrij te kiezen welke godsdienst men beoefent.

In Laos zal je heel wat monniken treffen die in de tempelcomplexen wonen voor een bepaalde periode. Het is een ervaring om de ochtendrituelen te zien wanneer de bevolking voedsel offert aan de monniken.

Lokale gebruiken en gewoonten

Laos

- Broeken en rokken tot op de knie worden in **Laos** aanvaard maar wees niet beledigd als men je aanstaart. Dit zal dan eerder te maken hebben met het feit dat ze onder de indruk zijn van je witte huidskleur.
- Een Laotiaan begroet je door je handpalmen voor je borst tegen elkaar te drukken, een wai. Tegenwoordig zal je wel merken dat meer en meer mensen ervoor kiezen om elkaar de hand te schudden. Kinderen kun je begroeten met een glimlach.
- Emoties worden niet snel getoond in Laos en wordt ook niet geapprecieerd, zelfs al ben je een buitenlander. Je zou hen er enkel maar mee in verlegenheid brengen.
- Als je een huis of tempel bezoekt, doe je je schoenen uit. In tempels moeten je schouders altijd bedekt zijn. Raak monniken nooit aan, zeker als je een vrouw bent!
- Voeten zijn 1 van de vuilste onderdelen van het lichaam en je gebruikt ze nooit om mee te wijzen. Je voeten richting Boeddha wijzen is dan ook volledig uit den boze. Het hoofd daarentegen zien ze als één van de belangrijkste onderdelen en raak je nooit aan. Dus ook niet bij kinderen, iets wat in

onze cultuur wel algemeen aanvaard is.

- Een Laotiaan is extreem bijgelovig en laat zich regelmatig de toekomst voorspellen door een astroloog.
- Typisch voor Laos is de Baci-ceremonie waar je tijdens de reis mogelijk mee geconfronteerd wordt.
- Leuk om weten is dat een Laotiaan nooit zal horen klagen! Waarom je energie daaraan verspillen!?
- Nooit iemand wenken met je handpalm naar boven!
- Tijd wordt net iets anders beleefd dan bij ons. Dit zal je ook snel merken aan de manier waarop ze in het leven staan.

Tijdsverschil

Laos

De tijd in Laos + 5 uur GMT, tijdens de winter + 6 uur GMT.

Elektriciteit

Laos

Een universele reisklemp is in **Laos** niet nodig. Hou er alleen rekening mee dat de elektriciteit al eens kan uitvallen. Voltage is 220.

Stroom wordt in kleinere plaatsen dikwijls opgewekt door een generator die 's nachts uit gaat. Een zaklamp is daarom handig. Ook kan op het platteland regelmatig de stroom uitvallen en komt het voor dat er zelfs helemaal geen elektriciteit is.

Veiligheid

Laos

In **Laos** kan men doorgaans veilig reizen. Het volledige reisadvies voor Laos kan je vinden op <http://diplomatie.belgium.be/nl>.

Over deze reisformule

Joker Avontuur

Zegt een nacht onder de sterren je meer dan een hemelbed? Dan zit je goed bij Joker Avontuur! Enter adventure, 24/7, want dit wordt beslist een van de meest authentieke en avontuurlijke reiservaringen die je ooit hebt beleefd...

Vragen? We zijn er voor jou!

www.joker.be/reiskantoren