

Inhalt

Vorwort	2	Barrierefreies Reisen	54
Hinweise zur Benutzung	6	Reisen mit Kindern	55
Die Regionen	8	LGBT+	55
Willkommen in Kambodscha	10	Essen und Trinken	55
Feste und Feiertage	12	Fotografieren und Filmen	58
Fünf Must-Sees	16	Die wichtigsten Dos und Don'ts unterwegs	59
Fünf beeindruckende Khmer-Tempel	17	3 Die Routen entdecken	66
Fünf Natur-Highlights	18	Route 1: 3 Wochen „Best of“	68
Fünf persönliche Tipps	19	Route 2: Kambodscha kompakt	74
		Route 3: Kurz und knapp	80
		Route 4: 3-Wochen-Schleife	84
		Route 5: Le Grand Tour	90
		Route 6: Auf dem Backpacker-Trail	98
		Route 7: Abenteuer Nordosten	104
		Route 8: Küste und mehr	110
1 Reiseplanung	20	4 Die Regionen entdecken	116
Wie viel Zeit benötigt man?	22	Angkor und der Nordwesten	118
Was kostet eine Rundreise?	22	Siem Reap & Angkor	120
Anreise	23	<i>Kurztrip: Siem Reap und Angkor in drei Tagen</i>	124
Ein- und Ausreisebestimmungen	25	<i>Abstecher in der Region: Östlich von Siem Reap</i>	156
Allgemeine Informationen	30	<i>Abstecher in der Region: Zwischen Battambang und Phnom Penh</i>	169
Nachhaltiges Reisen	38	Großraum Phnom Penh	170
Gepäck	39	Phnom Penh	172
		<i>Kurztrip: Phnom Penh in drei Tagen</i>	176
		<i>Wechselnde Strömungen</i>	182
		<i>Phnom Penhs Gründung</i>	189
2 Unterwegs in Kambodscha	42		
Umherkommen	44		
Umgangsformen und Gesetze	47		
Gesundheit	49		
Notfall	50		
Geld	50		
Mobilfunk und Internet	52		
Sicherheit	53		
Elektrizität	54		
Wäsche waschen	54		

<i>Ta Prohm und Yeay Pean</i>	200	5 Kambodscha >>inside<<	286
<i>Abstecher in der Region: Zwischen</i>			
<i>Phnom Penh und der Küste</i>	202	Armut in Kambodscha	288
		Minen und Blindgänger	289
Küste und Inseln	204	Chinesischer Einfluss	291
Kampot	206	Nationalstolz Angkor	292
<i>Kampot-Pfeffer</i>	212	Apsara-Tanz	293
Kep	217	Buddhismus, Religion und	
<i>Kep auf eigene Faust</i>	221	Geisterglaube	294
Sihanoukville	226	Aus Saloth Sar wird Pol Pot	295
Koh Rong	231	Die Geschichte Kambodschas	298
Koh Rong Samloem	240	Zeitstrahl	320
Koh Kong	248		
<i>Kardamomgebirge</i>	250	6 Anhang	324
Koh Sdach	253		
Nordosten	254	Literaturtipps	326
Kampong Cham	256	Kleine Sprachhilfe	327
Kratie	262	Register	332
<i>Bedrohte Delfine</i>	268	Impressum	340
Stung Treng	270	Bildnachweis	341
Mondulkiri	271	Schreiben Sie uns!	342
Ratanakiri	280		

Drachenfrüchte auf dem Russian Market in Phnom Penh



Hinweise zur Benutzung

Unser Tipp

Besondere Autorentipps erkennt man an der **blauen Markierung**.

GPS-Koordinaten

Alle erwähnten Orte und Sehenswürdigkeiten können mit geläufigen Navigationsdiensten gefunden werden. Bei unklaren Standorten helfen zusätzliche GPS-Koordinaten im Text, die in diesem Buch als geografische Koordinaten (Breite und Länge, Lat./Lon.) in Dezimalgrad angegeben sind, also z.B. so: **GPS N 52.00017, E 8.49119**. Weitere Infos zum Thema unter www.reise-know-how.de/gps.

Auf der Produktseite dieses Buches im Internetshop stehen die GPS-Daten im Format gpx zum kostenlosen Download bereit.

Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite des Buches in unserem Internetshop finden Sie zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

Öffnungszeiten

Angegebene Öffnungszeiten dienen der groben Orientierung. Auch deutliche Abweichungen können kurzfristig vorkommen. Restaurants und



Khmer-Tuk-Tuk vor Fassaden im französischen Kolonialstil in Battambang

Geschäfte sind häufig **von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang** geöffnet.

Preiskategorien

Die Preiskategorien für empfohlene Unterkünfte sind immer ortsspezifisch zu betrachten und gelten pro Nacht für ein Doppelzimmer.

Hostels und Gasthäuser: 5–15 \$

Hotels:

- € günstig (20–35 \$)
- €€ Mittelklasse (35–60 \$)
- €€€ gehobene Mittelklasse (60–120 \$)
- €€€€ gehoben-luxuriös (ab 120 \$)

Reisezeiträume

Die Routen sind an Reisezeiträume von **zwei bis vier Wochen** angepasst. Die angegebene Aufenthaltsdauer an den einzelnen Routenpunkten sollte entsprechend eingeplant werden und stellt einen sinnvollen Mindestrichtwert dar. Zeitliche Erweiterungen, Kombinationen, langsames Abreisen und Abänderungen der vorgestellten Routen sind gut möglich und im Einklang mit persönlichen Vorlieben häufig sinnvoll. Transferzeiten werden großzügig angegeben.

Transferoptionen

Abseits der empfohlenen Transportmittel gibt es in der Regel mehrere **alternative Transferoptionen**. Die Verfügbarkeit empfohlener Transfers kann sich kurzfristig ändern und sollte

im Zuge der eigenen Routenplanung überprüft werden.

Abstecher

Bei ausreichend zur Verfügung stehender Reisezeit können **zusätzliche Aufenthalte** in den passend zu den Routen aufgelisteten Orten eingeplant werden.

Kombinierte Reisen

Kambodscha grenzt über zahlreiche Grenzübergänge an **Thailand, Vietnam** und **Laos**. Kombinierte Reisen sind entsprechend beliebt und werden in diesem Buch ebenfalls thematisiert. Bei grenzüberschreitenden Reisen sollten aktuelle **Einreisebestimmungen** an gewählten Grenzübergängen grundsätzlich vorab überprüft werden. Zur Einreise nach Kambodscha, Thailand und Laos eignen sich in der Regel Visa on Arrival. Zur Einreise nach Vietnam wird das Visa on Arrival nur an internationalen Flughäfen ausgestellt. Bei Einreise über Land muss ein Visum vorab beantragt werden. An beliebten Grenzübergängen wird in der Regel ein e-Visum akzeptiert (Überprüfung und Beantragung unter evisa.gov.vn).

Die Regionen

Angkor und der Nordwesten | 118

Dank Nähe zu Thailand und einem eigenen internationalen Flughafen stellt die aufstrebende Stadt **Siem Reap (S. 154)** einen idealen Ausgangs- und Endpunkt für Rundreisen dar. Das angrenzende UNESCO-Welterbe **Angkor (S. 135)** ist Kambodschas Touristenmagnet. Auf einer Fläche von ungefähr 400 km² ziehen unzählige beeindruckende Tempelanlagen aus dem 9. bis 15. Jh. Besucher in ihren Bann. Der Haupttempel **Angkor Wat (S. 143)** ziert sogar die Landesflagge.

Siem Reap ist das Sprungbrett zu beeindruckenden Ausflugszielen wie beispielsweise dem größten Süßwassersee Südostasiens, dem **Tonle Sap (S. 158)**, dem Nationalpark **Phnom Kulen (S. 156)** und zu weniger stark bereisten Reisezielen wie der durch Kolonialarchitektur geprägten Stadt **Battambang (S. 160)**.

Großraum Phnom Penh | 170

Kambodschas Hauptstadt **Phnom Penh (S. 172)** hat sich zu einer kontrastreichen Metropole entwickelt. Immer mehr Wolkenkratzer, schier unendlicher Reichtum, buntes Nachtleben und prachtvolle buddhistische Tempel liegen hier in direkter Nachbarschaft zu verwitterten Gebäuden, verwinkelten Gassen und trotz spürbaren Aufschwungs auch weiterhin

großer Armut. Das Straßenleben hat herrliche Authentizität bewahrt und auf Erkundungstouren entdeckt man häufig unerwartete Impressionen und Geschichten. In Phnom Penh befinden sich viele der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten des Landes. Der internationale Flughafen ist Start- und Endpunkt vieler Reisen. Dank stark ausgebauter Verkehrswege dient die Stadt als Drehkreuz, um Reiseziele entlang und weit abseits der touristischen Pfade zu erreichen.

Küste und Inseln | 204

Kambodschas Inseln gehören zu den schönsten in Südostasien. Entlang der Küstenlinie hat ein touristischer und wirtschaftlicher Goldrausch eingesetzt. Tage an den weißen Sandstränden von **Koh Rong (S. 231)** und **Koh Rong Samloem (S. 239)** stehen auf dem Plan vieler Besucher, nachdem oder bevor sie die Restaurants, Pfefferplantagen und Kalksteinhöhlen rund um **Kampot (S. 206)** und **Kep (S. 217)** erkundet haben. Die Geister- und Casino-Stadt **Sihanoukville (S. 226)** dient vielen Besuchern nur noch als Sprungbrett zu den beiden bekannten, aber auch kaum bekannten Inselparadiesen. Folgt man der Küste nach Nordwesten, gelangt man über die nahezu unberührten **Kardamomberge (S. 240)** und die Provinz **Koh Kong (S. 246)** zu den Inseln der thailändischen Provinz Trat. Im Südosten tritt man ins Mekongdelta und zur Insel Phú Quốc in Vietnam über.



Nordosten | 254

Der Mekong sowie die Nachbarländer Laos und Vietnam rahmen Kambodschas „wilden Osten“ ein. Beim Überschreiten der Bambusbrücke in **Kampong Cham (S. 256)**, beim Versuch, die stupsnasigen Flussdelfine in **Kratie (S. 262)** zu fotografieren, und spätestens beim Besuch der abgele-

genen Provinzen **Ratanakiri (S. 280)** und **Mondulkiri (S. 271)** wird man über die kulturelle und landschaftliche Vielfalt weit abseits der üblichen Pfade staunen. Dank ausgebauter Straßen kann die Region gut auf Rundreisen und kombinierten Reisen in die Nachbarländer eingeplant werden.

Fünf Must-Sees



Angkor | 135

Das einstige Zentrum des Khmer-Reiches gehört zu den beeindruckendsten Orten der Welt. Nördlich von Siem Reap erkundet man den weltweit bekannten Angkor Wat und atmosphärisch überwachsene Tempelruinen. Selbst Kenner des archäologischen Parks und der weitläufigen Umgebung entdecken immer wieder Neues.



Beng Mealea | 157

Nordöstlich von Siem Reap erreicht man eine malerisch überwucherte Tempelanlage. Vergleichsweise wenige Besucher durchstreifen das ausgedehnte Areal, das der Idealvorstellung eines verwunschenen Dschungeltempels sehr nahekommt.



Das alte Phnom Penh | 186, 187, 190

Die eindrücklichsten Zeugnisse der bewegten Geschichte Kambodschas erwarten einen in der Hauptstadt. Im Tuol-Sleng-Genozid-Museum und auf den Choeung Ek Killing Fields werden die Verbrechen der Roten Khmer verdeutlicht. Unter der Art-déco-Kuppel des Central Market wird der Nachhall der französischen Kolonialzeit sichtbar.



Pfefferfarmen | 212

Kambodscha ist der Ort, an dem der Pfeffer wächst. Nach Führungen über Plantagen rund um Kampot und Kep können aromatischer schwarzer, roter, grüner, weißer und fermentierter Kampot-Pfeffer verkostet und günstig gekauft werden.



Koh Rongs Strände | 235

Entlang des wachsenden Straßennetzes erreicht man zahlreiche Traumstrände mit weißem Sand und türkisem Wasser. Für jeden Geschmack und jedes Budget werden sich passende Unterkünfte für traumhafte Inseltage finden lassen.

Fünf beeindruckende Khmer-Tempel

Angkor Wat | 143

Die Khmer erbauten im 12. Jh. das bis heute größte sakrale Bauwerk. Die bekannteste Sehenswürdigkeit des Landes zierte sogar die Landesflagge. Trotz großem Andrang bieten sich zum Sonnenaufgang hinter den Türmen, im Licht der untergehenden Sonne und beim Betrachten ausgedehnter Reliefs beeindruckende Impressionen.



Bayon | 145

Im Zentrum der ehemaligen Hauptstadt Angkor Thom erheben sich die mit meterhohen Gesichtern verzierten Türme aus dem 12. Jh. Mit Reliefs verzierte Gänge umgeben den zentralen Turm wie ein Labyrinth und bieten immer neue Perspektiven auf die barmherzig lächelnden Gesichter.



Ta Prohm | 149

Der Dschungeltempel aus dem 13. Jh. wurde größtenteils in seinem ursprünglichen Zustand belassen. Während man an herabgefallenen Steinen und mit Tetrameles-Bäumen und Würgefeigen überwucherten Mauern vorbei streift, wird einem klar, wieso die Anlage 2001 als Kulisse für den Film „Lara Croft: Tomb Raider“ diente.



Banteay Srei | 153

Nördlich von Siem Reap erwarten einen im „Tempel der Frauen“ die filigransten Reliefs in Angkor. Im Gegensatz zu den meisten Tempeln wurde Banteay Srei aus rötlichem Sandstein erbaut. Die Anlage gilt als Perle der Khmer-Kunst.



Koh Ker | 159

Die Ruinen der vorübergehenden Hauptstadt des Khmer-Reiches bestechen durch ihren eigenen architektonischen Stil. Nur wenige Besucher schlägt es in das 110 km nordöstlich von Siem Reap gelegene UNESCO-Welterbe. Allein der Pyramidentempel Prasat Thom ist den Tagesausflug jedoch wert.



Fünf Natur-Highlights



Poeng Ta Kho | 151

Vom „Amazing Cliff“ überblickt man große Teile der Umgebung des Phnom-Kulen-Nationalparks. Die hervorstechende Klippe bietet ein beeindruckendes Fotomotiv auf dem Weg zu Wasserfällen, Tempeln und archäologischen Schätzen des heiligen Berges.



Tonle Sap | 158

Der größte See Südostasiens vervierfacht seine Fläche während der Regenzeit. Ausgehend von Siem Reap können schwimmende Dörfer, überschwemmte Wälder und einzigartige Naturschutzreservate besucht werden. Zum Sonnenuntergang bietet sich mit der spiegelnden Wasseroberfläche eine schöne Kulisse.



Kampong Trach Cave | 224

Ein kurzer Tunnel führt durch den Kalksteinberg in eine zum Himmel geöffnete Höhle, deren Wände atmosphärisch bewachsen sind. In den abzweigenden Gängen stößt man auf Buddha-Bildnisse – trotz Nähe zum beliebten Kampot und dem aufstrebenden Badeort Kep ein bisher wenig beachteter Ort.



Flussdelfine | 267

Der Mekong-Fluss bei Kratie beheimatet seltene Irawadi-Delfine mit kurzer Schnauze und wulstiger Stirn. Eingerichtete Schutzzonen haben die Population vorerst stabilisiert. Ein gutes Foto der Tiere zu ergattern, ist jedoch erstaunlich schwierig.



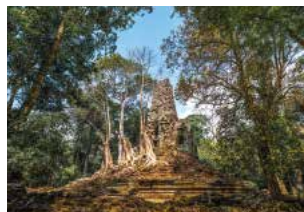
Namlear Mountain | 277

Entlang eines steilen Aufstieges gelangt man auf das Hochplateau des monumentalen Felsens. Die ausgewaschene Oberfläche erinnert an die Mondoberfläche und bietet beeindruckende Ausblicke über die weitläufigen Landschaften Mondulkiris.

Fünf persönliche Tipps

Prasat Preah Palilay und Ta Nei | 147, 148

Beide Tempel in Angkor stehen tief im touristischen Schatten der weltweit bekannten Tempel Angkor Wat, Bayon und Ta Prohm. Dabei erwarten einen inmitten des Waldes zwei der am stimmungsvollsten mit Bäumen überwucherten Tempel des Landes.



Phnom Sampov | 166

Der buddhistische Tempel auf dem Phnom Sampov überblickt südwestlich der Stadt Battambang die Tiefebene in Kambodschas „Reisschüssel“. Nach dem eindrucklichen Besuch einer Killing Cave der Roten Khmer beobachtet man zum Sonnenuntergang Millionen Fledermäuse beim Verlassen des ausgedehnten Höhlensystems.



Russian Market | 190

Während Lichtstrahlen durch die Blechdächer des atmosphärischen Marktes in Phnom Penh fallen, streift man durch dichtes Treiben und staunt über die friedliche Koexistenz zwischen Souvenirjägern und ursprünglich wirkenden Verkaufsständen. Die umgebenden Straßenzüge haben sich zu einem aufstrebenden Viertel entwickelt.



Das moderne Phnom Penh | 191, 192, 192

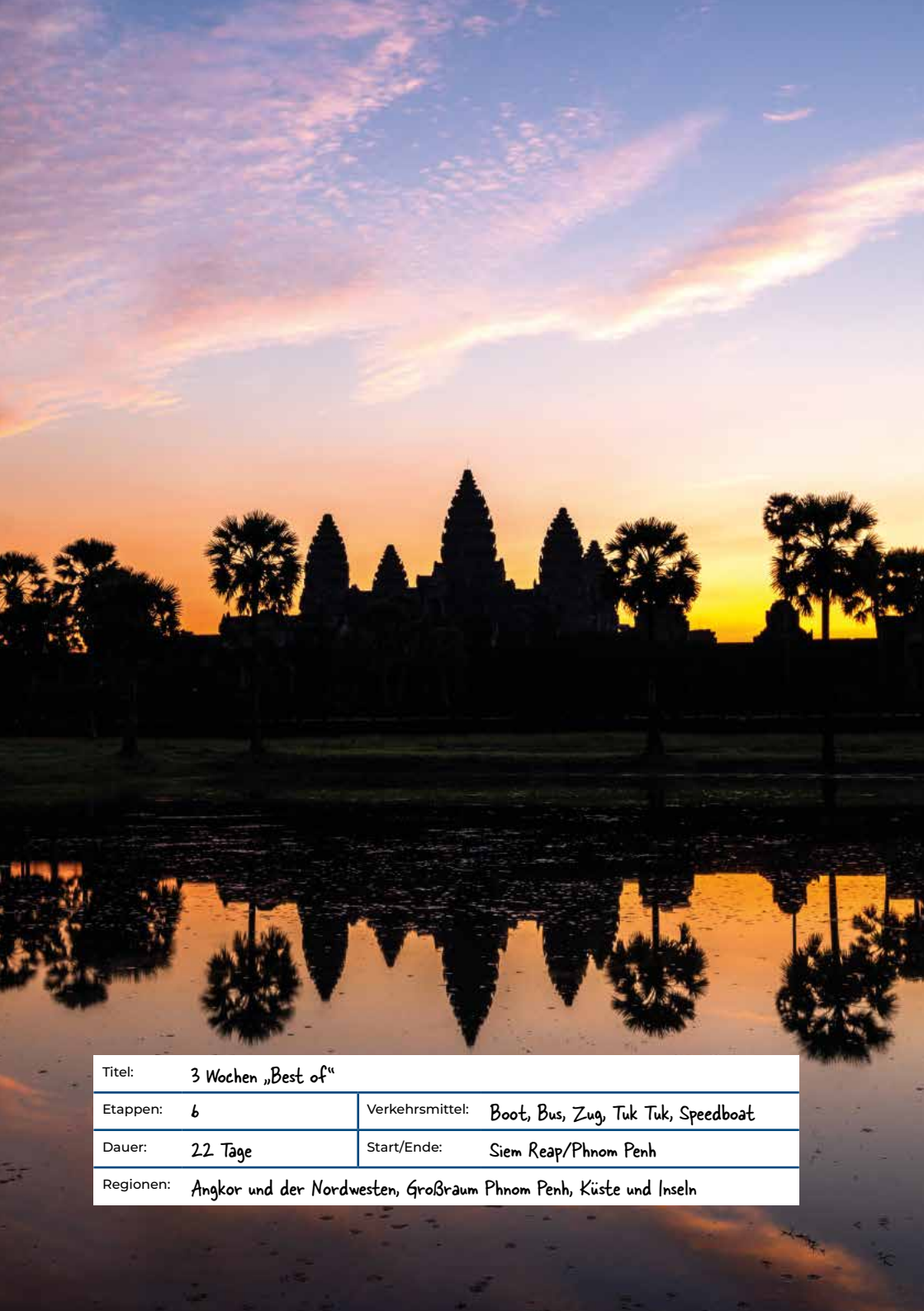
Phnom Penh wandelt sich rasant: Zwischen gläsernen Hochhäusern und neuen Shopping Malls entstehen moderne Cafés, kreative Start-ups und pulsierende Nightlife-Spots. Viele Besucher sind nach ihrem ersten Besuch der Hauptstadt positiv überrascht.



Bokor Hill | 213

Nordwestlich der Stadt Kampot erhebt sich der über 1000 m hohe Phnom Bokor. Nach Erkundung der mysteriös wirkenden und dennoch stetig ausgebauten Geisterstadt samt Casino und Kolonialbauten blickt man vom Rande des häufig nebelverhangenen Hochplateaus in Richtung Küste und der vietnamesischen Insel Phú Quốc.





Titel:	3 Wochen „Best of“	
Etappen:	6	Verkehrsmittel: Boot, Bus, Zug, Tuk Tuk, Speedboat
Dauer:	22 Tage	Start/Ende: Siem Reap/Phnom Penh
Regionen:	Angkor und der Nordwesten, Großraum Phnom Penh, Küste und Inseln	

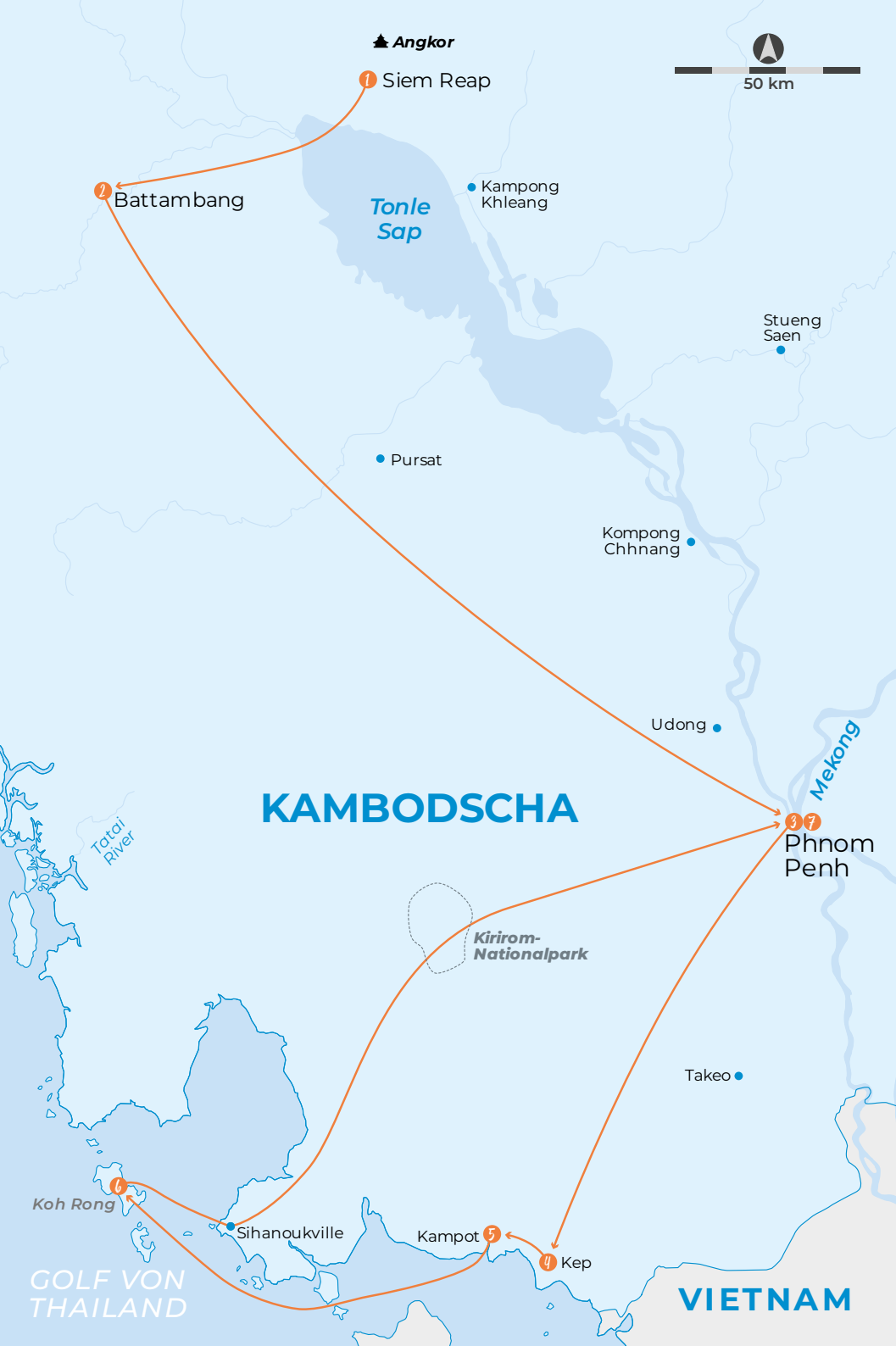


Route 1

3 Wochen „Best of“

Drei Wochen in Kambodscha
ermöglichen intensive Einblicke
in das kontrastreiche Land,
bieten Zeit zur Erholung und
machen Lust auf zukünftige Reisen.

Diese Route eignet sich ideal für eine erste Reise nach Kambodscha, auf der man möglichst viel erleben möchte. Für diese Rundreise wird ein Gabelflug mit Ankunft in Siem Reap und Abreise in Phnom Penh benötigt. Ausgehend von den Tempeln Angkors bereist man eine kontrastreiche Route, die abwechselnd zu belebten und ruhigen Reisezielen führt. So können große Teile des Festlandes und die schönste Insel des Landes mit mehr Ruhe als auf kürzeren Reisen erkundet werden. Dank geschickter Kombination verschiedener Verkehrsmittel werden Transfertage möglichst kurz gehalten und können Erlebnisse für sich darstellen.



Etappe 1

Siem Reap → Battambang;
Boot, 160 km, 6–7 Stunden

Etappe 2

Battambang →
Phnom Penh;
Bus, 300 km, 6–7 Stunden

Etappe 3

Phnom Penh → Kep;
Zug, 150 km, ca. 4 Stunden

Etappe 4

Kep → Kampot;
Tuk Tuk, 30 km, ca. ½ Stunde

Etappe 5

Kampot → Koh Rong;
Speedboat, 120 km,
2–3 Stunden

Etappe 6

Koh Rong → Phnom Penh;
Speedboat | Bus, 250 km,
6–7 Stunden

1 Siem Reap & Angkor

Tag 1–4

Drei volle Tage ermöglichen es, Angkors Tempel und die weitläufige Umgebung auch abseits der Highlights zu erkunden. Dank Weiterreise per Boot nutzt man einen Transfertag, um Eindrücke von der Flora und Fauna sowie des Lebens am Tonle-Sap-See zu sammeln.

Seite 132

Von: Siem Reap | Boot

Tag 5

Nach: Battambang

Dauer: 6–7 Stunden

Wichtig: Boote fahren von August bis März, Buchung vorab über www.angkorexpressboat.com. Alternativ kann man mit dem Bus fahren.



Auf der Bassac Lane in Phnom Penh

2 Battambang**Tag 6–7**

Zwei volle Tage in Battambang ermöglichen Besuche großer Teile der Stadt und ihrer landwirtschaftlich geprägten Umgebung. Nach der intensiven Erkundung Angkors kommt man hier mehr zur Ruhe.

Seite 160**Von:** Battambang | Bus**Tag 8****Nach:** Phnom Penh**Dauer:** 6–7 Stunden
Abstecher: Pursat **Seite 170**, Kom-
pong Chhnang **Seite 170**
3 Phnom Penh**Tag 9–11**

Drei volle Tage in Phnom Penh bieten Gelegenheiten, um auch abseits der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten in die kon-

trastreiche Metropole einzutauchen. Die Weiterreise per Zug stellt ein entschleunigtes Erlebnis für sich dar.

Seite 172**Von:** Phnom Penh | Zug**Tag 12****Nach:** Kep**Dauer:** ca. 4 Stunden**Abstecher:** Takeo **Seite 198****4 Kep****Tag 13–14**

Der kleine Badeort verändert sich schnell und hat seinen urigen Charme dennoch nicht eingebüßt. Viele Besucher übernachten nur im benachbarten, belebteren Kampot, dabei liegen viele Sehenswürdigkeiten der Region rund um Kep.

Seite 217

Ausblick auf den Kep Beach



Wolken ziehen über den Bokor Hill bei Kampot

Von: Kep | Tuk Tuk

Tag 15

Nach: Kampot

Dauer: ca. ½ Stunde

5 Kampot

Tag 15–16

Per Tuk Tuk gelangt man schnell von Kep ins aufstrebende Kampot. Abseits zahlreicher internationaler Restaurants in der durch französische Kolonialbauten geprägten Altstadt empfiehlt sich ein Ausflug zum Phnom Bokor – einem der ungewöhnlichsten Orte des Landes.

Seite 206

Von: Kampot | Speedboat

Tag 17

Nach: Koh Rong

Dauer: 2–3 Stunden

Wichtig: Speedboat rechtzeitig buchen (www.buvasea.com).

6 Koh Rong

Tag 18–20

Ausgehend vom 2025 eröffneten Kampot International Tourism Port gelangt man

direkt auf die wunderschöne Insel Koh Rong. Weißer Sand, türkises Wasser und eine breite Auswahl an Unterkünften runden die Rundreise optimal ab.

Seite 231

Von: Koh Rong | Speedboat

Tag 21

Über: Sihanoukville | Bus

Nach: Phnom Penh

Dauer: 6–7 Stunden

Wichtig: Kombinierten Transfer (Speedboat, Bus) rechtzeitig buchen.

Abstecher: Kirirom-Nationalpark

Seite 198

7 Phnom Penh

Tag 22

Nach Ankunft in Phnom Penh ermöglicht ein letzter Abend in der Hauptstadt eine ruhige Abreise.

Routenpunkt 3



Frittierte Spinnen in Skun

Skun liegt 1–1½ Std. **westlich** von Kampong Cham. Wer per **Taxi** nach Kampong Cham anreist, kann Zwischenstopps vereinbaren. **Busunternehmen** halten auf der Fahrt häufiger an einer **Raststelle**, an der ebenfalls Spinnen verkauft werden. Vorab nachfragen! Nur für die Spinnen von Kampong Cham hierhin zu fahren, ist mit großem Aufwand verbunden.

GPS Raststelle: N 12.053651, E 105.056081

Kratie 2 5

Auf halber Strecke zwischen Phnom Penh und der Landesgrenze zu Laos liegt Kratie (gesprochen Kratschek). Die kleine Hauptstadt der gleichnamigen Provinz hat ungefähr 60.000 Einwohner. Das **Zentrum** wird von alten Gebäuden im französischen Kolonialstil geprägt. Das Stadtleben folgt einem gelassenen Rhythmus und außerhalb führen viele Menschen weiterhin ein ursprüngliches Leben.

Wenige Touristen besuchen die Region am **Ostufer des Mekongs** vor allem auf der Durchreise, um die hier lebenden **Irawadi-Delfine** zu sehen. Glücklicherweise gilt Kratie seit Anfang 2024 als **minenfrei**. Die Stadt und große Teile ihrer Umgebung können innerhalb von eineinhalb Tagen erkundet werden. Wer gerne Besuche von **Flussinseln** und/oder Touren mit dem **Kajak** unternehmen möchte, sollte eher zwei bis drei volle Tage einplanen.

Nützliches

Anreise: Kratie und **Phnom Penh** sind von morgens bis abends über gut ausgebaute Straßen durch viele **Minibusse** und **Busse** miteinander verbunden (ca. 5 Std.). Auf halber Strecke bietet sich **Kampong Cham** für Zwischenübernachtungen an. Deutlich weniger Busse verkehren zwischen **Siem Reap** und Kratie (6–8 Std.). Die An-

reise mit dem **Taxi** ist etwas schneller, aber deutlich teurer.

Auch ausgehend von Reisezielen an der **Küste** kann Kratie innerhalb eines Tages erreicht werden. In der Regel bucht man einen Transfer nach Phnom Penh und anschließend einen nach Kratie. Für den zeitintensiven Transfer auf ausreichend **Umsteigezeit** von 2–3 Std. achten!

Ausreichend viele Verbindungen zwischen Kratie, **Sen Monorom** (Provinz Mondulakiri), **Banlung** (Provinz Ratanakiri), der nördlich angrenzenden Provinz **Stung Treng** und dem Nachbarland **Laos** (Nong Nok Khiene Border nach Don Det/4000 Islands, Pakse) können langsam zunehmend online, aber vor allem vor Ort über Unterkünfte und Ticketverkäufer gebucht werden.

Der wenig genutzte Grenzübergang Trapaing Sre International Check Point ermöglicht Reisen zwischen Kambodscha und **Vietnam**. Innerhalb eines Tages gelangt man mit mehreren vor Ort zu organisierenden Umstiegen bis nach Ho Chi Minh City. Zur Einreise nach Vietnam muss ein Visum vorhanden sein.

GPS Grenzübergang: N 11.970807, E 106.

541444

Grenzübertritte Seite 27

Unterkunft: Die meisten Gasthäuser liegen im Bereich der **Road No. 3** und am **Samaki Market/Central Market**. Restaurants sind zu Fuß und mit dem Fahrrad schnell erreichbar. Die Ausstattung der Zimmer ist häufig einfach. Touren und Transfers können über Unterkünfte organisiert werden.

Die **Privada Lodge**, eine im Vintage-Stil dekorierte Unterkunft, liegt inmitten des Zentrums. Sie bietet die komfortabelsten Zimmer der Stadt, ein gutes Restaurant und eine Rooftop-Bar mit Ausblick.

Web: *Buchungsportale*

Preiskategorie: €€

Das einfache **Sorya Guesthouse** liegt unmittelbar am Mekong. Restaurant und Bar blicken optimal in Richtung der un-

Info

Unsere Tipps für Kratie

- **Irawadi-Delfine:** Die meisten Delfine kannst du während der Trockenzeit kurz nach Sonnenaufgang und in der Stunde vor Sonnenuntergang sehen.
- **Essen:** Krolan wird im gesamten Land angeboten, aber in Kratie soll es den besten geben! Klebereis, Kokosmilch und Bohnen werden in Bambusrohren gegart. Zahlreiche Verkäufer bieten die Spezialität in der Region an.
- **Sonnenuntergang:** Entlang der Uferpromenade erhältst du schöne Ausblicke zum Sonnenuntergang. Die höher gelegene Terrasse des Sorya Guesthouse bietet sich für ein kühles Getränk mit Blick auf den Mekong an.

tergehenden Sonne. Übernachtungsgäste erhalten Rabatte auf Kajak-Touren.

Web: *www.soryaguesthouse.com*

Preiskategorie: €

Wer ausreichend Zeit zur Verfügung hat, kann über ein bis zwei zusätzliche Übernachtungen in der 2017 prachtvoll restaurierten Villa **Le Relais de Chhlong** aus der französischen Kolonialzeit nachdenken. Die Fahrt vom Fischerdorf Chhlong ins flussaufwärts gelegene Kratie dauert allerdings 45 Min. Zur Besichtigung der Sehenswürdigkeiten rund um

Kratie eignet sich die Unterkunft daher nicht optimal.

Web: www.lerelaisdechlong.com

Preiskategorie: €€€

Kulinarisches: Die Auswahl an Restaurants und Cafés ist klein. Von der Terrasse des **Mekong MoJo** blickt man bei sehr gutem Amok und Cocktails auf den Mekong. Die günstige Speisekarte ist bunt durchmischt und eignet sich gut für Vegetarier und Veganer.

In der nahegelegenen, überraschend modern eingerichteten **Street Three Eatery** werden gute Sandwiches zubereitet. Die breite Auswahl an Fusionsgerichten eignet sich ebenfalls gut für Vegetarier und Veganer.

Tanken entlang des Mekongs



Im Stadtzentrum serviert das **Restaurant der Privada Lodge** leckere Spieße vom Grill. Rund um den benachbarten **Samaki Market/Central Market** wird tagsüber und am Abend Streetfood verkauft.

Große Portionen deutscher Hausmannskost erhält man im **The German**. Inhaber Achim ist ein Original. Den wohl besten Kaffee der Stadt erhält man im **Cloud Tea & Coffee**.

Umherkommen: Mit dem **Motorroller** kann das Ostufer des Mekongs am besten besichtigt werden. Die ruhigen Straßen sind gut befahrbar. Roller werden über Unterkünfte angemietet.

Die Stadt kann gut **zu Fuß** und mit den in vielen Unterkünften verfügbaren **Fahrrädern** erkundet werden. Entlang des Mekongs sind auch ausgedehnte Fahrradtouren auf eigene Faust gut möglich. Hierbei fährt man stimmungsvoll durch kleine Siedlungen entlang des Flusses und vorbei an Stelzenhäusern.

Entlang der Straßen können **Tuk-Tuk-Fahrer** für kurze Fahrten (1–3 \$) und spontane Touren angehalten werden.

Sehenswert

In der Stadt: Auf Streifzügen durch die ruhige Stadt blickt man auf Gebäude aus der französischen Kolonialzeit und erhält Eindrücke vom Leben in einer kambodschanischen Stadt abseits der Touristenpfade. Interessante Zwischenstopps sind die renovierte **Krong Kracheh Pagoda** an der Busstation und der belebte **Samaki Market/Central Market**.

Ungefähr 2 km weiter flussabwärts kann ein kurzer Stopp im hölzernen **Wat**



Schwimmendes Fischerdorf vor Koh Trong

Roka Kandal eingelegt werden. Die Pagode wurde zwischen dem 18. und 19. Jh. erbaut. Mit Hilfe der Handwerkskammer Koblenz wurde der Tempel 2002 renoviert und gehört zu den wenigen **hervorragend erhaltenen Holztempeln** in Kambodscha. Im Inneren können prächtige Malereien besichtigt werden. Nicht immer findet sich jemand, der eventuell verschlossene Türen öffnet.

GPS: N 12.467137, E 106.025201

Zum **Sonnenuntergang** empfiehlt sich ein Spaziergang entlang der breiten **Uferpromenade** am Mekong.

GPS: N 12.48771, E 106.015790

Flussinsel Koh Trong (Kaoh Trong): Auf der Mekong-Insel kann man einen 10 km langen **Rundkurs** abfahren, der durch kleine Siedlungen und vorbei an landwirt-

schaftlich genutzten Flächen führt. Vor allem am frühen Morgen kreisen häufig **Flughunde** über der Insel. Motorroller, Fahrräder, Kutschen und Rollertaxis können nach Ankunft am Pier im **Koh Trong Community Eco Tourism Centre** gegen geringe Gebühr organisiert werden. Hier erhält man alle benötigten Informationen über die Insel und kann bei ausreichend zur Verfügung stehender Zeit auch Übernachtungen in einfachen **Homestays** buchen.

Zunächst fährt man durch kleine Siedlungen nach **Norden** und erreicht nach Vorbeifahrt am komfortableren Soriyabori Villas Resort die nördliche Inself Spitze. Hier steht ein 30 m hoher **Kapokbaum**.

Anschließend folgt man der Westküste nach **Süden**. Im Bereich der Südspitze

erreicht man eine **schwimmende Siedlung** und einen **vietnamesischen Tempel**. Teilweise werden für wenige Dollar **Boots-touren** zu den schwimmenden Häusern angeboten.

Entlang der größtenteils betonierten Wege kann man **Zwischenstopps** in einigen Cafés, Restaurants und Homestays einlegen, um **lokale Spezialitäten** zu probieren. Die Flussinsel ist vor allem für ihre Pomelos und den Anbau von Tabak bekannt, aber auch Mangos und Jackfruits werden saisonal angeboten.

Die **Überfahrt** erfolgt ausgehend vom **Pier** an der Einmündung der Road No. 8. Für unter 1\$ setzt man innerhalb von 10 Min. zur Insel über. Die Fähren fahren von morgens bis abends. Es empfiehlt sich, die aktuellen Fahrtzeiten am Pier zu erfragen. Das Mitnehmen von Fahrrädern und Rollern ist aufgrund der steilen Treppen zur Fähre nicht empfehlenswert. Boote legen alle 20–60 Min. ab, sobald ausreichend Fahrgäste zusammengekommen sind.

GPS Pier: N 12.484698, E 106.016529

Fährzeiten: Tgl. 6–17 Uhr.

Während der **Trockenzeit** legt die Fähre an einer ausgedehnten **Sandbank** auf Koh Trong an. Teilweise werden einem schon hier Roller, Taxis und Homestays angeboten. Empfehlenswerter ist es, bis zum Community Center zu laufen. Im Gegensatz zur deutlich weiter nördlich gelegenen Flussinsel Koh Pdao sind Ausflüge und Übernachtungen auf Koh Trong deutlich leichter auf eigene Faust organisierbar. Für den Ausflug sollten 3–4 Std. eingeplant werden.

Aktivitäten

Kajak-Touren: Auf halbtägigen Touren erhält man die Gelegenheit, **Irawadi-Delta** zu sehen. Im Gegensatz zu Motorbooten werden die seltenen Tiere durch Kajaks weniger gestresst. Die Touren führen flussabwärts zu **überfluteten Wäldern, Flussinseln** und **Badestellen**.

Gut organisierte, zugelassene Touren können im Voraus über das **Sorya Guesthouse** gebucht werden. Die englischsprachigen Guides teilen Informationen über Ökosysteme und das Leben in der Region. Snacks und Getränke sind inkludiert.

Web: www.soryakayaking.com

Preis: Ca. 60 \$/Person, der Preis sinkt mit Anzahl der Teilnehmer, bei 7 Teilnehmern ca. 30 \$/Person.

Halbtages- und Tagestouren: Wer nicht selbst mit dem Motorroller fährt, kann kurzfristig über Unterkünfte **Tuk-Tuk- und Fahrradtouren** mit unterschiedlichen Programmen buchen. Neben Besuchen der wichtigsten Sehenswürdigkeiten werden auch Zwischenstopps in lokalen Manufakturen eingelegt. Viele Touren und Aktivitäten orientieren sich am ausgetretenen Projekt des **Mekong Discovery Trails**.

Alternativ kann man **individuelle Touren** mit lokalen Tuk-Tuk-Fahrern aushandeln. Die häufig etwas günstigeren Preise gehen mit umständlicherer Kommunikation einher. Die meisten Unterkünfte bieten auch Touren zu etwas höheren Preisen an.

Preis: Ab 25–40 \$/Person.

In der Umgebung

Irawadi-Delfine: Der Mekong bei Kratie beheimatet ungefähr 100 seltene Irawadi-Delfine. Dank **kurzer Schnauze** und **wulstiger Stirn** werden die Tiere auch als **Flussschweine** bezeichnet. Ausgewachsen erreichen sie eine **Länge** von bis zu **2,80 m** und ein **Gewicht** von ungefähr **150 kg**.

Die größte Delfingruppe lebt im **Kampi-Becken**, ungefähr 15 km nördlich von Kratie. Die Fahrten mit den kleinen **Motorbooten** werden direkt am Ticketschalter gezahlt. Die Bootsführer legen ohne Wartezeit ab. In der Regel ist man ungefähr **eine Stunde** unterwegs. Delfinsichtungen sind häufig, aber nicht garantiert. Die Delfine halten sich nach Möglichkeit von den Booten fern und tauchen gelegentlich auf. Es ist schwer, gute Fotos zu machen. Die Bootsführer kennen sich hervorragend aus und achten darauf, die Tiere so wenig wie möglich zu stören. Am **frühen Morgen** (kurz nach Sonnenaufgang) und in der **Stunde vor Sonnenuntergang** sieht man häufig die meisten Tiere. Am Nachmittag kommen die meisten Besucher. Gegen ein **Trinkgeld** von ungefähr 5 \$ verlängern viele Fahrer die Tour und legen während der Trockenzeit auch auf Inseln der Stromschnellen an. Auf geführten Kajaktouren steigt die Wahrscheinlichkeit, Delfine aus nächster Nähe zu sehen, leicht an.

Die **Anfahrt** mit dem **Tuk Tuk** ab Kratie kostet 10–15 \$. Fahrer warten in der Regel. Die Anfahrt mit dem **Roller** oder dem **Fahrrad** ist aber auch gut möglich. **Sonnenschutz, Hut** und **Trinkwasser** nicht vergessen!

GPS Bootsstation: N 12.606433, E 106.022364
Zeiten und Preis: Tgl. 6–18 Uhr, während der Nebensaison nur bis 17 Uhr, da die Boote größere Strecken zurücklegen müssen; 10 \$/Person, leichte Rabatte bei mehr als zwei Personen.

Kampi Rapids: Unmittelbar nördlich des Bootsanlegers zur Besichtigung der Irawadi-Delfine liegen große **Stromschnellen**. Die Holzhütten über dem rasant fließenden Wasser sind während der Trockenzeit ein beliebtes Ausflugsziel unter Khmer. Einfache **Restaurants** und **Shops** verkaufen günstiges Khmer-Food, Getränke und Snacks. Am Wochenende und an Feiertagen geht es hier sehr belebt zu. Unter der Woche kommen häufig nur wenige Besucher. Kinder gehen hier gerne **baden**. Wer selbst ins Wasser springen möchte, muss die teilweise **starken Strömungen** dringend bedenken!

Ausflughütten an den Kampi Rapids



Bedrohte Delfine

Vor der Herrschaft der Roten Khmer soll es Tausende Exemplare in der Region gegeben haben. Die Gier nach kostbarem Fischöl und anekdotisch berichtete Schießübungen auf Delfine haben die Anzahl der Tiere allerdings auf ein **existenzbedrohendes Niveau** gesenkt.

Delfine gelten in Kambodscha als **heilig** und werden **nicht aktiv gejagt**. Leider werden die Tiere jedoch als **Beifang**. Seit 2012 beginnt in Kratie eine flussaufwärts reichende **Schutzzone**. Trotz durchgesetzter Verbote der Fischerei mit Netzen, Körben, Elektrizität und Dynamit verbleiben die hier lebenden Tiere vom Aussterben

bedroht. Flussaufwärts gelegene und geplante **Staudämme**, **Schadstoffe** und auch **Schiffsverkehr** bedrohen die Population.

Der **World Wildlife Fund (WWF)** unterstützt lokale Flusswächter und fördert die Gründung von **Fischereikooperativen**, damit die Einhaltung der Schutzmaßnahmen überwacht werden und sich nachhaltige Fischereimethoden weiterhin etablieren kann. Die Umweltschutzorganisation beobachtet aktuell eine **Stabilisierung** der kleinen Population. Die Einnahmen durch Touristen schaffen zusätzliche Anreize für die lokale Bevölkerung, die Tiere zu schützen.





100-Säulen-Pagode, 40 km nördlich von Kratie

Phnom Sambok Pagoda: Die buddhistische Pagode wurde vermutlich bereits im 15. Jh. auf zwei der wenigen Hügel der Region erbaut.

Entlang von ungefähr 360 Stufen folgt man zahlreichen **Mönchsstatuen** hinauf zur ruhigen Tempelanlage. Hier befindet sich ein **liegender Buddha**. Folgt man den Mönchsstatuen weiter, erreicht man einen **Rundweg**, der von Abbildungen aus der buddhistischen Mythologie gesäumt wird. Trotz teilweise dichter Baumkronen erhält man hier **Ausblicke** auf die flache Umgebung und den Mekong.

Gelegentlich trifft man auf die getrennt voneinander lebenden **Nonnen** und **Mönche**.

Die Pagode liegt etwa 10 km **nördlich** von Kratie und ist über gut befahrbare Straßen erreichbar.

100-Säulen-Pagode (Wat Sarsar Mouroy):

Mit insgesamt **116 Säulen** ist die Pagode die mit den meisten Säulen in Kambodscha. Die heutige Gestalt des ursprünglich im 16. Jh. erbauten Tempels beruht auf **mehreren Wiederaufbaumaßnahmen und Renovierungen** bis in die 1990er-Jahre. Im Inneren erzählen **Malereien** von Prinzessin Preah Neang Varakak, der Tochter Königs Preah Ang Chan Reachea II., die vom Krokodil Nen Thum verschlungen wurde. Auf dem Gelände wurde eine Aufzuchtstation für Riesenweichschildkröten betrieben. Das Projekt wurde geschlossen.

Die Pagode liegt 40 km **nördlich** von Kratie (gut befahrbare Straßen). Der Besuch eignet sich gut als Endstation ausgedehnter Erkundungstouren mit dem Motorroller entlang des Flusses.

GPS: N 12.777408, E 105.965790