



Myanmar

## Myanmar - Wandern im Land der lächelnden Buddhas



II










1.520



19x



-  **19-tägige Rundreise mit Wanderungen**
-  **Ausflug zum "Goldenen Felsen" in Kyaiktiyo mit Übernachtung**
-  **Besuch des liegenden Buddha in Bago**
-  **Dreitägiges Trekking im Shan-Gebiet von Kalaw zum Inle-See**
-  **An drei Tagen: Wanderungen in der Umgebung von Khengtung mit Marktbesuch**
-  **Ganztägige Bootstour auf dem Inle-See**
-  **Tempel, Stupas und Pagoden in Mandalay und Bagan**

Yangon ist Ausgangspunkt der Reise. Nach dem Besuch des Goldenen Felsens in Kyaiktiyo fliegen Sie nach Heho. Dort besuchen Sie die Pindaya-Höhle, in der sich Tausende von Buddha-Figuren unterschiedlicher Gestalt und Größe befinden. Von Kalaw aus, ein hübscher Ort in den Bergen des Shan-Gebietes, wandern Sie an den drei folgenden Tagen zu den kleinen Dörfern der Danu, Pao, Palaung und Taung Yoe. Sie erfahren viel über die Sitten und Gebräuche dieser Bergvölker und übernachten im Dorf und im Kloster. Das Trekking endet am idyllischen Inle-See mit seinen schwimmenden Gärten und den weithin bekannten Einbeinrudern. Nach einem erholsamen Tag dort fahren Sie nach Heho und fliegen nach Khengtung, Hauptstadt des östlichen Shan-Staates. An den folgenden vier Tagen wandern Sie zu Dörfern der Akha, Wa und Lahu. Von Khengtung fliegen Sie nach Mandalay, einst Hauptstadt des Reiches von König Mindon und religiöses Zentrum des Landes. Eine geruhsame Bootsfahrt auf dem Ayeyarvady bringt Sie nach Bagan, dem historisch bedeutendsten Gebiet Myanmars. Tausende von Pagoden liegen über eine große Fläche verstreut und besonders während der Morgen- und Abendstunden wird Sie das besondere Licht und die Atmosphäre dieses Ortes begeistern. Die Reise endet in Yangon.

## Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

### Tag 1: Anreise

Flug ab Deutschland nach Yangon.

### Tag 2: Yangon

Morgens Ankunft in Yangon, der Hauptstadt von Myanmar (ehemals Burma/Birma), und Transfer zu unserem Hotel. Am Nachmittag beginnen wir unsere Besichtigungen in Yangon. Zahlreiche buddhistische Tempel, Moscheen, Straßenmärkte und Imbissstände, aber auch Gebäudefassaden aus der Kolonialzeit, großzügige Parkanlagen und erste Hochhäuser prägen das Bild der Stadt. Wir besuchen die Sule-Pagode, die ein Haar Buddhas bergen soll. Anschließend spazieren wir durch die Altstadt, wo der britische koloniale Einfluss immer noch zu spüren ist. Wir fahren zur Mawtin-Anlegestelle und nehmen von dort eine Riksha für eine Spazierfahrt entlang des Flusses.

**Übernachtung in einem Hotel;**

### Tag 3: Yangon - Kyaiktiyo

Nach dem Frühstück brechen wir auf Richtung Osten nach Kyaiktiyo. Auf der Ladefläche eines Lasters - es gibt Holzbänke zum Sitzen - werden wir in einer guten halben Stunde zum Kinmon Camp gebracht. Zusammen mit vielen Pilgern starten wir hier zum etwa 1-stündigen Aufstieg zum „Goldenen Felsen“, einem riesigen, fast runden, vergoldeten Findlingsblock, der von einem kleinen Stupa gekrönt wird. Blattgoldplättchen am Felsen anzubringen, ist Männern vorbehalten. Laut einer Legende bewirkt ein Haar Buddhas, dass der Felsen nicht in den Abgrund rollt, über dem er wie schwebend verharrt. Gegen Abend, wenn die untergehende Sonne den Felsen und die Tempel in ein mildes gold-gelbes Licht taucht, ist die Atmosphäre dort, inmitten all der Pilger besonders schön.

**Übernachtung in einem Hotel; (F)**

### Tag 4: Kyaiktiyo - Bago - Yangon

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Laster vom Kinmon Camp wieder hinab zum sogenannten Basecamp, wo der Bus wartet, um uns nach Bago zu bringen. Die alte Hauptstadt des Mon-Königreichs ist für ihre riesige *Shwemawdaw-Pagode* (*Großer Goldener Gott-Pagode*) berühmt. Errichtet wurde das Heiligtum vor über 1000 Jahren, um Reliquien (ursprünglich zwei Haare des Buddha) zu beherbergen. Mit ihrer goldenen Spitze erreicht die Pagode stolze 114 m Höhe, überragt also die berühmte *Shwedagon-Pagode* in Yangon um einige Meter.

Wir besuchen den bunten Markt sowie die Halle mit dem *Shwethalyaung-Buddha*, einem der größten liegenden Buddhas in Myanmar. Die Darstellung zeigt Buddha in einer „ruhenden“ Haltung. Am späten Nachmittag sind wir wieder in Yangon.

**Übernachtung in einem Hotel; (F)**

### Tag 5: Yangon - Heho - Pindaya - Kalaw

Frühmorgens fliegen wir nach Heho und fahren von dort in etwa 2 Stunden nach Pindaya. Der kleine, an einem See liegende Ort ist Ausgangspunkt für einen Besuch der *Pindaya-Höhlen*, die sich in den Kalksteinfelsen oberhalb des Ufers befinden. Seit dem 12. Jahrhundert werden sie von Pilgern besucht und reich mit Opfertafeln bestückt. Inzwischen gibt es hier zwischen Stalaktiten und Stalagmiten über 8000 meist vergoldete Buddha-Statuen aus Alabaster, Marmor, Teakholz, Ziegelstein oder Gips, die den Boden, Wände und Nischen zieren. Manche verborgene, kleine Höhle wird von den Pilgern als Meditationsraum benutzt. Am Nachmittag fahren wir in rund 3 Stunden weiter nach Kalaw (ca. 1.320 m), einem ehemaligen Bergkurort am Rande des Shan-Plateaus. Knorrige Kiefern und Bambushaine umgeben den ruhigen Ort mit angenehmem Klima.

**Fahrzeit ca. 3 Std.; Übernachtung in einem Hotel; (F)**

### Tag 6: Kalaw - Shabin

Kalaw, ehemaliger britischer Luftkurort, ist Ausgangspunkt unseres dreitägigen Trekkings im *Shan State*. Die Route führt durch hügelige, vor allem von Plantagen geprägte Landschaft. Wir wandern in stetigem Auf und Ab und besuchen Dörfer der Palaung, Danu, Pao und Taung Yoe. Mit Hilfe unseres örtlichen Führers können wir Kontakte zu den Dorfbewohnern knüpfen und einen Einblick in ihre traditionelle Lebensweise erhalten. Nach einer Mittagspause im Palaung-Dorf Hinkhagone setzen wir unsere Wanderung fort. Unterwegs sehen wir Bauern bei ihrer Arbeit - angebaut werden Tee, Kaffee, Senf, Ingwer, Sesam, aber auch Reis, Kraut und Blumenkohl. Am späten Nachmittag erreichen wir Shabin.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Übernachtung in Hütten der Dorfbewohner oder im Kloster; (FMA)**

### Tag 7: Shabin - Teetain

Wir frühstücken im Dorf und brechen dann zu unserer Wanderung auf. In dieser Region wachsen Orangen, Bananen und Papayas, doch kommen wir unterwegs auch an Holzapfelbäumen und Schatten spendenden Banyanbäumen (indischer Feigenbaum) vorbei. Mittagessen gibt es im Pao-Dorf Pawke. Anschließend wandern wir weitere 3 ½ Stunden, vorbei an Ingwer-Pflanzungen, bis nach Teetain, einem ebenfalls typischen Pao-Dorf. Dort werden wir im Kloster oder im Dorf zu Abend essen und übernachten.

**Gehzeit ca. 7 Std.; Übernachtung im Kloster oder im Dorf; (FMA)**

### Tag 8: Teetain - Inle-See - Nyaung Shwe

Die dritte und letzte Trekkingetappe ist etwas kürzer als die gestrige und führt uns zum Inle-See. Die Route verläuft durch reizvollen Fichtenwald. Neben Früchten bauen die Pao, Taung Thu und Intha in dieser Gegend auch Kartoffeln und Bohnen an. Im Kloster Daun Tho essen wir zu Mittag. Weiter geht es nun per Boot nach Khaung Dine. Der kleine Ort ist in ganz Myanmar berühmt für Soja-Kuchen und andere Köstlichkeiten aus Soja-Bohnen. Wir fahren nach Nyaung Shwe, wo wir übernachten.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Übernachtung im Hotel; (FM)**

### Tag 9: Inle-See

Inle-See: Bei unserer geplanten, ganztägigen Exkursion sind wir im Boot unterwegs. Den etwa 900 m hoch gelegenen, 22 km langen und 11 km breiten Inle-See überragen bis zu 1.500 m hohe Berge. An seinen Ufern liegen zahlreiche Dörfer, etwa 100 Klöster und Hunderte von Stupas. Ein breiter Gürtel aus Wasserhyazinthen und Schilf umgibt den See.



Die Bevölkerung zählt größtenteils zu den buddhistischen Intha (= „Leute vom See“). Die Intha leben in Pfahlbauten in der Nähe ihrer schwimmenden Gärten, in denen Gemüse, Früchte und Blumen gedeihen. Verkehrt wird mit Booten, als Transportwege dienen zahlreiche Kanäle, die sorgfältig freigehalten werden müssen. Bekannt sind die Intha für ihre ungewöhnliche Rudertechnik, nicht umsonst werden sie *Beinruderer* genannt. Die Männer stehen auf einem Bein am Heck des Bootes und schlingen das andere Bein um das Paddel. Dadurch bleiben die Hände für die Benutzung der Netze oder Reusen frei. Die Intha sind nicht nur gute Fischer, sondern auch begabte Handwerker: Die Frauen fertigen Seidenkleider und weben Schultertaschen, die Männer stellen Silber-, Messing- und Tonwaren her.

Wir sehen die *Phaung Daw U-Pagode* mit der königlichen Barke in Vogelform (Phaung Daw ist der Name des königlichen Vogels) und den fünf heiligen Buddha-Darstellungen, die viele hundert Jahre alt sein sollen. Am Nachmittag besuchen wir das Dorf *In Phaw Khon*, bekannt für seine Seidenweberei, sowie *Nga Phe Chaung*, das größte und älteste Kloster am Inle-See. Auf dem Rückweg zu unserem Hotel in Nyaung Shwe machen wir einen Abstecher zur Cheroot-Fabrik (Zigarren-Fabrik).

**Übernachtung im Hotel; (F)**

### Tag 10: Inle-See

Der heutige Tag steht uns für Erkundungen am Inle-See zur Verfügung. Unser örtlicher Guide und unsere Reiseleitung versorgen uns mit Tipps.

**Übernachtung im Hotel; (F)**

### Tag 11: Nyaung Shwe - Heho - Khengtung

Morgens werden wir zum Flughafen gebracht für den Flug nach Khengtung, der ehemaligen Shan-Hauptstadt im östlichen Teil des *Shan State*. Im Zentrum der Kleinstadt besuchen wir den Wat Pha Jao Jung, der ein Buddha-Abbild im Mandalay-Stil birgt. Anschließend sehen wir ein Kloster, in dem die Mönche die "Khun" lernen, eine Sprache, die der Umgangssprache in Nordthailand sehr ähnlich ist. Wir übernachten in Khengtung.

**Übernachtung im Gästehaus; (F)**

### Tag 12: Khengtung

Nach dem Frühstück fahren wir westwärts zum Wa-Dorf Konma. Einst waren die Wa gefürchtete Kopfjäger. Von Konma wandern wir zu einem Akha-Dorf und zu verschiedenen Dörfern der Lahu Nga und Lahu Shi. Hier haben wir die Möglichkeit, die Lebensweise der "Schwarzen" und "Roten" Lahu kennen zu lernen. Unser Mittagessen nehmen wir in einem der Dörfer ein. Nachmittags wandern wir zurück nach Konma, wo unser Fahrzeug für den Transfer wartet. Am späten Nachmittag erreichen wir Khengtung.

Beachten Sie bitte: Die Besuche der oben genannten Dörfer können sich jederzeit verschieben, da örtliche Gegebenheiten (wie Feste, Sterbefälle, Ernte usw.) und die Erfahrungen vorangegangener Touren berücksichtigt werden. Es kann aber auch sein, dass die Wege nach starken Regenfällen nicht begehbar sind. Sie werden zahlreiche Dörfer besuchen und mehrere Ethnien kennen lernen. Bei Programmumstellungen bitten wir um Ihr Verständnis.

**Gehzeit 4 - 5 Std.; Übernachtung im Gästehaus; (FM)**

### Tag 13: Khengtung- Pintauk - Khengtung

Nach dem Frühstück brechen wir zu einer Wanderung in die Pin Tauk-Region auf. Einem riesigen grünen "Fleckenteppich" gleichen die unzähligen, im Licht glitzernden Reisfelder. Unser Begleiter wird uns zu den Dörfern der Akha und An führen. Einige Angehörige dieser im 19. Jh. aus Südwestchina eingewanderten Gruppen haben den christlichen Glauben angenommen, andere haben ihre traditionellen, auf Ahnenkult fußenden Glaubensvorstellungen behalten. Eine Schrift kennen die Akha nicht, ihre Sprache wird der tibeto-birmanischen Gruppe zugeordnet.

Einige An-Dörfer liegen auf steilen Hügeln, doch wird der Aufstieg meist nicht mehr als eine halbe Stunde dauern. Wir besuchen mehrere Dörfer und auch einzelne Häuser und werden unterwegs in einem Dorf zu Mittag essen. Am späten Nachmittag gelangen wir wieder nach Khengtung. Abendessen im Restaurant.

**Gehzeit ca. 3 Std.; Übernachtung im Hotel; (FM)**

### Tag 14: Khengtung - Wan Nyet - Khengtung

Nach dem Frühstück fahren wir in ca. 2 Stunden in Richtung Maila, einer Stadt an der Grenze zu China. Von hier wandern wir in 1,5 Stunden zu einem Dorf der Loi. Die Loi leben in Langhäusern, die jeweils bis zu 5 Familien beherbergen. Unterwegs besichtigen wir ein altes Kloster. Anschließend wandern wir noch ca. 1 Stunde nach Wan Seng, einem weiteren Loi-Dorf. Abends kehren wir nach Khengtung zurück.

**Gehzeit ca. 6 Std.; Übernachtung im Hotel; (FM)**

### Tag 15: Khengtung - Mandalay

Khengtung liegt an einem See, von grünen Tälern umgeben. Frühmorgens bummeln wir über den Markt, auf dem Kunsthandwerk der Einheimischen, lokale Erzeugnisse und auch Waren aus Thailand und China feilgeboten werden. Viele ethnische Gruppen sind auf dem Markt anzutreffen, darunter Ekaw-Frauen, die sich besonders schmücken mit ihrer Haarpracht aus Silberplatten, Schellen und roten Wollzöpfen.

Am Nachmittag fliegen wir nach Mandalay, der alten Königsstadt in Zentral-Myanmar. Mandalay gilt als das buddhistische Zentrum des Landes und zeichnet sich durch seine vielen Stupas, Tempel und Pagoden aus. Ihren Namen verdankt die Stadt dem nordöstlich des Königspalastes gelegenen, 240 m hohen Mandalay Hill.

**Übernachtung im Hotel; (F)**

### Tag 16: Mandalay - Mingun - Mandalay

Mit einem Boot fahren wir am Morgen in etwa 1 Stunde zum alten Pagoden-Ort Mingun. Hier spazieren wir zur riesigen, 90 Tonnen schweren *Mingun-Glocke*, sehen die nahe gelegene unvollendete *Mingun-Pagode* - einst als größte Pagode der Welt geplant - und besuchen die *Hsinbyme-Pagode*, die in ihrem Aufbau den mythologischen Berg Meru darstellt.

Einige von Mandalays vielen Sehenswürdigkeiten werden wir am Nachmittag kennen lernen. Die *Mahamuni-Pagode* (Baujahr 1784), eines der bedeutendsten buddhistischen Heiligtümer Myanmars, birgt in ihrem Inneren die vermutlich älteste Buddhastatue des Landes, den goldbeladenen Mahamuni-Buddha. Archäologen datieren die Statue auf 146 n. Chr. Gläubige spenden Goldplättchen, die von Männern auf die Figur (mit Ausnahme des Gesichts) gelegt werden. Die Goldauflage soll mittlerweile 15 cm dick sein. Wir sehen das Kloster *Shwenandaw Kyauung* - einen prachtvollen Teakholzbau, der früher zum Königspalast gehörte, sowie die *Kuthodaw-Pagode*, auch als „größtes Buch der Welt“ bekannt, denn hier sind 729 Marmorplatten zu sehen, auf die der gesamte buddhistische Kanon eingemeißelt ist. Den Sonnenuntergang wollen wir vom *Mandalay Hill* aus erleben. 1079 Stufen führen hinauf zum Hügel und jedem, der sie erklommen hat, ist ein langes Leben beschieden - sagt die



Legende. Von oben können wir die Aussicht auf die Stadt und ihre Umgebung genießen.

### Übernachtung im Hotel; (F)

#### Tag 17: Mandalay - Amarapura - Sagaing - Mandalay

Mit dem Besuch von *Bagaya Kyauing* beginnt unser Besichtigungsprogramm in Amarapura, der von König Bodaw-hpaya 1782 gegründeten „Stadt der Unsterblichen“. Zu den Sehenswürdigkeiten von Amarapura zählt auch das *Mahagandayon-Kloster*, ein berühmtes Zentrum buddhistischen Studiums, in dem bis zu 1000 Mönche wohnen und studieren können. Wir besuchen zwei erhalten gebliebene Pagoden. Eine davon, *Patodawgyi* (Baujahr 1820), besticht durch ihre drei stufenförmigen Terrassen, in die weiße Marmortafeln eingelassen sind. Von der obersten Terrasse lässt sich die Umgebung sehr schön überblicken. Nach dem Mittagessen in einem Restaurant unweit der U Bein-Brücke (mit 1,2 km Länge vermutlich die längste Teakholzbrücke der Welt) fahren wir über die Ava-Brücke nach Sagaing, 21 km südlich von Mandalay gelegen. Im 14.Jh. war Sagaing Hauptstadt eines unabhängigen Shan-Königreiches.

Auf den pagodenübersäten Hügeln zwischen Sagaing und Mingun leben heute in 735 Klöstern tausende von Mönchen, Novizen und Nonnen. Wir besuchen die große *Kaunghmudaw-Pagode*, machen einen Abstecher zu *Silberschmiedewerkstätten* und begeben uns dann zu den *Sagaing-Hügeln*. Hier wollen wir den Sonnenuntergang erleben, ehe wir nach Mandalay zurückkehren.

### Übernachtung im Hotel; (F)

#### Tag 18: Mandalay - Bagan

Frühmorgens steigen wir in ein Linienboot (Express Boat), mit dem wir auf dem Ayeyarwady (Irrawady) von Mandalay nach Bagan fahren. Die Dauer der Fahrt (rund 10 Stunden) ist vom Wasserstand abhängig. Am späten Nachmittag erreichen wir Bagan.

Während des goldenen Zeitalters der 11 großen Könige (ca. 1044-1287) gab es in Bagan mehr als 13.000 Tempel, Pagoden und Klöster! Auf einer Fläche von ca. 40 qkm kann man heute noch ca. 5.000 Ruinen besichtigen, davon sind über 60 im alten Stil restauriert.

### Übernachtung im Hotel; (F)

#### Tag 19: Bagan

Wir verbringen den Tag mit Besichtigungen in Bagan, einer der größten archäologischen Stätten Asiens. Als Inbegriff einer buddhistischen Pagode gilt die *Shwezigon-Pagode*. Sie beherbergt eine heilige Zahn-Reliquie von Buddha. Nicht weit von diesem Heiligtum entfernt befindet sich *Kyansittha Umin*, ein Bau mit langen, gewölbten, mit Wandmalereien geschmückten Gängen. Als „großer bemalter Höhlentempel“ ist der *Wetkyin Gubyaukkyi* bekannt. Er zeichnet sich durch einige der am besten erhaltenen Jataka-Malereien der Bagan-Zeit aus. Es folgen der *Htilominlo-Tempel*, einer der größten Tempel Bagans und der *Ananda-Tempel (11.Jh.)*. Im letzteren, einem Meisterwerk der frühen Architektur Bagans, befinden sich u.a. vier riesige Buddha-Statuen (ca. je 10 m hoch) sowie zahlreiche Skulpturen in den Nischen des Innenraumes.

Am Nachmittag besuchen wir eine Fabrik, in der Lackarbeiten hergestellt werden. Danach sehen wir den im Mon-Stil erbauten *Manuha-Tempel (11.Jh.)*. Dort sitzen drei riesige Buddhafiguren nebeneinander ostwärts schauend. Eine liegende Buddhafigur stellt den Erleuchteten beim Eintritt ins Nirwana dar.

Wir besichtigen den reich und kunstvoll verzierten *Nanpaya-Tempel (11.Jh.)* und den für seine Wandmalereien berühmten *Gupyaukkyi-Tempel* in Myinkaba. Anschließend fahren wir mit Pferdekutschen zur *Shwesandaw-Pagode (11.Jh.)* mit ihrer heiligen Haar-Reliquie. Von hier bietet sich besonders bei untergehender Sonne ein herrlicher Blick auf Bagan.

### Übernachtung im Hotel; (F)

#### Tag 20: Bagan - Yangon

Morgens fliegen wir nach Yangon. Wir besichtigen die Chauktatkyi-Pagode, bekannt für ihre 70 m lange, liegende Buddhafigur. Anschließend besuchen wir die Karaweik Hall (Royal Floating Barge) und beobachten am Yangon-Fluss den regen Bootsverkehr. Einen Höhepunkt haben wir uns für den Schluss der Reise aufgehoben: die weltberühmte Shwedagon-Pagode. Treppenaufgänge führen zu einer großen Plattform, auf der der Stupa mit dem kostbaren Schirm (hti) aus Gold und Edelsteinen ruht, umgeben von einer Vielzahl von größeren und kleineren Stupas, Tempeln und Pavillons. Am oberen Teil des glockenförmigen Stupa sollen sich 1.090 Diamanten und 1.038 Rubine und Saphire befinden. Der Abschluss, die "Diamantenknospe", ist mit 4.350

Diamanten und 93 anderen kostbaren Steinen besetzt. 1.065 Glöckchen aus Gold klingeln mit jedem Windhauch. Die Spitze bildet ein 76-karätiger Diamant. Das Gewicht der 13.000 Goldplättchen, mit denen der Stupa verkleidet wurde, wird auf 16 Tonnen geschätzt.

Wir übernachten in Yangon.  
**Übernachtung im Hotel; (F)**

### Tag 21: Rückflug

Heute bummeln wir noch ein bisschen durch Yangon. Am frühen Abend werden wir zum Flughafen gebracht und treten unseren Heimflug an.

**(F)**

### Tag 22: Ankunft

Ankunft in Deutschland.

**Unser Service-Team berät Sie gerne.  
Telefon-Nummer: 089-235 006-0  
e-mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)**

## Charakter der Tour und Anforderungen

Ausgewogene Mischung aus Aktiv- und Kulturprogramm; Wanderungen auf Wegen und Pfaden in subtropischer Landschaft; Wandererfahrung hilfreich.

Diese Reise umfasst eine 3-tägige Trekkingtour und mehrere, teilweise ganztägige Wanderungen im Gebiet von Khengtung. Die Route führt in stetigem Auf und Ab von Dorf zu Dorf, bei Nässe können die Wege sehr rutschig werden. Für die meist 4- bis 6-stündigen Tagesetappen sollten Sie über Ausdauer, Kondition und Trittsicherheit (gemeint ist sicheres Gehen auf unterschiedlich beschaffenem Gelände) verfügen. Trekkingstöcke haben sich als sehr hilfreich erwiesen. Als Vorbereitung für die Reise empfehlen wir z.B. regelmäßige, mehrstündige Wanderungen. Durch die klimatischen Verhältnisse (Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit) können die Wanderetappen und selbst einfache Besichtigungen anstrengend werden. Ihr Organismus muss gesund und belastbar sein. Konsultieren Sie bitte vor Reisebeginn Ihren Arzt oder Ihre Ärztin und lassen Sie Herz und



Kreislauf prüfen.

Während Ihres Trekkings zum Inle-See wird das Hauptgepäck der Gruppe direkt von Kalaw nach Nyaung Shwe gebracht. In eine extra Tasche oder einen Rucksack packen Sie bitte die Dinge, die Sie während der nächsten 3 Tage benötigen wie: evtl. einen leichten Hüttenschlafsack (z.B. Fleece oder Seide), Wechselwäsche etc. Diese Tasche / Rucksack wird von Trägern getragen, so dass Sie nur den Tagesrucksack mit Trinkflasche, Fotoapparat, Regenschutz etc. selbst tragen müssen. Einfache Matten, Decken und Kissen werden gestellt.

Die Mahlzeiten werden während der Trekkingtouren von einem Koch zubereitet, der die Gruppe begleitet.

Für die Fahrten stehen Ihnen Kleinbusse im Gebiet von Khengtung sowie ein klimatisierter Bus zur Verfügung. Für die einzelnen Fahrtappen sollten Sie „Sitzfleisch“ und Ausdauer mitbringen. Bitte vergleichen Sie Straßen und Fahrzeuge (die nicht immer unseren TÜV-Normen entsprechen) nicht mit westeuropäischem Standard.

Gemeinschaftsgeist und Kameradschaft, Hilfsbereitschaft und Toleranz sollten zur Grundeinstellung aller Mitreisenden gehören. Mit dieser Haltung können Sie wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen. Manche der besuchten Gebiete sind touristisch noch recht wenig entwickelt, hier ist Ihre Bereitschaft gefragt, sich einfachen Verhältnissen anzupassen und, wo nötig, auf Komfort zu verzichten (z.B. wenn es nach einem Wandertag in Ihrer Unterkunft kein Wasser zum Waschen gibt und dieses erst organisiert werden muss). Bitte haben Sie Verständnis für Gegebenheiten dieser Art.

Bei den Begegnungen mit den verschiedenen Ethnien wird Einfühlungsvermögen, Takt und Rücksichtnahme erwartet. Üben Sie Zurückhaltung beim Fotografieren, fragen Sie bitte, wenn Sie Personenaufnahmen machen möchten. Ebenso bitten wir, während der Besuche in den Tempeln auf angemessene Kleidung zu achten und die Tempel ohne Schuhe und Strümpfe zu betreten.

## Klima

Myanmar weist tropisches Monsunklima mit drei unterschiedlichen Jahreszeiten auf: die heiße Zeit (März bis Mai), die Regenzeit (Juni bis September), die Trockenzeit (Oktober bis Februar) - die beste Reisezeit. Man bedenke jedoch, dass sich das Wetter in den letzten Jahren auch in den Monsungebieten geändert hat, so dass man diese feststehenden Zeiten inzwischen auch flexibel sehen muss, die einzelnen Perioden können sich um 4-6 Wochen verschieben. Gegen Regenfälle, die jederzeit möglich sind, sollten Sie gewappnet sein.

In Yangon (Rangoon) wurden folgende Durchschnittstemperaturen gemessen: Februar 25-27°C, März 27-30°C, Oktober 27°C, November 25-27°C (nachts sinken die Temperaturen). Die Luftfeuchtigkeit kann relativ hoch sein. Im Bergland ist die Luft trockener, in höheren Lagen sind die Temperaturen entsprechend niedriger. Das Thermometer kann, im Verhältnis zu den Tagestemperaturen, nachts stark fallen.

## Ausrüstung

Den klimatischen Verhältnissen entsprechend benötigen Sie sowohl leichte, atmungsaktive als auch warme, wind- und regenundurchlässige Kleidung (Pullover, Anorak, Regenschutz) sowie Leichtbergschuhe mit Profilsohle zum Wandern.

## Gepäck

Sie können eine Reisetasche (zu empfehlen ist eine Reisetasche mit Rollen) oder auch einen Koffer als Hauptgepäckstück verwenden. Tagsüber tragen Sie nur Ihren Tagesrucksack mit Trinkflasche, Sonnenschutz, Fotoapparat usw. Bitte nehmen Sie noch ein zweites Gepäckstück (Tasche/Rucksack) mit, in das Sie dann die notwendigen Dinge für die Übernachtungen während des Trekkings packen können, während Ihr Hauptgepäck bereits zum Inle See transportiert wird. Das Gepäck wird während des Trekkings von Trägern getragen, Sie haben nur Ihren Tagesrucksack.

## Wichtige Hinweise

Bei dieser Reise können Flugverzögerungen, ungünstige Wetterverhältnisse, organisatorische Schwierigkeiten oder andere, nicht vorhersehbare Ereignisse und Faktoren zu Programmumstellungen oder -änderungen führen. *Beachten Sie bitte*, dass die Übernachtungen während der Wanderungen im Gebiet von Khengtung genehmigungspflichtig sind. Sollte die Genehmigung nicht erteilt werden, muss das Programm kurzfristig geändert werden.

Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten können (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Für die exakte

Durchführung vorliegender Ausschreibung können wir jedoch nicht garantieren. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

## Einreise und Gesundheit

Für Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Italiens, Österreichs und der Schweiz ist ein Visum erforderlich. Beschaffungsdauer ca. 14 Tage. Der Reisepass muss über das Reisedatum hinaus noch mindestens 6 Monate gültig sein. Detaillierte Informationen zur Antragsstellung erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

Es werden keine Impfungen zwingend vorgeschrieben. Empfohlen wird Impfschutz gegen Hepatitis A, Diphtherie, Tetanus, Polio, ggf. Malariaphylaxe. Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter [www.bctropen.de](http://www.bctropen.de) finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: Aug. 11) oder unter: [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab/bis Deutschland
- Englisch sprechender Führer
- Flug mit Malaysia Airlines ab/bis Frankfurt über Kuala Lumpur nach Yangon
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit Air Bagan oder Air Mandalay
- Übernachtung in Hotels, einfachen Gästehäusern und Mehrbettzimmern im Kloster
- Frühstück, teilweise Halbpension
- Begleitmannschaft
- Gepäcktransport
- Transfers/Fahrten lt. Programm
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Trekkingpermits
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 160,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service



### Wunschleistungen

- Hauser-Bahnfahrkarte ab/bis deutscher Grenze gegen Aufpreis
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 55,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung

### Termine und Preise:

Reisennummer: MMK01

Reisetage: 22 Tage

Teilnehmerzahl: 12-15

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
17.12.2011 - 07.01.2012	3.035,00€
04.02.2012 - 25.02.2012	3.390,00€
10.11.2012 - 01.12.2012	3.390,00€
22.12.2012 - 12.01.2013	3.590,00€
02.02.2013 - 23.02.2013	3.390,00€
Einzelzimmerzuschlag	290,00€

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

### Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Visakosten (Euro 25,- / Stand 11/11); fehlende Mahlzeiten, Getränke, Trinkgelder (ca. Euro 60,-), Einzelzimmer-Zuschlag, sonstige Trägergebühren, individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie Ausgaben persönlicher Art;

### Hauser Shop / Gutschein

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25,- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.Hauser-Shop.de](http://www.Hauser-Shop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21





### Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH  
 Spiegelstr. 9,  
 81241 München

Tel. 089 / 23 50 06-0, Fax 089 / 23 50 06-99  
 E-Mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de) <<mailto:info@hauser-exkursionen.de>>  
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften