



PROGRAM: NORD-THAILAND OG ELVECRUISE PÅ ØVRE MEKONG GJENNOM LAOS
2023

LAOS – ELVECRUISE PÅ ØVRE MEKONG

☞ 15 frokoster, 13 lunsjer og 12 middager inkludert

Dag 1

Oslo - Dubai

Avreise fra Oslo

☞ Matservering på flyet

Tidlig ettermiddag flyr vi direkte fra Oslo Lufthavn til Dubai. Vi ankommer rundt midnatt og flyet videre til Bangkok går midt på natten.

Dag 2

Dubai - Bangkok - Chiang Mai

Velkommen til Nord-Thailand!

☞ Middag

☞ Matservering på flyet

Vel fremme i Bangkok, tidlig ettermiddag lokal tid, bytter vi fly og fortsetter til Chiang Mai, en sjarmerende liten by i Nord-Thailand.

Vi sjekker inn på vårt **førsteklassehotell i Chiang Mai, hvor vi skal bo i tre netter**. Felles velkomstmiddag om kvelden.

Dag 3

Chiang Mai

Templer, utsikt og gamlebyen

☺ Frokost, lunsj

I dag skal vi utforske Chiang Mai og nærområdene her i vakre Nord-Thailand.

Vi starter dagen med en tur opp i fjellene og besøker **Doi Suthep, Chiang Mais viktigste tempel**. Templet befinner seg på en fjelltopp 15 km vest for byen. 309 trappetrinn leder opp til templet, hvor du har flott utsikt utover Chiang Mai.

Turen går så ned igjen, til **Chiang Mais gamleby**. Chiang Mai ble grunnlagt på 1300-tallet og var hovedstad i kongedømmet Lanna. En vollgrav omringer gamlebyen og man kan ennå se restene av bymuren. Her inne får vi lære mer om Chiang Mais historie. Etter et besøk ved et av Chiang Mais landemerker, pagoden Wat Chedi Luang, avslutter vi dagens tur med lunsj på en lokal restaurant.

Kvelden til fri disposisjon.

Dag 4

Chiang Mai

Tid på egen hånd i sjarmerende Chiang Mai

☺ Frokost

Hele dagen til fri disposisjon - og du kan **utforske hyggelige Chiang Mai** videre på egen hånd. Eller kanskje du heller vil slappe av på hotellet med en massasje...? Kanskje prøve byens signaturrett til lunsj; Khao Soi – en nydelig nuddelrett i currysuppe.

Vi anbefaler absolutt en tur til **det berømte nattmarkedet** om kvelden. Markedet holder åpent hver dag til rundt midnatt, og her finner du både salgsboder, barer og restauranter.

Dag 5

Chiang Mai - Chiang Saen

Det gylne triangel og ombordstigning

☺ Frokost, lunsj, middag

Etter en litt tidlig frokost sjekker vi ut fra hotellet, og setter kurs for Mekongelven og skipet i Chiang Khong, en kjøretur gjennom nordøst-Thailand på cirka seks timer. Vi stopper for lunsj på en lokal restaurant underveis.

Før vi sjekker inn på skipet, besøker vi **Det gylne triangel**, det vanskelig tilgjengelige grenseområdet i fjelltraktene mellom Thailand, Laos og Myanmar. Her finnes nærmere førti forskjellige minoriteter med mange ulike språk og kulturformer, så triangelet er et innfløkt etnisk lappetepp. Navnet «Det gylne triangel» oppstod i forbindelse med et møte som fant sted her i regi av USA mellom Laos, den gang Burma og Thailand. De lokale beboerne kaller området for Sop Ruak, da det er her Mekongelven møter elven Ruak. En stor del av verdens illegale opium og heroin ble produsert i her i det 20. århundre – og vi besøker det **berylkede opiummuseet**, som gir et grundig innblikk i opiumhandelens historie.

Vel fremme i Chiang Khong om ettermiddagen, går vi om bord på **det hyggelige skipet RV Sabaidee Pandaw** – og starter vår spennende reise ned mot den Myanmarke grensen i det solen går ned.

Dag 6

Thailand - Laos

Vakker seiling - og landsbybesøk

☞ Frokost, lunsj, middag

Ny dag og nye opplevelser; vi **krysser grensen mellom Thailand og Laos**. Ved grenseovergangen må alle passasjerer gjennom passkontrollen og kjøpe visum for innreise til Laos.

Vi går om bord igjen på skipet, seiler videre nedover den øvre delen av Mekongelven og nyter en god lunsj om bord. Hvis tiden tillater det legger vi ut på en liten vandring i landsbyen Pak Sith, hvor kontrastene til den vestlige verden er stor.

Vi seiler gjennom **provinsen Bokèo i Laos** – og det er bare å nyte ettermiddagen og utsikten fra soldekk.

Dag 7

Ban Luang Tong - en sandbanke et sted i Mekong-elven

Nært møte lokale minoriteter og majestetiske elefanter

☞ Frokost, lunsj, middag

Denne morgenen spaserer vi inn til **landsbyen Ban Luang Tong** og hilser på de fastboende før vi «setter seil» og reiser videre.

Resten av **formiddagen dagen nytes om bord**. Landskapet er skiftende og hverdagens kjas og mas er byttet ut med total ro, mens vi sakte men sikkert seiler videre nedover Mekong.

En reise til dette området er ikke komplett uten et møte med elefanter. De store og mektige dyrene ble tidligere benyttet i tømmerindustrien for sin muskelkraft, men etter tømmerforbudet havnet flere i turistindustrien, blant annet som underholdning og til elefantridning. Etter lunsj skal vi **besøke en av elefantcampene** som gir elefantene et trygt og fredelig hjem, fritt for mishandling. Vi får være med å mate elefantene og se de bade, virkelig **et uforglemmelige øyeblikk med de sjarmerende gigantene**.

Om kvelden ankrer skipet opp ved en sandbanke, hvor mannskapet varter opp med **BBQ-middag og cocktails**. Vi blir liggende i ro her hele natten.

Dag 8

Ban Por - Yoi Haoi

Fjellandsbyer og minoritetsfolk

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag skal vi **bli kjent med minoritetsfolket Khmu**, som holder til i dette grenseområdet. Dette er den største etniske gruppen i Nord-Laos, med rundt 500 000, og vi skal få lære om deres avsidessliggende liv. Kontrastene til vårt liv er store og de nære møtene byr på uforglemmelige øyeblikk.

Om formiddagen besøker vi **landsbyen Ban Por**. Om ettermiddagen står **landsbyen Yoi Haoi** for tur. Her lages og selges en rekke ulike håndverksprodukter, og vi kan støtte de med å ta med noen minner hjem.

Dag 9

Yoi Haoi - Luang Prabang

Pak Ou-grottene, lokal whisky og vakkert landskap

☞ Frokost, lunsj, middag

Skipet kaster loss om morgenen og vi seiler sørover gjennom det vakre landskapet. Utpå formiddagen går vi over i mindre båter, som tar oss inn på den smalere **Nam Ou-elven**. Etter en kort tur gjennom jungelen, besøker vi de berømte **Pak Ou-grottene** som er fylt med spektakulære kalkstensklipper og hundrevis av små buddhastatuer som er skjært ut i mange forskjellige positurer.

En liten landsby hvor de **produserer lokal whisky** skal også besøkes, før vi returnerer til skipet for lunsj og seiler videre.

Vi befinner oss nå 25 km nord for Luang Prabang og **dette naturskjønne landskapet**, i denne delen av Laos, brytes en sjelden gang opp av små landsbyer og kvegflokker. Det er bare å **nyte ettermiddagen og utsikten** fra en god stol på dekk!

Vi ankommer Luang Prabang og legger til kai her før natten.

Dag 10

Luang Prabang

Tempelutsikt og tradisjonelt håndtverk

☞ Frokost, lunsj, middag

Luang Prabang ligger der elven Nam Khan renner ut i Mekong og byen har cirka hundre tusen innbyggere. Inntil kommunistene overtok makten i landet i 1975, **var Luang Prabang hovedstad i kongedømmet Laos**. Byen er beriket med flere kvartaler med fransk koloniarkitektur, og er erklært **bevaringsverdig av UNESCO** på grunn av sin vakre arkitektur og sine mange buddhisttempler.

Denne formiddagen tar vi turen opp de **228 trappetrinnene til byens landemerke, Phou Si-åsen**. Det ligger et tempel her oppe og utsikten over Luang Prabang, Mekong og Khan-elven er enestående.

Etter lunsj skal vi ta en nærmere titt på ulike **tradisjonelle håndverkstradisjoner** i Laos. Vi besøker først Ock Pop Tok, et kooperativ hvor kvinner fra lokale landsbyer får opplæring i vevekunst og tilbys bærekraftig ansettelse. Videre går turen til TAEC (Traditional Arts and Ethnology Centre), hvor vi får lære om produksjonen av **lokale musikkinstrumenter**.

Om kvelden kan vi på skipets soldekk overvære en **tradisjonell dans** utført av lokale dansere, hvor vi vil gjenkjenne noen av instrumentene fra tidligere i dag.

Skipet ligger til kai i Luang Prabang over natten.

Dag 11

Luang Prabang

Munkeprosesjon, byrundtur og tid på egen hånd

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag må vi tidlig opp, kanskje også før solen! Vi skal i land for å oppleve den daglige prosesjonen i byen. Vi vil være vitne til hundrevis av munk, kledd i sine okerfargede drakter, som vandrer rolig rundt i Luang Prabangs gater for å samle inn almisser i den **tradisjonelle almisseseremonien**. En helt spesiell seanse som må oppleves!

Etter frokost besøker vi det **lokale markedet** og drar på **byrundtur med tuk-tuk** (motersykkeldrosjer) og utforsker denne unike og godt bevarte byen.

Etter lunsj på skipet er resten av dagen til fri disposisjon. Opplev den unike og avslappende atmosfæren som råder i byen. Besøk gjerne det kongelige slott, Nasjonalmuseet eller det berømte **Wat Xieng Thong-tempelet** fra 1600-tallet. Skipet ligger til kai i Luang Prabang også denne natten, så kanskje et besøk ved **det fargerike nattmarkedet til den lokale Hmong-minoriteten** kan friste?

Dag 12

Luang Prabang - Ban Na San

Bad i krystallklart vann i Kaung Si-fossen

☺ Frokost, lunsj, middag

Etter frokost løsner vi fortøyningene og seiler videre nedover elven. I Ban Chan gjør vi et kort stopp og besøker et **pottemakeri**, hvor vi får demonstrert hvordan de lokale krukkenes lages.

Lunsjen nytes mens vi seiler.

Om ettermiddagen går vi i land og setter kursen mot den vakre **Kaung Si-fossen**, som ligger i naturskjønne omgivelser. Fossen starter i noen grunne bassenger på toppen av en bratt bakke hvor vannet føres nedover i forskjellige vannfall. Det høyeste vannfallet er ikke mindre enn 60 meter høyt. Her er det muligheter for å ta **en forfriskende dukkert** i de turkisfargede dammene som skapes av vannmassene fra fossen. Vannet er krystallklart – så husk å ta med badetøy!

På vei tilbake til skipet stopper vi ved **Laos Buffalo Farm**, et kooperativ hvor de leier vannbøfler fra de lokale og produserer blant annet yoghurt, mozzarella og ricotta. Stedet sørger også fast jobb til ikke mindre enn 30 lokalt ansatte.

Nyt solnedgangen fra dekk mens vi seiler til Ban Na San.

Dag 13

Ban Na San Hmong - Xayaburi - Ban Khok Fark

Xayaburi-demningen og landsbyliv

☺ Frokost, lunsj, middag

Etter frokost rusler vi en tur gjennom **landsbyen Ban Na San Hmong**. Folket her tilhører en annen etnisk gruppe, Hmong, som blant annet er kjent for sine vakre kvinner. Du kanskje vil dra kjensel på de vakre klesdraktene om du tok turen til nattmarkedet i Luang Prabang.

Denne ettermiddagen seiler vi forbi **Xayaburi-demningen**. Myndighetene i Laos startet byggingen i 2010 og det hydroelektriske vannkraftverket vil fra 2019 produserer store mengder strøm. Men demningen er svært kontroversiell, da den ødelegger økosystemet og har negativ innflytelse på livet til millioner av mennesker som bor i dette området. Flere er under planlegging, så den er nok dessverre bare den første av mange. Vi er heldige som får oppleve denne delen av Mekong før flere demninger bygges i området.

Om ettermiddagen ankrer vi opp ved **Ban Khok Fark, en liten lokal landsby**. Vi tar en spasertur i landsbyen og får høre om dagliglivet langs elven.

Dag 14

Ban Pak Yun - Pak Lay

Herlig seilingsdag

☺ Frokost, lunsj, middag

På formiddagen skal vi besøke **landsbyen Ban Pak Yun**, hvor vi finner en blanding av flere ulike minoritetsgrupper. Her livnærer de fleste seg av jordbruk.

Resten av **dagen nyter vi om bord** mens skipet seiler mot Pak Lay, vårt siste stopp på dette fantastiske cruiset.

Etter lunsj kan de som ønsker bli med på er **rundtur på skipet**, hvor du får besøke broen (kapteinens arbeidsplass), kjøkkenet og mannskapets lugarer. Vi får også en demonstrasjon, hvor kokken viser frem sine kunstneriske evner. Det er imponerende å se hvilke kunststykker frukt kan bli, når man vet hvordan man skal bruke kniven.

Om kvelden er det **cocktail på soldekk og avskjedsmiddag** – vårt cruise går dessverre mot slutten.

Skipet ligger til kai i Pak Lay denne siste natten.

Dag 15

Pak Lay - Loei - Bangkok

Sjarmerende fransk koloniby

☺ Frokost, lunsj

Pak Lay er en livlig havneby langs Mekong, en sjarmerende fransk koloniby og et av de hyggeligste stoppene på dette cruiset. Her finnes historiske bygninger i fransk kolonistil og laotisk stil side om side. Vi tar en rundtur i byen, og krysser den **pittoreske trebroen** og avlegger **Wat Sisavang**, det buddhistiske tempelet, et besøk. Byen har også et berømt marked.

Etter lunsj på skipet sjekker vi ut og sier farvel til våre nye venner – mannskapet som har tatt så godt vare på oss siden vi kom.

Så venter en busstur på et par timer, til flyplassen i Loei på den thailandske siden av grensen. Herfra flyr vi til Bangkok tidlig kveld. Vel fremme i Bangkok venter bussen som kjører oss til vårt **førsteklassehotell i sentrum av Bangkok, hvor vi skal bo i to netter**.

Dag 16

Bangkok

Grand Palace og båttur på kanalene

☺ Frokost, lunsj

Bangkok er en smeltedigel av en by – intens og kaotisk, men likevel sjarmerende.

Etter frokost skal vi på sightseeing i Bangkok, og **det storslåtte Grand Palace** er selvsagt høydepunktet. Grand Palace består av en rekke bygninger og ligger ved bredden av Chao Phraya elven. Palasset ble bygget i 1782 og har siden det vært den offisielle kongeresidensen i Siam, senere kalt Thailand. Men ingen konger har bodd her siden 1925. En av bygningene her er **Wat Phra Kaew**, det mest hellige buddhistiske tempelet i Thailand. Dette tempelet inneholder den velkjente mediterende **Emerald Buddha**.

Vi avslutter turen med en **hyggelig lunsj og båttur på Chao Phraya elven**.

Ettermiddagen og kvelden til egen disposisjon i Bangkok.

Dag 17

Bangkok - Dubai

Tid på egen hånd i Bangkok

☞ Frokost, middag
☞ Matservering på flyet

I dag kan du utforske Bangkok videre på egen hånd. **Byen oppleves enklest ved hjelp av en tuk-tuk** (motorisert trehjuling). Bangkok har mange markeder og kjøpesenter å by på, så kanskje noen siste innkjøp før hjemreisen...? Eller kanskje du heller vil besøke noen av byens mange templer, eller bare **slappe av på hotellet...?**

Vi sjekker ut fra hotellet i 18-tiden og spiser en **hyggelig avskjedsmiddag sammen** før vi setter kurs for flyplassen i Bangkok.

Avreise fra Bangkok etter midnatt med Emirates, med ankomst Dubai tidlig om morgenen.

Dag 18

Dubai - Oslo

Velkommen hjem!

☞ Matservering på flyet

Vi bytter fly i Dubai og flyr videre, direkte til Norge. Ankomst Oslo samme formiddag - **med bagasjen proppfull av fantastiske opplevelser og minner!**

REISEBETINGELSER

Dette er inkludert

- Flyreise Oslo – Bangkok t/r med Emirates (på økonomiklasse)
- Flyreise Bangkok – Chiang Mai med Bangkok Airways
- Flyreise Loei – Bangkok med Smile Thai Airways
- 3 netter på førsteklassehotell i Chiang Mai
- 10 netters cruise (Chiang Khong – Pak Lay) i utvendig lugar på skipet RV Sabaidee Pandaw
- 2 netter på førsteklassehotell i Bangkok
- Helpensjon på cruiset (frokost, lunsj og middag)
- All lokal drikke om bord på skipet (øl/mineralvann/drinker/kaffe/te)
- 1 middag og 1 lunsj i Chiang Mai (inkl. en øl/mineralvann)
- 1 middag og 1 lunsj i Bangkok (inkl. en øl/mineralvann)
- Lunsj på kjøreturen mellom Chiang Mai og skipet
- Alle utflukter og lokal transport iht. program
- Lokale engelsktalende guider
- Obligatorisk tips til mannskapet om bord på skipet
- Skatter og avgifter
- Erfaren og trivelig reiseleder fra Escape Travel

Dette er ikke inkludert

- Drikkevarer utover det som er nevnt over
- Tips til lokale guider og sjåførere

- Visum til Laos (pt. USD 35 pr. person)
- Eventuelt tillegg for oppgradering til businessklasse på fly
- Avbestillings- og reiseforsikring

PASS OG VISUM

Norske statsborgere trenger visum til Laos, som koster USD 35 og ordnes ved innreise. Passet må være gyldig i minst seks måneder etter hjemreise. Reisende med annet statsborgerskap enn norsk bes sjekke reglene med den aktuelle ambassade/konsulat eller kontakte oss. Det er den reisendes ansvar å sørge for å ha gyldig pass og eventuelt visum.

VIKTIG INFORMASJON

Elvecruise er dessverre ikke tilrettelagt for bevegelseshemmede og få skip har handikapp lugarer og heis. Enkelte rederiet tillater heller ikke gjester å ha med gåstoler og rullestoler, av hensyn til sikkerhet.

Den reisende må være i tilstrekkelig god fysisk form og ellers skikket til å kunne delta på reisen. Det er på de fleste utfluktene mye vandring og det forventes at du kan følge gruppen i vanlig tempo. Alle deltagere må kunne håndtere sin egen bagasje, det kan ikke forventes at våre reiseledere skal bistå med dette. Ombord- og ilandstigning skjer via en smal landgang.

Informasjon om flyselskap, tidspunkt og klokkeslett i programmet er foreløpige, og endringer kan forekomme. Endelige flytider vil stå i reisedokumentene. Elver er naturbaserte, og det kan skje uforutsette endringer i vannstanden. Skulle dette oppstå, forbeholder rederiet/Escape Travel seg retten til å forandre seilingsrute, tider og program.

VIL DU OPPLEVE MER?

Denne reisen går med rutefly og det er fullt mulig å utvide oppholdet i Asia dersom du vil oppleve mer på egenhånd etter gruppeturen. Kanskje noen dager på en **hvit sandstrand med azurblått hav**? Shopping i Bangkok i Thailand...? Noen hotellnetter i **den sjarmerende byen Hoi An i Vietnam** på UNESCOs verdensarvliste...? Eller kanskje du lenge har hatt **en drøm å se Angkor Wat** og de andre fantastiske templene i Siem Reap i Kambodsja? Ta kontakt med oss – så hjelper vi deg gjerne med å utvide reisen.