

BACKPACKING

Dein Guide für
Bolivien, Laos und Australien
mit Hacks und Insidertipps



INHALT



VORWORT

Seite 5

BACKPACKING IN AUSTRALIEN

Seite 6

BACKPACKING IN LAOS

Seite 22

BACKPACKING IN BOLIVIEN

Seite 40

CHECKLISTE & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Seite 54





VORWORT

»I would gladly live out of a backpack, if it meant I could see the world.«

Wenn Du das genauso unterschreiben würdest, dann ist dieses E-Book perfekt für Dich. Drei erfahrene Reisende teilen mit Dir ihre besten Tipps und Hacks für ihre Lieblingsländer.

Matthias von www.traveltelling.net entführt Dich nach Australien, dem Klassiker unter den Backpacker-Reisezielen. Sina von www.ferndurst.de verrät ihre Geheimtipps für Laos und Jana von www.sonne-wolken.de nimmt Dich mit nach Bolivien. Drei Reiseziele, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Während Australien allein schon wegen der Sprache ein ideales Reiseziel für Anfänger ist, sind die Länder Laos in Südostasien und Bolivien in Südamerika eher etwas für jene, die auf der Suche nach ungewöhnlichen Reisezielen sind.

Die Autoren sind selbst schon viel in der Weltgeschichte herumgekommen und haben ihre Backpacks durch zahlreiche Länder und Kontinente getragen. In diesem E-Book verraten sie Dir nicht nur, was sie persönlich an den drei Reisezielen fasziniert; sie gehen auch darauf ein, welches Reiseziel für wen das richtige ist, was Du vor der Reise beachten solltest und wie Du die perfekte Reiseroute für Deine nächste Backpacking-Tour findest. Reisesicherheit und Gesundheit stehen dabei ebenso im Fokus wie konkrete Tipps für Sehenswürdigkeiten und Unterkünfte. On top teilen sie mit Dir ihre ganz persönlichen Tipps und Hacks für das entsprechende Land.

Jetzt musst Du Dich nur noch für eines der Reiseziele entscheiden, einen Flug buchen und schon ist das nächste Abenteuer im Gepäck. Fest steht: Alle drei Destinationen sind es wert, den Rucksack zu packen und aufzubrechen. Der einzige Nachteil: Du hast die Qual der Wahl!

BACKPACKING IN AUSTRALIEN



Vorbereitung

WARUM AUSTRALIEN? DIE BESTEN GRÜNDE FÜR EINE REISE NACH DOWN UNDER

Australien lockt nicht nur mit schönen Stränden, Nationalparks, Städten mit der höchsten Lebensqualität, dem geheimnisvollen Outback und der lockeren und lebensfrohen Mentalität der Australier. In keinem anderen Land der Welt gibt es eine so Backpacker-freundliche Infrastruktur wie in Australien. Jedes Jahr zieht es immer wieder zahlreiche Rucksackreisende in dieses einmalige Land am anderen Ende der Welt.

WETTER UND REISEZEIT

Australien ist ungefähr so groß wie die USA (ohne Alaska) und umfasst drei Zeit- und verschiedene Klimazonen. Der Nordosten ist eher tropisch mit Sommer- und Regenzeit, der Süden hat vier Jahreszeiten wie bei uns. Allerdings fällt der Winter wesentlich milder aus als in Mitteleuropa. Der australische Frühling (Oktober bis Dezember) eignet sich optimal für Städtetrips, Besuche im Nationalpark und Wanderungen. Im Sommer (Januar bis März) ist Badesaison in Australien. Um das Outback zu erkunden, ist der Herbst die beste Reisezeit.



DER AUTOR

Ich bin **MATTHIAS** und schreibe auf meinem Reiseblog [TravelTelling](#) über langsames und entschleunigtes Reisen fernab der Masse – am liebsten mit leichtem Gepäck. Meist reise ich mit dem Fahrrad, gehe campen, wandern oder backpacken. Meine erste große Reise mit dem Rucksack liegt mittlerweile bereits zwölf Jahre zurück. Seitdem habe ich 42 Länder bereist und dabei über 700 Orte erkundet. Neben Australien zähle ich Osteuropa zu meinen liebsten und zugleich am stärksten bereisten Regionen. In Australien war ich über sieben Monate mit dem Backpack unterwegs und habe dabei unglaublich schöne Momente erlebt, die ich gern teile.



IMPFUNGEN

Für die Einreise nach Australien gelten keine Impfvorschriften. Wer auf seiner Reise auch in anderen Ländern backpackt, kann sich kostenlos beim Tropeninstitut beraten lassen. Impfungen sollten nicht auf den letzten Drücker organisiert werden, da eine Impfung zwischen einer und drei Injektionen mit mehreren Wochen Abstand erforderlich machen kann. Erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse über eine mögliche Kostenübernahme.

IMPFUNGEN



Hepatitis A+B

- Anzahl der Impfungen: 3
- Impfabstände: bis 6 Monate
- Kosten je Impfung: 50–65 Euro

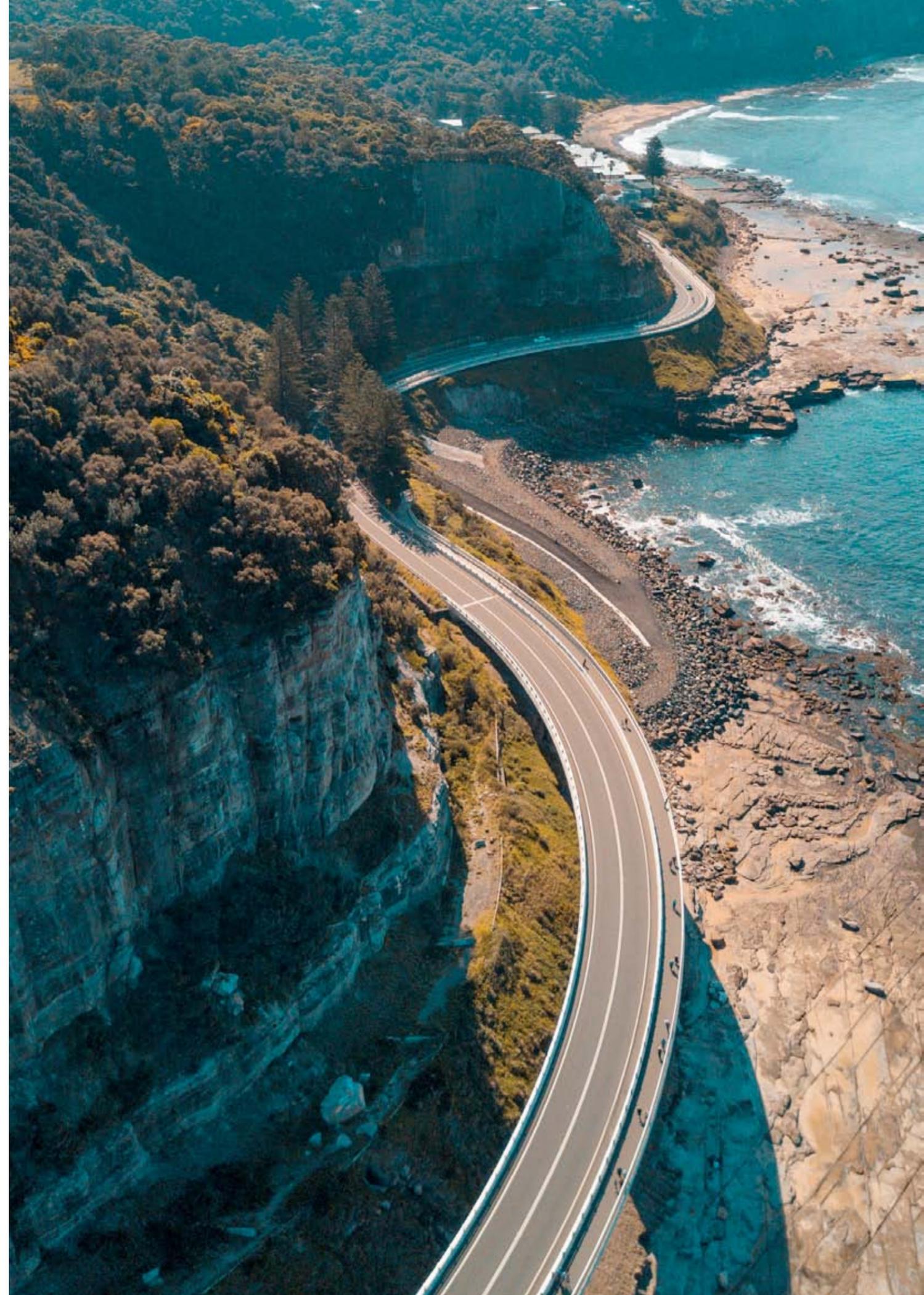
Typhus

- Anzahl der Impfungen: 1
- Impfabstände: sofort
- Kosten je Impfung: ca. 20 Euro

Tollwut

- Anzahl der Impfungen: 3 (eventuell 4, je nach Hersteller)
- Impfabstände: bis 28 Tage
- Kosten je Impfung: je nach Hersteller

[Weitere Informationen zu Impfungen](#)



VISUM

Es gibt vier verschiedene Visa, die sich für eine Rucksackreise in Australien eignen:

DIE VIER VISA-ARTEN



eVisitor (subclass 651):

- Normales Besuchervisum für touristische oder geschäftliche Besuche
- Aufenthaltsdauer: bis zu drei Monate
- Arbeitsaufnahme: nicht gestattet
- Beantragung: online

Visitor visa (subclass 600):

- Für alle, die einen Urlaub planen, Familie/Freunde besuchen möchten oder aus anderen nicht-geschäftlichen Gründen nach Australien reisen
- Aufenthaltsdauer: bis zu 3/6/12 Monate
- Arbeitsaufnahme und Reise zum Zweck einer medizinischen Behandlung sind nicht gestattet
- Beantragung: online

Student visa (subclass 500):

- Visa fürs Studieren in Australien
- Beantragung: online

Working holiday maker visa (subclass 417):

- Aufenthalt in Australien von bis zu einem Jahr
- Arbeitsaufnahme erlaubt
- Altersbeschränkung: 18–30 Jahre
- Beantragung: online

[Weitere Visa-Informationen](#)



URLAUB, WORK AND TRAVEL ODER WWOOFING?

Wer ein bis drei Monate in Australien verbringen möchte, sollte diese Zeit einfach nutzen, um das Land zu erkunden. Work and Travel bietet sich nicht nur für Schüler an, die gerade ihr Abi in der Tasche haben, oder für Studenten, die vor der Arbeitssuche ins Ausland möchten. Diese Art zu reisen ist auch ideal für junge Erwachsene, die gerne einmal für längere Zeit Auslandserfahrungen sammeln möchten oder eine Auszeit suchen und sich ihr Abenteuer mit Arbeit finanzieren möchten. Beim klassischen Work and Travel kannst Du in der Regel als Erntehelfer, im Housekeeping, in der Gastronomie oder im Bereich Promotion arbeiten. Wer Arbeitserfahrung mitbringt, kann aber auch in anderen Bereichen einen Job finden. Eine weitere Alternative ist WWOOFing: Hier wird die Arbeit mit Kost und Logis entlohnt. Der größte Vorteil: Durch das Leben und Arbeiten bei Farmern oder Familien kann der Alltag in Australien kennengelernt werden. Die Arbeitszeiten betragen zwischen 3 und 6 Stunden pro Tag und nicht selten entstehen dabei tolle Freundschaften mit den Gastfamilien.

BUDGETPLANUNG

Die Währung ist der Australische Dollar (1 Euro = 1,6 AU\$ – Stand Juni 2018). Wer das Land als Backpacker und nicht als Work and Traveller bereist, sollte sich für seine Reise ein ausreichendes finanzielles Polster zugelegt haben. Campervan, Campingplätze, Lebensmittel, Ausgehen und Alkohol sind in Down Under ziemlich kostspielig, denn Australien gehört zu den teuersten Ländern der Welt.



FLÜGE FINDEN

Für die Flugsuche kann ich Flugsuchmaschinen wie Skyscanner, Swoodo, Momondo oder kiwi.com empfehlen. Singapur oder Bangkok bieten sich optimal als Stopover an. Meist ist es günstiger, Hin- und Rückflug zu buchen und den Rückflug im Falle einer Verlängerung umzubuchen.



Reiseroute



1. Routenvorschlag: Süden + Ostküste

Adelaide – Kangaroo Island – Great Ocean Road – Port Campbell – Melbourne – Foster – Bairnsdale – Thredbo – Canberra – Blue Mountains – Sydney – Coffs Harbour – Lamington Nationalpark – Hervey Bay – Fraser Island – Surfers Paradise – Brisbane – Noosa Heads – Hervey Bay – Agnes Water – Airlie Beach – Whitsunday Island – Townsville – Atherton Tablelands – Cairns – Great Barrier Reef – Port Douglas – Cape Tribulation



2. Routenvorschlag: Westen + Norden

Perth – Bunbury – Margaret River – Denmark – Albany – Perth – Cervantes – Geraldton – Carnavon Shire Gregory – Hutt Lagoon – Denham – Coral Bay – Exmouth – Gap Ridge – Broome – Katherine – Darwin



Die Highlights auf der Backpacking-Route



DIE SCHÖNSTEN ORTE

Es gibt unendlich viele sehenswerte Gegenden in Australien. Daher fällt es schwer, eine Auswahl zu treffen. Unterteilt in Orte, Inseln und Nationalparks, sind das einige der schönsten Ecken in Down Under:

Orte: Melbourne mit St. Kilda, Sydney mit dem Bondi Beach, Brisbane Cairns mit ihren Stadtlagunen, Gold Coast, Surfers Paradise, Perth, Margaret River, Byron Bay, Nim Bin, Coober Pedy, Atherton Tablelands, Milla Milla Falls, Ayers Rock

Inseln: Whitsunday Islands, Fraser Island, Great Kepple Island, Kangaroo Island, Lord Howe Island, Hamilton Island

Nationalparks im Inland: Purnululu National Park, Kakadu National Park, Flinders Ranges National Park, Blue Mountains National Park, Nitmiluk National Park, Great Otway National Park, Lower Glenelg National Park

Nationalparks an der Küste: Port Campbell National Park (mit Twelve Apostles), Cape Le Grand National Park (mit Lucky Bay), Cape Range National Park, Daintree National Park

UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE

Der Roadtrip entlang der Great Ocean Road und der Schnorchelausflug zum Great Barrier Reef werden mir wohl immer im Gedächtnis bleiben. Aber vor allem sind es das Gefühl der Freiheit, der internationale Austausch und die Erlebnisse mit Gleichgesinnten, die Backpacking in Australien ausmachen.



GEHEIMTIPPS FERNAB DER MASSE



Das schönste Erlebnis, das ich in Australien hatte, war ein knapp dreiwöchiger Segelturn auf einem Katamaran entlang der Ostküste von Bundaberg bis Whitsunday Island. Schlafen unter den Sternen, Wanderungen auf einsamen Inseln, Schwimmen mit Delfinen, Angeln und Schnorcheln – traumhaft schön. Ich habe ein älteres Pärchen aus Hawaii kennengelernt, die eine Handvoll Backpacker für Arbeiten an Bord gesucht haben. Halte die Ohren offen und tausche Dich mit anderen aus. So bin ich damals an den Kontakt zu dem Pärchen gekommen.

Mobilität und Unterkünfte

TIPPS ZUM AUTOKAUF



Vor Abflug: Beantrage mindestens acht Wochen vor der Anreise einen internationalen Führerschein. Gutes Verhandlungsgeschick und ein gesundes Maß an Misstrauen sind beim Autokauf in Australien essentiell. Vor einem Kauf von privat sollte das Auto für einen Pre-Check zu einer Kfz-Werkstatt gebracht werden. Auf den Automärkten in den großen Städten versuchen Backpacker, ihre Autos loszuwerden, bevor sie abreisen. Auch auf diesen Märkten gibt es Kfz-Mechaniker, die das Auto inspizieren können. Für eine Rundreise in Australien bietet sich ein umgebautes Auto mit Schlaffläche an. Hier ist wichtig, in Erfahrung zu bringen, ob das Auto so zuvor schon mal durch den TÜV gekommen ist. Wer als Pärchen und weniger als drei Monate unterwegs ist, kann sich überlegen, ob es nicht günstiger und komfortabler ist, einen Campervan zu mieten. Plane für den Verkauf des Autos am Ende der Reise genügend Zeit ein.

TIPPS ZU UNTERKÜNFEN

Hostels und Couchsurfing sind die wohl günstigste Art zu übernachten und um Leute kennenzulernen. Wer lieber seine Ruhe hat, aber nicht zu viel Geld ausgeben möchte, kann zum Beispiel auch ein Einzel-/Doppelzimmer buchen oder direkt ins Motel/Airbnb wechseln. In jedem Fall empfehle ich über Hostelworld oder Booking.com zu buchen, denn hier kann oft bis zum Nachmittag des Anreisetages kostenfrei storniert werden. Viele Ketten bieten auch Discount-Pässe oder eine App an. Bei Work and Travel kommst Du am einfachsten in sogenannten »Working Hostels« in der Nähe des jeweiligen Jobs unter.

AUSTRALIEN OHNE AUTO ENTDECKEN

Eine Reise mit dem eigenen Auto ist zwar flexibler und freier, es besteht aber auch immer ein gewisses Risiko für weitere Investitionen. Mit Bus, Bahn oder per Anhalter kommst Du in Australien auch gut voran. Greyhound Bus bietet hierfür spezielle Hop-on-hop-off-Tickets für die komplette Ostküste an. Vieles ergibt sich aber oft vor Ort. So habe ich gleich drei Mal Gleichgesinnte kennengelernt, die mich auf Roadtrips mitgenommen haben.





START IN AUSTRALIEN LEICHT GEMACHT

- Internationale Student Card von ISIC beantragen
- Online von zu Hause aus australisches Bankkonto eröffnen
- Wichtige Apps/Websites runterladen/speichern (siehe Kapitel »Hilfreiche Links, Apps und weiterführende Informationen«)
- Australische SIM-Karte kaufen



SPARTIPPS

Vor Ort ist es sehr einfach, andere Backpacker kennenzulernen und sich mit einem »Reisebuddy« zusammenzutun, um zum Beispiel gemeinsam ein Auto zu kaufen. Treue- und Discount-Cards von Supermärkten, Hostelketten, Tankstellen und Co. gehören in jedes Backpacker-Portmonee. Für Studentenrabatte kann die internationale Student Card von ISIC beantragt werden (15 Euro pro Jahr), die überall offiziell anerkannt ist. In größeren Städten werden Free Walking Tours angeboten, Gutscheine für touristische Aktivitäten liegen in Magazinen in Hostels und Besucherzentren aus.

BACKPACKING IN LAOS



Vorbereitung

WARUM LAOS? DER GEHEIMTIPP IN SÜDOSTASIEN

Türkise Wasserfälle, Karstberge und 4.000 Inseln, die sich mitten im Mekong tummeln – das und so viel mehr ist Laos: Kühe auf der Straße, Ursprünglichkeit und vor allem viel weniger Touristen als in anderen südostasiatischen Ländern.

WETTER UND REISEZEIT

Die beste Zeit, um den Norden und Süden von Laos zu besuchen, ist von Januar bis Februar. Es herrscht Trockenzeit, im Norden klettert das Thermometer tagsüber auf knapp 28 Grad, während die Nächte mit 12–16 Grad angenehm kühl sind. Im Süden ist es um diese Zeit noch erträglich, die Temperaturen bewegen sich um tropische 30 Grad – doch je näher das Ende des Februars rückt, desto heißer wird es.



DIE AUTORIN

Ich bin **SINA** und betreibe gemeinsam mit meiner Freundin Elisa den Reiseblog [Ferndurst](#), auf dem ich all meine Insider-tips und Herzklopfmomente von meinen Reisen um die Welt verrate. Es zog mich schon immer in die Ferne, vor allem in die Tropen – und das möglichst auf eigene Faust. Vier Monate habe ich auf Bali studiert, bereiste einige Jahre Europa, Sansibar und Thailand, bis ich mich 2016 dazu entschloss, meinen festen Job zu kündigen, um auf große Reise zu gehen. Seitdem lebe und arbeite ich überall auf der Welt – am liebsten in Hamburg, Thailand und Bali. Im Rahmen meiner Weltreise reiste ich gemeinsam mit meinem Freund vier Wochen durch Laos.

IMPFUNGEN



Vor unserer Weltreise ließen wir uns im Impfzentrum beraten.
Der Arzt empfahl uns folgende Impfungen:

- Tetanus
- Diphtherie
- Pertussis
- Polio
- Mumps
- Masern
- Röteln
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Pneumokokken
- Typhus

Da wir die ländlichen Regionen von Laos besuchen wollten, ließen wir uns auch gegen Tollwut und Japanische Enzephalitis impfen.





VISUM

Es gibt folgende Möglichkeiten, ein Visum für eine Laos-Reise zu beantragen:

- Vorab bei der Botschaft der Demokratischen Volksrepublik Laos in Berlin.
- Vor Ort als »Visa upon Arrival« für einen Aufenthalt von 30 Tagen. Erhältlich ist das Visum z. B. an den internationalen Flughäfen und Grenzübergängen für 30 US\$. Wichtig: Der Reisepass muss noch sechs Monate gültig sein. Außerdem werden zwei Lichtbilder verlangt.

Achte darauf, dass der Einreisestempel vorhanden ist.

[Aktuelle Informationen](#)

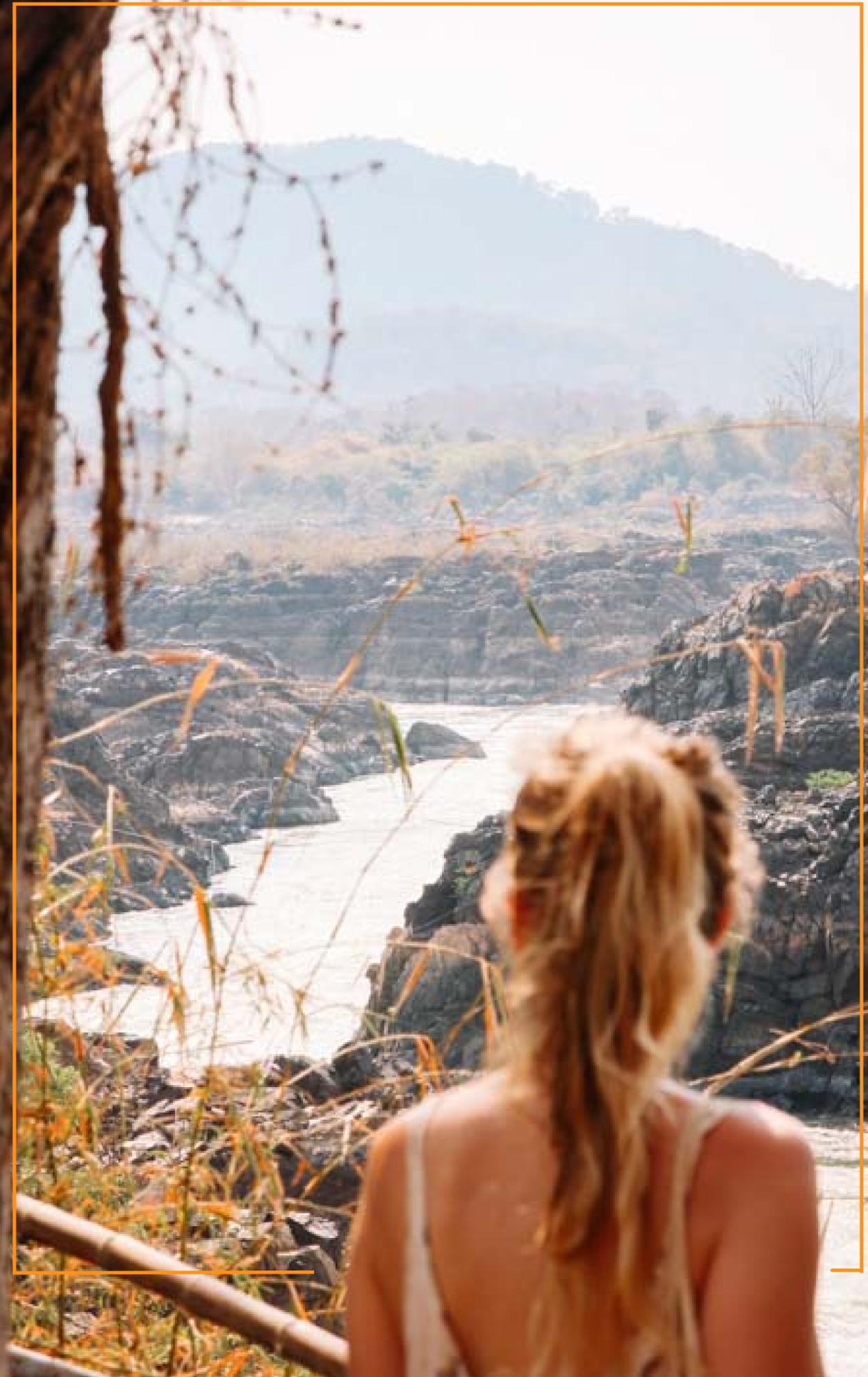
EINREISE ÜBER LAND AUS THAILAND

Von der Arcade Bus Station in Chiang Mai fahren wir mit dem GreenBus nach Chiang Rai.

Kosten: ca. 300 Baht (rund 8 Euro). Dauer: 3 Stunden

Nach einer Zwischenübernachtung ging es mit einem Direktbus weiter zum laotischen Grenzort Bokeo (Ban Huay Xai). Abfahrt war gegen 10 Uhr am Busterminal 2, etwas außerhalb von Chiang Rai. Tipp: Sei mindestens eine Stunde vorher dort, da noch Passnummern und Namen in eine Liste eingetragen werden müssen.

Kosten: ca. 250 Baht (ca. 6,50 Euro). Dauer: 3 Stunden





Der Bus hielt zunächst am Checkpoint in Thailand, wo wir unsere Departure Card vorzeigten und einen Ausreisestempel erhielten. Im Anschluss fuhren wir weiter bis zum Grenzübergang, füllten zwei Formulare aus, gaben zwei Passfotos und 30 US\$ in bar ab und hielten unser Laos-Visum in den Händen. Am Bokeo International Bus Terminal nahmen wir ein Sammeltaxi für 20.000 Kip (ca. 1.95 Euro) in die City.

TIPP



In Chiang Mai werden Komplettpakete für die Fahrt nach Luang Prabang angeboten, doch ich empfehle, den Trip auf eigene Faust zu machen: günstiger, spontaner, stressfreier.

BUDGETPLANUNG

Die Währung in Laos ist der Laotische Kip (LAK). Es gab in allen Städten Geldautomaten, an denen wir mit unseren Visa-Kreditkarten Geld abheben konnten. Keine Automaten gab es auf den 4.000 Inseln und am Kong Lor Cave. Hier also ausreichend Bargeld mitnehmen!

Die Preise sind etwas höher als z. B. im Nachbarland Thailand. Für ein typisch laotisches Essen muss man ca. 2–3 Euro einplanen, Unterkünfte gibt es durchschnittlich für 20 Euro pro Nacht (Hostels sind günstiger). Wir gaben in Laos in vier Wochen 1.145 Euro pro Person aus – Flüge exklusive.

FLÜGE FINDEN

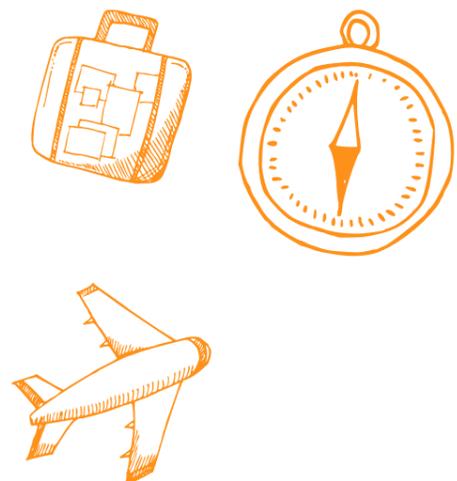
Ich kann Skyscanner oder Google Flights für die Flug-Recherche empfehlen. Internationale Flughäfen gibt es in Vientiane, Luang Prabang, Pakse und Savannakhet.



Reiseroute

ROUTENVORSCHLAG: SÜDEN + OSTKÜSTE

- Von Thailand nach Bokeo (2 Nächte)
- Über den Mekong nach Pak Beng (1 Nacht)
- Weiter über den Mekong nach Luang Prabang (4 Nächte)
- Vang Vieng (4 Nächte)
- Vientiane (2 Nächte) – Empfehlung: kürzer!
- Kong Lor Cave (3 Nächte)
- Savannakhet (2 Nächte) – Empfehlung: kürzer!
- Pakse (1 Nacht als Zwischenstation) – Empfehlung: gleich weiterfahren, wenn möglich!
- Don Det, 4.000 Islands (10 Nächte)



Die Highlights auf der Backpacking-Route

ZWEI TAGE AUF DEM MEKONG – VON BOKEO NACH LUANG PRABANG

Für uns war klar: Wir möchten möglichst viel Zeit am zwölfthältesten Fluss der Welt verbringen, der Laos von Nord nach Süd durchschlängelt. Und so schipperten wir zwei Tage lang auf einem großen Holzboot durch unberührte Natur, vorbei an Bergen über Bergen – und nichts als Natur. Zwischen 11 und 13 Uhr ging es ab Bokeo los. Pro Tag fahren wir etwa sieben Stunden lang und übernachteten im kleinen Ort Pak Beng. Unterkünfte gab es hier wie Sand am Meer. Empfehlen können wir das Monsavanh Guesthouse. Unbedingt erst vor Ort buchen – es ist viel günstiger!



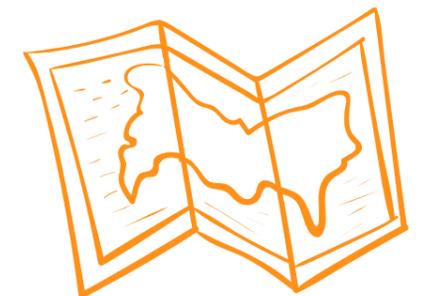
TIPPS



- Mindestens eine Nacht in Bokeo verbringen. Wir blieben gleich zwei, um an beiden Abenden vom Tempel aus die Sonne hinter dem Mekong untergehen zu sehen. Unterkunft: Oudomsin Hotel (nicht vorab buchen, sondern erst vor Ort – und ein Zimmer mit Balkon und Klimaanlage nehmen). Kosten: ca. 120.000 Kip
- Boot-Ticket möglichst schon am Vortag (vormittags) kaufen und sich auf der Anmeldeliste eintragen. Denn je weiter vorn Du stehst, desto weiter vorn sitzt Du auch im Boot – hinten sind die Motorengeräusche sehr laut. Kosten: ca. 220.000 Kip pro Fahrt

LUANG PRABANG: EINE STADT WIE AUS DEM BILDERBUCH

Luang Prabang ist eine wunderschöne Stadt im Norden von Laos. Zwei Flüsse machen die Altstadt zu einer Insel, es gibt alte Kolonialbauten mit pastellfarbenen Fassaden, französische Cafés und überall den Duft nach Gebäck, der einem um die Nase weht – unterbrochen nur vom köstlichen Geruch der laotischen Nudelsuppe. An jeder Ecke stehen goldbunte Tempel – wie gemalt und von Palmen umrahmt – und dazu finden Besucher gemütliche, mit Lichterketten, Sofakissen und Lampions geschmückte Bars.





TIPPS



- Wir mieteten uns einen Roller und fuhren zum berühmten Kuang Si Wasserfall, dem wohl schönsten, den ich je gesehen habe. Das Wasser rauscht in die Tiefe und bildet auf seinem Weg ins Tal immer wieder blass-türkise Pools.
- Meine Lieblingsbar: Utopia - Yoga mit Blick über den Fluss Nam Khan und gesundes, leckeres Essen im verwunschenen Garten.

DIE UNTOURISTISCHE SEITE VON VANG VIENG

Ich habe mich im Zentrum von Vang Vieng nicht sonderlich wohlfühlt: zu viele Touri-Restaurants, zu wenig Natur, zu wenig Laos. Das Umland von Vang Vieng war dafür ein Highlight! Wir wohnten etwas außerhalb in einem Airbnb, konnten von unserem Balkon auf die Karstberge schauen und mieteten uns jeden Tag einen Roller, um die malerische Umgebung zu erkunden.

TIPPS



- Ins Hinterland fahren, z. B. zu den ausgeschilderten Caves und den tiefblauen Lagunen
- Berg »Pha Ngeun« bis zum View Point besteigen. Eintritt: 10.000 Kip. Hinweis: Die Tour ist nicht geführt.

LAOS PUR AM KONG LOR CAVE

Irgendwo im Nirgendwo, zwischen Tabakfeldern, Schotterwegen und authentischen Dörfern, fanden wir im Spring River Resorts unseren ganz persönlichen Laos-Traum:

Kleine Holzhütten standen mitten in einem tropischen Garten. Ein Steg schlängelte sich durch die Blumen, verband die Behausungen und führte direkt zum blaugrünen, glasklaren Fluss, hinter dem sich die Karstberge auftürmten. Wir paddelten mit dem Holzboot durch die Gegend, duckten unsere Köpfe unter Lianen, sahen Fischern beim Angeln zu und vergruben am Abend unsere Zehen im Sandstrand.

TIPP



Fahrräder mieten, zum 7 km langen Cave fahren und die Höhle per Boot besichtigen. Kosten 120.000 Kip.

DON DET (4.000 ISLANDS) - ODER: LET'S FIND SOME BEAUTIFUL PLACE TO GET LOST

Vereinzelte Backpacker schlenderten über die Straßen aus Sand, gemütliche Bars und Bistros reihten sich aneinander, jedes davon mit eigener Terrasse, die den Blick auf den blau funkelnden Mekong und seine knapp 4.000 Inseln freigab.

Wir umrundeten die Insel mit dem Rad, trafen auf Hunderte frei laufende Kühe, liebe Menschen und irgendwann auch auf unsere Unterkunft für die nächsten Tage: das wunderbare Last Resort.

TIPPS



- Slow Food im Garden of Nang
- Sonnenuntergang auf der Brücke, die Don Det mit Don Khon verbindet
- Wasserfall von Don Khon
- Genug Bargeld abheben: Es gibt keine Bankautomaten auf der Insel und der einzige Automat am Hafen war zu dieser Zeit kaputt.

Mobilität und Unterkünfte

UNTERKÜNFTE FÜR BACKPACKER

Wir haben Homestays oder kleine Hotels bevorzugt, um die lokale Bevölkerung zu unterstützen. Als Buchungsplattform empfehlen kann ich hier vor allem Airbnb. Aber auch auf Booking.com und Agoda fanden wir immer wieder authentische Schmuckstücke.

VON A NACH B

Das Busnetz in Laos ist sehr gut ausgebaut. Öffentliche Busbahnhöfe gibt es vor allem in größeren Städten wie z. B. in Vientiane oder Savanakheth. Die Busfahrten sind weitaus günstiger und nicht so rasant wie mit dem Minibus. Außerdem bekommst Du einen Einblick ins laotische Leben, wenn an Marktplätzen gehalten wird und Händlerinnen mit ihren Speisen den Bus stürmen.

Schnellere Alternative: Kombi-Ticket bei einer Touristenagentur kaufen. Im Preis inklusive ist meist auch die Abholung von der Unterkunft.

INFO



In Laos zählt Geduld! Die Straßen sind holprig, im Norden geht es durchs Bergland und öffentliche Busse halten alle nase lang. So kann sich eine 200-km-Fahrt gut und gerne über sechs Stunden strecken.





Hilfreiche Tipps

SICHERHEIT, GESUNDHEIT UND NACHHALTIGKEIT

Das Leitungswasser in Laos ist nicht genießbar, auch nicht zum Zähneputzen. Leider ist man deshalb darauf angewiesen, sich Wasser aus Plastikflaschen zu kaufen.

TIPP



Wiederverwendbare Wasserflasche von zu Hause mitnehmen und in Unterkünften nach Refill fragen.

Laos ist ein armes Land, doch haben wir uns zu keinem Zeitpunkt unsicher gefühlt. Natürlich schadet es nicht, gewisse Vorkehrungen zu treffen und z. B. eine versteckte Bauchtasche für alle Wertsachen zu verwenden. Drogen sollten natürlich komplett vermieden werden.

TIPP



Die Kinder freuen sich unglaublich, wenn man ihnen Stifte, Blöcke oder Ähnliches mitbringt.

VERHALTENSREGELN

Laos ist ein buddhistisches Land. Aus Respekt ist zu kurze Kleidung deshalb nicht zu empfehlen. Besonders bei Tempelbesuchen gehört es sich, Schultern und Beine zu bedecken. Ich trug z. B. einen luftigen, langen Rock und legte mir an religiösen Stätten zusätzlich einen Sarong über die Schultern.

BACKPACKING IN BOLIVIEN



Vorbereitung

BOLIVIEN - DER GEHEIMTIPP IM HERZEN SÜDAMERIKAS

In Südamerika gibt es nur ganz wenige Länder, die keine Küste besitzen. Bolivien gehört dazu. Und leider werden diese Binnenländer oft vergessen – zu Unrecht. Gerade Bolivien ist mindestens genauso abwechslungsreich wie seine Nachbarn. Aber irgendwie ist diese Unscheinbarkeit auch gut so, denn so musst Du die schneebedeckten Andengipfel, die größte Salzwüste der Erde sowie den Regenwald im Norden nicht mit Touristenmassen teilen. Neben diesen landschaftlichen Höhepunkten ist Bolivien auch das Land in Südamerika, in dem Tradition und Kultur am größten geschrieben werden: Viele Frauen laufen noch in klassischer Tracht herum, Wahrsager lesen die Zukunft aus Cocablättern und bei Erkältungen gehen Einheimische lieber zum Hexenmarkt anstatt zur Apotheke.

WETTER UND REISEZEIT

Das Klima in Bolivien ist durch die enormen Höhenunterschiede geprägt. Am Titicacasee und dem Altiplano herrscht ein gemäßigtes Höhenklima vor. Es gibt geringe bis mittlere Temperaturschwankungen zwischen Sommer und Winter, dafür aber ziemlich große zwischen Tag und Nacht. Im Ostgebiet der Anden ist das Klima subtropisch mit mittleren Temperaturen von über 20 Grad Celsius. Im östlichen und nördlichen Tiefland von Bolivien dagegen herrscht Savannenklima mit geringer Luftfeuchtigkeit und warmen Temperaturen von über 30 Grad Celsius. Die besten Reise Monate für Bolivien sind unsere Sommermonate, eine Reise ist aber das ganze Jahr über möglich.



DIE AUTORIN

Ich bin **JANA**, das Gesicht hinter Sonne & Wolken. Unter dem Motto »Die Welt gehört dem, der sie genießt« erkunde ich meine Heimat und reise um die Welt – immer auf der Suche nach neuen Abenteuern. Als ich vor einigen Jahren ziemlich unglücklich mit meinem Leben war, habe ich quasi von einem Tag auf den anderen mein Leben umgekrempelt. Seitdem ist viel passiert: Ich habe inzwischen 50 Länder bereist, meinen Agenturjob an den Nagel gehängt und mir den Traum einer mehrmonatigen Südamerika-Reise erfüllt. Bolivien hat mich auf dieser Reise am stärksten beeindruckt.



AN- UND EINREISE

Ein Trip nach Bolivien lässt sich am besten mit anderen Ländern in Südamerika kombinieren. Denn die Anreise aus Deutschland ist leider umständlich: Reisende müssen mindestens einen Umstieg und Flugzeiten zwischen 18 und 24 Stunden in Kauf nehmen, um nach La Paz, Santa Cruz oder Cochabamba zu gelangen. Einfacher ist da die Ein- oder Weiterreise über die Andenroute von/nach Chile oder den Titicacasee von/nach Peru.

Ob über Land oder mit dem Flugzeug – bei der Einreise nach Bolivien besteht für Europäer keine Visumpflicht für einen touristischen Aufenthalt von bis zu drei Monaten. Dein Reisepass muss allerdings noch sechs Monate lang gültig sein.

BUDGETPLANUNG

Die Flüge nach Bolivien kosten rund 900 Euro von Deutschland aus. Dafür zählt Bolivien zu den günstigen Reiseländern Südamerikas. Mit rund 9.000 Bolivianos pro Monat (BOB, umgerechnet gut 1.000 Euro) kommt man als Backpacker gut über die Runden.





- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1. Altiplano | 4. La Paz |
| 2. Salar de Uyuni | 5. Copacabana (Titicacasee) |
| 3. Sucre | 6. Isla del Sol |

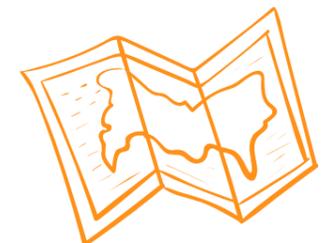
Reiseroute

VORSCHLÄGE FÜR 1, 2 & 3 WOCHEN

Wer aus Chile kommt, reist von San Pedro de Atacama über die sogenannte »Andenroute« nach Bolivien. Drei-Tages-Touren führen über den Altiplano, eine Hochebene mit traumhaften Lagunen, Flamingos und hohen Bergen, zur spektakulären Salzwüste Salar de Uyuni. Von hier aus geht es weiter nach Sucre, der Hauptstadt Boliviens. Nach ein paar Eingewöhnungstagen bist Du bereit für die Megacity La Paz. Von dort ist es dann nur noch ein Katzensprung nach Copacabana an den Titicacasee. Wer genug Zeit hat, kann noch ein paar Tage auf der Insel Isla del Sol mitten im See verbringen, bevor es über die Grenze weiter nach Peru geht. Für diese Route planst Du am besten zwei bis drei Wochen ein.

Wer direkt nach La Paz fliegt, kann zunächst eine einwöchige »Schleife« Richtung Sucre und Salar de Uyuni machen, gefolgt von einem Abstecher an den Titicacasee.

Wer weniger Zeit hat, entscheidet sich am besten für eine der beiden Richtungen oder unternimmt kürzere Touren von La Paz aus.



Die Highlights auf der Backpacking-Route

COPACABANA & DIE ISLA DEL SOL AM TITICACASEE

Nicht nur Brasilien hat eine Copacabana. In Bolivien liegt der Ort direkt am Titicacasee und ist rund sechs bis sieben Stunden von La Paz entfernt. Vom Gipfel des Cerro Calvario, des knapp 4.000 m hohen Hausbergs und Wallfahrtsortes, hast Du einen tollen Überblick über die Stadt und den See. Im Hafen starten die Boote zur vorgelagerten Insel Isla del Sol. Wer genug Zeit hat, sollte ruhig Übernachtungsgepäck mitnehmen. Ein Panoramawanderweg führt vom Hafen »Norte« nach »Sur«, vorbei an historischen Inkaruinen und mit schwindelerregenden Ausblicken über die gesamte Insel.

TIPP



Auf der Isla del Sol am besten eine Unterkunft direkt oben auf dem Berg suchen – diese sind nicht nur günstiger, sondern bieten auch den besten Blick auf Sonnenauf- und untergang.

LA PAZ & TIWANAKU

In vielen Reiseführern und Artikeln steht, dass La Paz eine der gefährlichsten Städte der Welt sei. Aber auch hier ist es nicht viel anders als in anderen Großstädten Südamerikas: Wer bestimmte Regeln einhält (siehe das Kapitel zur Sicherheit), kann nirgends sonst die bolivianische Kultur so hautnah erleben. Die beste Aussicht genießt Du von El Alto, das mit einer Seilbahn mit La Paz verbunden ist.





INFO



Machu Picchu ist die Wiege der Inkas? Weit gefehlt! Bereits 1.500 vor Christus lebten in Tiwanaku, 70 km von La Paz entfernt, die ersten Prä-Inka-Kulturen. Die Ruinen, von denen gerade einmal ein Prozent ausgegraben wurde, gehören zum Weltkulturerbe und können im Rahmen einer geführten Tour von La Paz aus besichtigt werden.

COROICO & DIE GEFÄHRLICHSTE STRASSE DER WELT

Eines der beliebtesten Ausflugsziele von La Paz ist die Yungas-Straße, die einst als »gefährlichste Straße der Welt« bekannt geworden ist. Seitdem der Straßenverkehr über eine Umgehungsstraße umgeleitet wird, gehört die Schotterpiste ganz den Mountainbikern, die sich hier in ihr ganz persönliches Abenteuer stürzen. Wer mehr Zeit mitbringt, kann den Ausflug auf eigene Faust verlängern, um die Yungas zu erkunden.

INFO



Als »Yungas« werden zwei Täler im Norden von La Paz bezeichnet, die durch eine Straße – die sogenannte Yungas-Straße – miteinander verbunden sind. Die Yungas-Straße führt 65 Kilometer einspurig und ohne Leitplanken direkt am Abgrund entlang. Daher wird sie von Einheimischen auch »El Camino de la Muerte« genannt – die Straße des Todes.



SUCRE, DIE SCHÖNE HAUPTSTADT

Nicht La Paz ist die Hauptstadt von Bolivien, sondern Sucre. Die Stadt punktet mit mildem Klima, wunderschöner Kolonialarchitektur, vielen Märkten und kulinarischen Versuchungen.

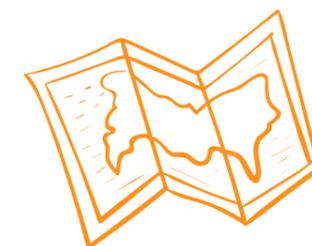
INFO



Sucre ist bei Reisenden ein beliebter Ort, um die eigenen Spanischkenntnisse durch einen Sprachkurs aufzupolieren – denn das bolivianische Spanisch gehört von der Aussprache zu den deutlichsten in Südamerika.

SALAR DE UYUNI UND DER ALTIPLANO

Die sogenannte »Lagunenroute« verbindet San Pedro de Atacama in Chile mit der bolivianischen Hochebene. In drei oder vier Tagen geht es über verschneite Bergpässe, vorbei an farbenfrohen Lagunen mit Flamingos, Geysiren und heißen Quellen zu dem Naturwunder Boliviens schlechthin: Salar de Uyuni, dem größten Salzsee der Erde, der im Sommer von einer dünnen, spiegelnden Wasserschicht bedeckt ist. Wer nicht aus Chile kommt, wählt von Uyuni ausgehend die viertägige Variante, die am Ende auch wieder in Uyuni endet.



Mobilität und Unterkünfte

Generell gilt in Bolivien: Wer vor Ort bucht, zahlt am wenigsten. Das trifft sowohl auf die Flugbuchung als auch auf Busse und Hotels zu.

Busse sind in Bolivien die besten Verkehrsmittel und noch dazu super günstig – oft allerdings auch ein kleines Abenteuer für sich.

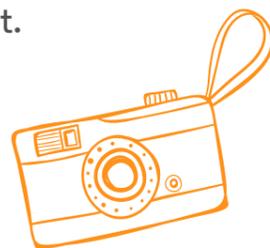
Mit einem Mietwagen selbst zu fahren, ist möglich, jedoch aufgrund des chaotischen und schlecht ausgeschilderten Straßennetzes nur für erfahrene Reisende zu empfehlen. Trampen ist in Bolivien eher schwierig, allerdings ist in ländlichen Gegenden das Mitfahren auf Lastwagen üblich und nochmal günstiger als der Bus.

TIPP



Wer mit dem Bus fährt, sollte sich warm anziehen, denn egal wie klapprig der Bus ist: Die Klimaanlage funktioniert in der Regel bestens!

Ein einfaches bolivianisches Hotel ist oft günstiger als ein Bett im Hostel Dorm, allerdings kann man diese auch meist nicht online finden, geschweige denn buchen. Hotels erkennst Du vor Ort an den Schildern »Alojamiento«. Airbnb ist in Bolivien nicht verbreitet.



Hilfreiche Tipps für sicheres Reisen

SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Nur in den größeren Städten ist eine medizinische Versorgung gewährleistet. Daher gehört für kleinere »Wehwehchen« eine gute Reiseapotheke ins Gepäck. Gerade Magen-Darm-Probleme sind wegen des schlechten Zugangs zu frischem Trinkwasser häufig.

FOLGENDE DINGE DÜRFEN IN KEINER REISEAPOTHEKE FEHLEN:



- Verbandsmaterial
- Insektenschutzmittel
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Magen- und Darmprobleme

BACKPACKING IN BOLIVIEN ALS FRAU

Generell ist das Backpacken als Frau in Bolivien – wie eigentlich in ganz Südamerika – kein Problem. Statt nachgesagtem Macho-Image ist man generell eher besorgt und kümmert sich darum, dass einer Frau nichts passiert. Die Bolivianer sind noch dazu besonders höflich und zurückhaltend. Frauen sollten natürlich die gleichen Sicherheitsgrundregeln beachten, die für alle Reisenden gelten.

IST BOLIVIEN GEFÄHRLICH?

Bolivien ist das ärmste Land Südamerikas und Trickdiebstähle sind weit verbreitet. Aber wer die üblichen Regeln beherzigt, kann La Paz mit einem sicheren Gefühl genießen:

- Wertsachen im Safe/Spind lassen oder eng am Körper tragen
- Besonders im Gedrängel auf das Gepäck achten und Rucksäcke gegebenenfalls vor dem Bauch tragen
- Nur mit offiziellen (Funk-)Taxen fahren
- Im Dunkeln nicht durch einsame oder dunkle Straßen gehen und generell besser mit dem (Funk-)Taxi fahren



- Spanisch sprechen
- Höflich sein – die Bolivianer sind höfliche und zurückhaltende Menschen
- Pachamama (Gottheit, Mutter Erde) respektieren – die Bolivianer haben ein inniges Verhältnis zu Mutter Natur
- Akklimatisieren: La Paz, der Titicacasee und der Altiplano liegen auf rund 4.000 m Höhe. Wer sich nicht ausreichend akklimatisiert, läuft Gefahr, an der Höhenkrankheit zu erkranken



- Fotos von Einheimischen machen – traditionelle Bolivianer glauben daran, dass die Kamera ihre Seele stehlen kann
- Unvorsichtig sein
- Toilettenpapier in der Toilette herunterspülen – besser: in den Mülleimer werfen



CHECKLISTE & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Hast Du Dich schon für eines der Reiseziele entschieden? Bei so inspirierenden Erfahrungsberichten und den tollen Insidertipps fällt die Wahl schwer. Doch wenn das passende Reiseland gefunden ist, dann heißt es: Backpack packen! Dafür findest Du hier abschließend die Packliste von Sina sowie hilfreiche Links mit weiterführenden Informationen und Apps, die das Backpacking erleichtern.



Ich packe meinen Backpack und nehme mit...



Hierbei handelt es sich um eine Packliste, die im Bereich Kleidung und Kosmetik für Frauen geplant wurde. Männer können diese Liste entsprechend anpassen.

Die Packliste beinhaltet Kleidung für ca. zehn Tage. Danach kann die Kleidung in eine Wäscherei gegeben werden.

Die Packliste sollte an die klimatischen Bedingungen im jeweiligen Reiseland angepasst werden.

REISE-EQUIPMENT (RUCKSACK & CO.)

- Backpack: ca. 50 Liter
- Kleidertaschen-Set, um Ordnung in den Rucksack zu bringen
- Tages-Rucksack für Touren
- Kleines Microfaser-Handtuch zum Duschen – spart viel Platz und trocknet schnell
- Aufblasbares Nackenhörnchen für den Flug und lange Busfahrten
- Moskitonetz als Mückenschutz – und zum Anbringen: Schnur oder Wäscheleine
- Ohrstöpsel
- Kopflampe
- Drybag

LANGE KLEIDUNG (KÜHLERE GEBIETE/ABENDS)

- Regenjacke
- Hoodie/Pulli
- Leggings
- Dicke Socken
- Leichte lange Stoffhose

KURZE KLEIDUNG

- Sarong (auch als Hals- oder Strandtuch sowie als Rock nutzbar)
- Longsleeve
- Dünner Cardigan
- 2 Jeans-Shorts
- Kurze Stoff-Shorts (alternativ: Rock)
- 3 T-Shirts
- 6 Tops
- Unterwäsche (max. zwei oder drei Paar Socken)
- 2 Bikinis/Badeanzüge
- Bequeme, luftige Turnschuhe
- Sandalen



KOSMETIK/PFLEGE

- Sonnencreme
- Kleines Shampoo, kleines Duschgel/Seife – ggf. vor Ort nachkaufen
- Kleine Flasche Bodylotion und Abschmink-Creme
- Basis-Schminke
- Handspiegel, Pinzette, Nagelfeile
- Verhütungsmittel
- Haargummi
- Rasierer
- Deo
- Zahnbürste und kleine Zahnpasta
- Reise-Haarbürste

REISEAPOTHEKE

- Mückenschutz (unbedingt darauf achten, dass der Wirkstoff N, N-Diethyl-m-toluamid – kurz DEET – enthalten ist!)
- Paracetamol gegen Fieber und Schmerzen
- Magen-Darm-Mittel und Medikamente gegen Übelkeit
- Anti-Mückenstich-Creme
- Blasentee, Magentee, Salbeitee (je nach Bedarf)
- Ggf. Malaria-Prophylaxe

WICHTIGE DOKUMENTE

- Ggf. Visum
- Reisepass (6 Monate gültig)
- Passfotos
- Impfpass
- Ggf. (internationaler) Führerschein
- Kreditkarte
- Private Auslandsreise-Krankenversicherung
- Kopie/Scans von allen Dokumenten (am besten in Dropbox/Google Drive oder auf USB-Stick)

OPTIONAL: TECHNIK

- Notebook
- Kamera, GoPro, Selfie Stick
- Evtl. Gimbal für Videoaufnahmen
- Speicherkarten
- Handy
- Ladekabel
- Adapter/Reisestecker
- Powerbank
- Kopfhörer

OPTIONAL: SONSTIGES

- Kleines, leichtes Notizbuch und Kugelschreiber
- Ggf. E-Book-Reader oder Taschenbuch
- Schloss für Rucksack und/oder Schließfächer (z.B. in Hostels)



Hilfreiche Links, Apps und weiterführende Informationen

WEBSITES & APPS

FLÜGE: Skyscanner, Swoodoo, Momondo, Google Flights, kiwi.com

MAPS: Maps.Me, Google Maps, CityMaps

UNTERKÜNFTE: Booking.com, Hostelworld, Couchsurfing, BeWelcome, Hospitality Club, Airbnb, 9flats, Agoda

SOZIALE AKTIVITÄTEN: Facebook, Meetup, Instagram

CAMPING: Wikicamps

MITFAHRGEGELENHEITEN: Gumtree, ShareYourRide, CoSeats

ANDERE: XE Currency Converter, My PostCard, WiFi Finder, TripAdvisor, Pinterest

AUSTRALIEN



Visa

Auswärtiges Amt: Länderinformationen und Sicherheitshinweise

Packliste

Jobs: <https://www.backpackerjobboard.com.au/>,

<http://www.fruitpickingjobs.com.au/>

Apps speziell für Australien

LAOS



Visa

Impfungen

Auswärtiges Amt: Länderinformationen und Sicherheitshinweise

Unterkünfte: Monsavanh Guesthouse, Airbnb in Vang Vieng,

Spring River Resort, Last Resort

Weitere Reisetipps

BOLIVIEN



Visa

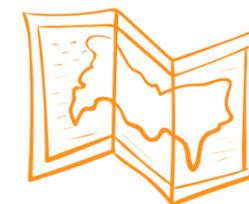
Visa für bestimmte Zwecke

Impfungen

Auswärtiges Amt: Länderinformationen und Sicherheitshinweise

Backpacking-Guide für Bolivien

Lonely Planet Südamerika



BILDNACHWEISE

Cover	© gstockstudio / stock.adobe.com
Inhaltsverzeichnis	© benik.at / stock.adobe.com
Seite 4	© Ariane Citron / stock.adobe.com
Seite 7	© Matthias Derhake / traveltelling.net
Seite 9	© Benjamin Punzalan / unsplash.com
Seite 11	© totajla / fotolia.com
Seite 13	© Matthias Derhake / traveltelling.net
Seite 17	© Matthias Derhake / traveltelling.net
Seite 19	© Matthias Derhake / traveltelling.net
Seite 20	© Frances Gunn / unsplash.com
Seite 23	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 25	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 27	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 28	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 32	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 37	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 38	© Sina Wendt / ferndurst.de
Seite 41	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 43	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 47	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 48	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 50	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 55	© Jana Zieseniß / sonne-wolken.de
Seite 56	© steph photographs / stock.adobe.com
Seite 61	© photobyphotoboy / stock.adobe.com

DISCLAIMER

Die Empfehlungen und Fakten in diesem Text sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und überprüft. Sie beruhen auf umfangreicher Literaturrecherche und eigener langjähriger Erfahrung der drei Autoren. Die persönliche Beratung durch den Arzt – mit dem alle Maßnahmen wie Impfungen besprochen werden sollten – wird aber durch diese Hinweise nicht ersetzt. Dennoch muss eindringlich darauf hingewiesen werden, dass sich Informationen zu Impfungen o.Ä. schnell ändern können. Es ist daher vonnöten, sich vor Antritt der Reise noch einmal (z. B. unter den angegebenen Webadressen) aktuell zu informieren. Die Autoren und der Herausgeber können keine Haftung für Schäden übernehmen, die auf hier gegebenen oder fehlenden Informationen beruhen.

Bei Verwendung der männlichen Schriftform ist das weibliche Geschlecht gleichberechtigt mit gemeint.

IMPRESSUM

ENVIVAS KRANKENVERSICHERUNG AG
Gereonswall 68
50670 Köln

Rechtliche Hinweise

Bitte beachten Sie, dass es sich vorliegend um eine Unterlage zur Verkaufsunterstützung handelt.