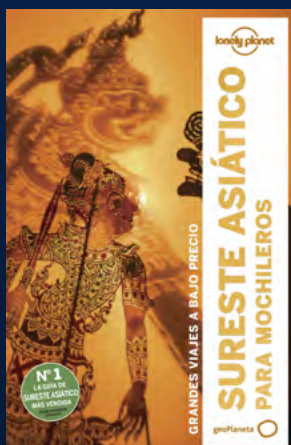




Sureste asiático para mochileros

Laos

Paul Harding y Mark Johanson



PDF

Capítulos incluidos en la guía

Sureste asiático para mochileros 6

geoPlaneta 



Laos

6,9 MILLONES DE HAB.

Incluye »

Vientián	330
Vang Vieng	340
Luang Prabang	345
Nong Khiaw	354
Phonsavan	358
Llanura de las Jarras	361
Luang Namtha	365
Huay Xai	367
Tha Khaek	370
Pakse	377
Champasak	380
Si Phan Don	382

Los mejores restaurantes

- ➔ Doi Ka Noi (p. 335)
- ➔ Coconut Garden (p. 352)
- ➔ Tamarind (p. 351)
- ➔ Il Tavolo (p. 343)
- ➔ Lao Kitchen (p. 336)

Expresiones básicas

Hola sábjaj-dëe

Adiós sábjaj-dëe

Sí/No maan/bor

Gracias kòrp jaj

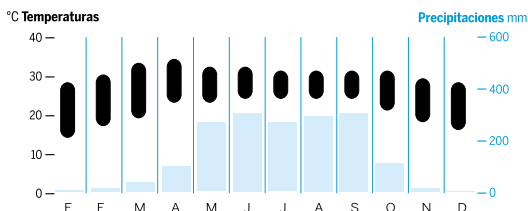
¿Habla inglés? jòw bàhk páh-sáh ąng-kít dái bor?

Por qué ir

Esta tierra de lotófagos entre el urbanismo desmesurado de sus vecinos reúne lo mejor del sureste asiático en un destino fácil de abarcar. No es casualidad que Laos sea uno de los países favoritos de muchas odiseas por el sureste asiático, pues este país sin salida al mar hace gala de unas gentes genuinas y permite dar rienda suelta al aventurero interior. El “país del millón de elefantes” ejerce su magia en cuanto uno descubre a una mujer de la tribu hmong entre la neblina, cruza a pie un arrozal u oye el reclamo matinal del amenazado gibón. Pero también es un lugar para mimarse en un *spa* o relajarse bajo un ventilador de madera en un restaurante galo con encanto. Laos también tiene una buena oferta de turismo ecológico, con excelentes excursiones por el bosque y empresas ecorresponsables que ofrecen estancias en tribus. Tanto si el viajero vuela en tirolina por el bosque, explora aterradoras cuevas con ríos subterráneos o emprende una aventura de *motocross* por la selva, Laos quedará grabado a fuego en su memoria.

Cuándo ir

Vientián



Nov-feb Buena época, con la magia del Bun Pha That Luang (fiestas de la Luna Llena) en noviembre.

Mar-may Suben las temperaturas y la humedad, y baja el precio de los hoteles.

Jun-nov El monzón trae aire fresco y festivales ribereños como el Bun Awk Phansa y el Bun Nam.

Entrada al país

Hay más de una docena de pasos fronterizos para entrar en Laos desde Camboya, China, Tailandia y Vietnam. También hay vuelos frecuentes entre Laos y los países vecinos.

LAS REGIONES DE UN VISTAZO

Para muchos visitantes de estancia corta, Luang Prabang, declarada Patrimonio Mundial, es su gran experiencia laosiana. La capital, Vientián, tal vez resulte rústica comparada con otras urbes asiáticas, pero rebosa encanto, con cafeterías atractivas, restaurantes elegantes y bares pequeños y animados.

El norte de Laos es un paisaje de imponentes montañas, densos bosques y extensos parques nacionales, animales exóticos y algunas de las minorías étnicas más pintorescas.

El centro del país es una de las zonas menos visitadas. Una de las cuevas más espectaculares de Asia se encuentra aquí, junto con paisajes increíbles y decrepitas ciudades coloniales. Hacia el sur la vida es más pausada. Las islas de Si Phan Don, en el Mekong, hacen que el viajero se quede más de lo previsto, y la meseta de Bolaven resulta excitante, y no solo por su café.

Actividades al aire libre

Zonas nacionales protegidas Senderismo por los bosques de 20 zonas nacionales protegidas del país.

Vang Vieng Lanzarse en tirolina.

The Loop Dos días en moto para descubrir el Laos auténtico en selvas, karsts, una ciudad fronteriza y pantanos.

Tha Khaek Uno de los lugares más bellos del país para escalar montes kársticos.

Gibbon Experience Volar en tirolina entre los árboles de la selva.

Webs

Hobo Maps (<http://hobomaps.com>) Mapas actualizados e información de transportes, sobre todo del norte de Laos.

Administración Nacional de Turismo de Laos (www.tourismlaos.org) Información estatal actualizada sobre viajes.

RFA (Radio Free Asia; www.rfa.org/english/news/laos) Noticias imparciales y sin censurar de periodistas de Asia.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.es/asia/laos) Información sobre el país, reservas de hotel, foro de viajeros, etc.

DE UN VISTAZO

Moneda Kip laosiano (LAK)

Dinero Hay cajeros automáticos en las ciudades principales. Las tarjetas de crédito se aceptan en Luang Prabang y Vientián.

Visados A la llegada (30 días; 30-42 US\$ según nacionalidad).

Teléfonos móviles SIM de prepago 10 000 LAK. Conexiones aceptables.

Idioma Lao

Tipos de cambio

EE UU	1 US\$	8516 LAK
Tailandia	10 THB	2567 LAK
Vietnam	10 000 VND	3661 LAK
Zona euro	1 €	9744 LAK

Véanse los tipos de cambio actuales en www.xe.com.

Presupuesto diario

Hotel económico 5-10 US\$

Comida del país 2-4 US\$

Cerveza 1 US\$

Entrada a museos 2 US\$

Datos básicos

Superficie 236 000 km²

Capital Vientián

Urgencias Policía 191

Imprescindible

- 1 Luang Prabang** (p. 345) Conocer la antigua ciudad de los templos, que lo tiene todo: historia real, monjes, cascadas, impresionantes vistas del río y cocina francesa.
- 2 Tham Kong Lor** (p. 369) Recorrer en barco esta espeluznante cueva de 7,5 km, bosques de estalactitas y arañas como puños.
- 3 Gibbon Experience** (p. 367) Disfrutar del senderismo y las tirolinas en Gibbon Experience de Huay Xai y dormir en casas en árbol.
- 4 Nam Ha NPA** (p. 365) Caminar por una de las selvas más densas del país, donde vive una gran variedad de tribus étnicas.
- 5 Si Phan Don** (p. 382) Relajarse en las "cuatro mil islas", capital de la hamaca y sueño de viajeros, donde el Mekong se torna turquesa.
- 6 Vieng Xai** (p. 363) Descubrir las cuevas que sirvieron de refugio durante la guerra, entre hermosos jardines y un fabuloso paisaje kárstico.
- 7 Llanura de las Jarras** (p. 361) Visitar estos misteriosos yacimientos cerca de Phonsavan.





VIENTIÁN

☑021 / 997 000 HAB.

Desde los amodorrados conductores de *tuk-tuk* hasta la vida social de sus cafeterías o sus asequibles *spas*, este antiguo enclave comercial francés es, cuando menos, relajado. El atractivo barrio histórico de Vientián (ວຽງຈັນ) se puede visitar paseando entre sus flamantes templos, sus amenazantes *nagas* (serpientes) de piedra, sus monjes budistas y sus avenidas bordeadas de franchipanes y tamarindos. La ciudad, con la mayor parte de sus antiguas mansiones francesas convertidas en restaurantes elegantes y pequeños hoteles, está logrando un insólito estilo claramente afrancesado, que satisface por igual al mochilero y al viajero adinerado, ya sea con alojamientos económicos y mercados callejeros, o con hoteles selectos y restaurantes gastronómicos.

Historia

A lo largo de sus 10 siglos de historia, Vientián fue dominada, arrasada y saqueada por vietnamitas, birmanos, siameses y jemer. Cuando Laos se convirtió en protectorado francés a finales del s. XIX, Vientián fue nombrada capital y se reconstruyó para convertirse en una de las ciudades indochinas clásicas, junto con Phnom Penh y Saigón (Ciudad Ho Chi Minh). A principios de la década de 1960, tras el estallido de la Guerra de Vietnam, la ciudad mostraba un aspecto muy diferente. En el 2009 acogió los Juegos del Sureste Asiático, un ejemplo magnífico de la nueva imagen del país. En el 2015 se empezó a construir en serio la ruta ferroviaria rápida de Kunming (China) a Vientián.

NORMAS DE CONDUCTA

- ➔ Pedir siempre permiso para tomar fotos.
- ➔ No apoyar los pies en mesas o sillas al estar sentado.
- ➔ Evitar tocar a las personas en la cabeza o tener cualquier contacto físico con los monjes.
- ➔ Quitarse los zapatos antes de entrar en las casas y los templos.
- ➔ No ir de la mano ni besarse en un templo budista.

👁 Puntos de interés

★ Pha That Luang

ESTUPA BUDISTA

(ພະທາດຫລວງ, Gran Relicario Sagrado, Gran Estupa; plano p. 331; Th 23 Singha; 10 000 LAK, alquiler de falda larga para el templo 5000 LAK; ☎8.00-17.00) Esta esbelta estupa dorada es el principal monumento nacional de Laos y un símbolo del budismo y la soberanía laosiana. Según la leyenda, ya en el s. III a.C. los misioneros del emperador indio Ashoka levantaron aquí un *tâht* (estupa) para guardar en él un trozo del esternón de Buda. Está unos 4 km al noreste del centro urbano.

★ Wat Si Saket

TEMPLO BUDISTA

(ວັດສີສະເກດ; plano p. 332; Th Lan Xang esq. Th Setthathirath; 10 000 LAK; ☎8.00-17.00, cerrado festivos) Se cree que este bello templo, construido entre 1819 y 1824 por Chao Anou, es el más antiguo que se conserva en Vientián. En el lado oriental del claustro hay un montón de budas rotos durante la rebelión de Chao Anu en 1828.

Centro de visitantes del COPE

CENTRO CULTURAL

(ສູນພົ້ນພູຄົນພິການແຫ່ງຊາດ; Cooperative Orthotic and Prosthetic Enterprise; plano p. 331; ☎021-241972; www.copelaos.org; Th Khu Vieng; se agradecen donativos; ☎9.00-18.00) **GRATIS** El COPE es el principal proveedor de miembros ortopédicos, aparatos para caminar y sillas de ruedas en Laos. Este excelente centro de visitantes, integrado en el Centro Nacional de Rehabilitación de la organización, presenta interesantes exposiciones multimedia sobre las prótesis y la artillería sin explotar (UXO), triste causa de las amputaciones.

Xiang Khuan

MUSEO

(ຊຸງຂວັນ, Suan Phut, Buddha Park; 5000 LAK, cámara 3000 LAK, aparcamiento motos 5000 LAK; ☎8.00-17.00; ☑14) Este excéntrico museo, situado 25 km al sureste del centro de Vientián y apodado “Buddha Park”, deleita al visitante con sus esculturas budistas e hindúes del más allá. Fue diseñado y construido en 1958 por Luang Pu, un sacerdote, yogui y chamán que fusionó la filosofía, la mitología y la iconografía hinduistas y budistas. El autobús n°14 (6000 LAK, 1 h, 24 km) sale de la estación de Talat Sao cada 20 min hacia Xieng Khuan. Otra opción es alquilar un *tuk-tuk* (200 000 LAK/ida y vuelta).

Patuxai

MONUMENTO

(ປະຕູໄຊ, puerta de la Victoria; plano p. 331; Th Lan Xang; 3000 LAK; ☎8.00-17.00) Este arco que pre-

Centro de Vientián

📍 Principales puntos de interés

- 1 Wat Si Saket..... E4

🏠 Actividades, cursos y circuitos

- 2 Lao Bowling Centre..... D1

🛏 Dónde dormir

- 3 Hive Hostel..... C3
4 Hotel Khamvongsa..... B2
5 LV City Riverine Hotel..... C3
6 Mixay Paradise Guesthouse..... C2
7 Sailomyen Hostel..... E1

🍴 Dónde comer

- 8 Lao Kitchen..... C2
9 Naked Espresso..... C3
10 Noy's Fruit Heaven..... C2
11 Sputnik Burger..... C3
12 The State of Pasta..... C3

🍷 Dónde beber y vida nocturna

- 13 Bor Pen Yang..... B3
14 CCC Bar..... B2
15 Chokdee Cafe..... C3

Jazzy Brick..... (véase 11)

- 16 Khop Chai Deu..... D3
17 Le Trio..... D3

🎓 Ocio

- 18 Institut Français du Laos..... F2

🛍 De compras

- 19 Camacrafts..... C3
20 Indochina Handicrafts..... C2
21 Kanchana Boutique..... E3
22 Talat Sao..... F3
23 T'Shop Lai Gallery..... B2

📄 Información

- 24 Green Discovery..... D3
25 Lin Travel Service..... C1

🚗 Transporte

- 26 Avis-Budget..... C2
27 Lao Bike..... B2
28 Mixay Bike 2..... B3
29 TL Motor Bike..... B3

Lao Textile Museum

MUSEO

(ພິພິດທະພັນສາໄໝບູຮານລາວ; ☎021-562454; <http://laotextilemuseum2003.weebly.com>; Ban Nongthatai; 30 000 LAK; ☀9.00-16.00) Este museo privado creado por la familia que regenta la **Kanchana Boutique** (plano p. 332; ☎021-213467; 140 Th Samsenethai; ☀8.00-21.00) ha terminado convirtiéndose en una especie de centro cultural laosiano. El frondoso recinto tradicional se centra en los tejidos, con una casa de madera llena de telares y telas antiguas laosianas de varios grupos étnicos. También ofrece cursos de tintes naturales (20-30 US\$).



Actividades

Vientiane Yoga Studio

YOGA

(plano p. 331; ☎020-5698 4563; www.vientianeyogastudio.com; Th Nerhu; clase 80 min 80 000 LAK; ☀5.00-19.00) Estudio situado en un jardín de un callejón recóndito (delante del Fuji Japanese Restaurant 2), donde se ofrecen varias modalidades de yoga, como *hatha*, *vinayasa*, *yin*, yoga guerrero (para hombres) y yoga prenatal (para mujeres). Los profesores Nanci y Toshi tienen más de 10 años de experiencia. Véanse los horarios en la web.

Sinouk Coffee Pavilion

CAFÉ

(☎030-2000654; www.sinouk-cafe.com; km 9, Th Tha Deua; ☀8.30-17.00) Centro dedicado al café en la sede de Sinouk Coffee, uno de los

productores de café más conocidos de Laos. Posee una galería y un pequeño museo, así como salas de tueste y degustación, donde con suerte se podrá ver el proceso de producción.

Lao Bowling Centre

BOLERA

(plano p. 332; ☎021-218661; Th Khounboulom; partida y alquiler de calzado 13 000 LAK; ☀9.00-2.00) Aunque sus instalaciones están mal conservadas, todavía es un lugar ameno, lleno de rótulos luminosos, cerveza Beerlao y jugadores bulliciosos, para vivir la noche al estilo laosiano. A veces no cierra hasta la madrugada. Hay que llevar calcetines.



Cursos

Houey Hong Vocational

Training Centre for Women

TEJIDOS

(☎021-560006; www.houeyhongvientiane.com; Ban Houey Hong; ☀8.30-16.30 lu-sa) Este centro de una ONG, regentado por una mujer laosiana y japonesa, enseña a los visitantes a teñir con pigmentos naturales y tejer en un telar tradicional. Se creó al norte de Vientián para instruir a las mujeres desfavorecidas del campo.

Villa Lao

COCINA

(plano p. 331; www.villalaos.com; cerca de Th Nong Douang; clase medio día 25-30 US\$/persona) Villa Lao ofrece cursos de cocina a las 9.00 y las 13.00 (con cita previa) que incluyen una visita

ITINERARIOS

Una semana

Tras unos días en la ribereña Vientián con su arquitectura franco-soviética, sus sofisticados bares y su cocina de fusión asiática, toca viajar 3 h al norte hasta la región kárstica de Vang Vieng, antaño ciudad de juergas y hoy paraíso de actividades al aire libre, como ciclismo, escalada, senderismo y tirolinas. En autobús se sigue hacia la inolvidable Luang Prabang y sus templos, mansiones decrépitas, spas hedonistas, rutas en bicicleta y manjares franceses.

Dos semanas

Tras lo anterior, y contando con reserva previa para la memorable Gibbon Experience, se emprende un viaje de dos días en barco lento Mekong arriba hasta Huay Xai. Si queda tiempo, se viaja hasta Luang Namtha para visitar la agreste Zona Nacional Protegida de Nam Ha, donde se puede navegar en kayak y alojarse en casas particulares. Finalmente se regresa en avión a Vientián para enlazar con el vuelo de vuelta a casa.

al mercado, preparación de tres platos a escoger y degustación de lo cocinado. El sereno entorno donde se dan las clases es como un trozo de vida campestre en la ciudad.

Circuitos


★ Tuk Tuk Safari

CULTURAL

(plano p. 331; ☎020-54333089; www.tuktuksafari.com; adultos/niños menores 12 años 70/40 US\$; ☉8.00-17.00) Esta empresa de excursiones con conciencia social muestra los entresijos de Vientián a bordo de una *tuk-tuk*. El guía turístico Ere puede llevar al viajero en un santiamén a un mercado típico, una granja arrocerca, una platería o las mejores tejedurías de Vientián.

★ Lao Disabled Women's Development Centre

CULTURAL

(LDWDC; ☎021-812282; http://laodisabledwomen.com; 100 Th Tha Deua; circuitos 50 000-100 000 LAK; ☉8.00-16.30 lu-vi, fines de semana con reserva; ☑14)  GRATIS Este centro gestionado por un grupo de mujeres discapacitadas pretende vencer los prejuicios con los que a veces se enfrenta este colectivo en Laos. Ofrece formación y educación para empoderar a las mujeres discapacitadas partiendo de sus capacidades. Es gratuito y acepta visitantes de paso, pero también es posible apuntarse a una visita (50 000 LAK) para aprender a tejer y a hacer manualidades con papel reciclado.

Backstreet Academy

CIRCUITOS

(☎020-58199216; www.backstreetacademy.com) Para conocer el país de forma directa y original, hay que recurrir a esta web de viajes que pone en contacto a los viajeros con autóctonos para vivir experiencias culturales. Hay muchas clases para escoger: *muay Lao* (arte

marcial), danza tradicional, cocina laosiana, arte en arcilla y meditación zen.

★★ Fiestas y celebraciones

Bun Nam

DEPORTES

(Bun Suang Héua; ☉oct) Gran acontecimiento anual que se celebra con regatas en el río Mekong en octubre al final del *pansāh* (retiro budista de las lluvias). En él compiten equipos de remeros llegados de todo el país, así como de Tailandia, China y Myanmar (Birmania), y durante tres días y tres noches la ribera se llena de puestos de comida, discotecas ambulantes, juegos de feria y cervecerías.

Bun Pha That Luang

CULTURAL

(Festival That Luang; ☉nov) La mayor fiesta religiosa de Laos suele tener lugar a principios de noviembre. Los festejos empiezan con una *wéean téean* (circunvalación) del Wat Si Muang, seguida por una procesión hasta el Pha That Luang, que durante una semana se ilumina de noche.

Pi Mai

CULTURAL

(☉abr) El Año Nuevo laosiano se celebra a mediados de abril con una multitudinaria guerra de agua en la que los turistas son considerados un blanco fácil. Hay que estar alerta, pues los conductores borrachos y los robos aumentan estos días.

Dónde dormir

Vientián posee una gran variedad de alojamientos, desde albergues mochileros baratos hasta preciosos hoteles con encanto.

★ Sailomyen Hostel

ALBERGUE \$

(plano p. 332; ☎021-214246; www.facebook.com/sailomyenhostel; Th Saylom; dc 80 000 LAK, desa-