



# FAKTA OM LAOS (LAO P.D.R)

## **BEFOLKNING**

6.944.000 indbyggere (estimeret 2018)

## **AREAL**

236.800 kvadratkilometer

## **STYREFORM**

Laos er en republik og landet ledes af præsidenten Choummaly Sayasone. Folkerepublikken Laos er ligesom nabolandet Kina, en ét-parti stat, der styres af det kommunistiske parti Pathet Lao. Indtil 1975 havde Laos været et kongedømme i 600 år. Dette ændrede sig dog i Vietnam krigens slutning, da det kommunistiske parti kom til magten med hjælp fra styret i Nordvietnam, og dermed tvang den daværende kong Savang Vatthana til at abdicere.

## VALUTA OG PENGE

Møntfoden i Laos hedder Kip. 1.000 Kip er ca. 0,82 kroner (maj 2015), så en nem omregning er at regne med ca. 1 krone pr. 1.000 Kip. Du kan ikke veksle til Kip i Danmark, men du kan gøre det i Thailand. Det mest normale er at veksle kontanter i Baht eller Dollars, men du kan også hæve penge på dit kreditkort,

i de fleste større byer findes hæveautomater (ATM). På den måde har du aldrig for mange kontanter på dig. Det koster et gebyr på ca. kr. 50,- pr. gang du hæver. I større byer eller steder med mange turister, kan du betale med de mest gængse kreditkort (Visa, Master, American Express og Diners).

Laos er et meget billigt land at være turist i. Mad og drikke på luksushotellerne er væsentligt billigere end i Danmark, og også i forhold til andre asiatiske lande, og hvis du spiser på lokale restauranter er det billigere endnu. Vin er generelt dyrt og specielt i forhold til kvaliteten. Men vælger du den traditionelt stærkere laotiske mad er øl også meget bedre.

Transport over land i Laos er også dyrere end landets generelle prisniveau, hvilket skyldes især høje priser på brændstof. Skal du rejse over længere afstande, så anbefaler vi at du flyver. Det statsejede flyselskab Lao Airlines har ruter til alle landets hjørner og de betjenes med nyere europæisk producerede fly. Mange hoteller tilbyder deres gæster gratis udlån af cykler, og mange gange er cyklen faktisk den bedste måde at komme rundt over kortere afstande i byerne og opleve det lokale liv.

## MAD

Det Laotiske køkken er ikke så kendt som det thailandske, selvom de på mange måder minder om hinanden. I begge lande er krydderier nemlig grunddelen i madlavningen. Maden i Laos er generelt mere tør end den du ser i Thailand, dette skyldes at maden skal kunne spises med fingrene, hvilket også betyder at du næsten aldrig ser almindelige ris. I stedet bruges "sticky rice" som rulles til en lille bold og spises sammen med resten. Maden afspejler i den grad det langsomme tempo som livet foregår i. Der bliver dog ofte brugt store mængder Chili i madlavningen, så er du ikke til stærk mad, så gør lige opmærksom på det ved bestilling. I Laos har hvert område sine egne signaturretter, som du som rejsende bare må smage. I Vientiane kan du gå ud om morgenen og finde et gadehjørne, hvor der serveres "Khao Piak Sen", som er en nudelret der serveres med enten svinekød eller kyllingekød. Retten er nærmest synonym med morgenmad i Vientiane, og den nydes bedst med en frisk kop kaffe. Trænger du derimod til en snack i løbet af dagen, så kan du prøve den bizarre, men helt utrolige snack "Khaipen", som er søgræs fra Mekong floden, som er skåret i papirtynde stykker og krydret med sesamfrø og lyn stegt. Uanset hvor kulinarisk eventyrlysten du er, så byder Laos på det hele. Laos' franske historie betyder også at noget så unikt som baguettes og andre franske delikatesser er helt almindelige at støde på. Ligesom større byer også har et udvalg af glimrende bagerier.

Morgenmaden på hotellerne svinger generelt utrolig meget. De billigere hoteller tilbyder meget få muligheder, og derfor anbefaler vi at du går ud i byen og prøver områdets lokale morgenmad. Her vil du både få en kulinarisk oplevelse og få stillet din sult bedre end på hotellet. Vælger du de lidt dyrere hoteller er morgenmaden af god kontinental kvalitet som det kendes fra bl.a. Thailand.

**PAS OG VISUM**

Der er visumpligt ved rejser til Laos (maks. 30 dage) og du kan enten købe dit visum ved grænsen, i landets lufthavnene eller du kan søge visum hjemmefra. Dette gøres via den Laotiske ambassade i Stockholm. Vi hjælper gerne med at få visum på plads til din rejse. Kontakt os for mere information. Køber du dit visum ved ankomsten til Laos, skal du være opmærksom på at visum kun afregnes i dollars (USD) samt at den officielle pris er 30,- USD pr. person. Men sørg for at have lidt ekstra dollars med, da priserne på visum stiger og falder lidt næsten dagligt. Det kan på det kraftigste anbefales at have både Kip, Baht og Dollars med, når du krydser grænsen mellem Thailand og Laos. Bare for en sikkerheds skyld. (Der er ikke visumpligt i Laos i hele 2018, men fra 1. januar 2019 skal du igen have visum)

**VACCINATIONER OG SYGDOM**

Der er ingen vaccinationer krævet for at rejse ind i Laos. Det anbefales dog at have en vaccination mod smitsom leverbetændelse (Hepatitis A+B) og en gyldig stivkrampe, og afhængig af hvilket område af Laos man skal rejse til, kan malariabeskyttelse og difteri forekomme. Vi anbefaler du tager kontakt til egen læge.

Hverken det blå sygesikringskort eller det gule sundhedskort gælder for rejser til Laos, så det anbefales på det kraftigste, at du tegner en rejseforsikring. Kontakt os for et godt tilbud.

**TOLDREGLER**

Du kan medbringe 200 cigaretter og 1 liter spiritus eller 2 liter hedvin pr. voksen.

**KLIMA**

Der er ingen vaccinationer krævet for at rejse ind i Laos. Det anbefales dog at have en vaccination mod smitsom leverbetændelse (Hepatitis A+B) og en gyldig stivkrampe, og afhængig af hvilket område af Laos man skal rejse til, kan malariabeskyttelse og difteri forekomme. Vi anbefaler du tager kontakt til egen læge.

Hverken det blå sygesikringskort eller det gule sundhedskort gælder for rejser til Laos, så det anbefales på det kraftigste, at du tegner en rejseforsikring. Kontakt os for et godt tilbud.

Den varmeste periode på året er i vores forår, og i denne periode er det ikke unormalt med temperaturer på over 40 grader celsius, selvom det normalvis vil være omkring 30-35 grader. Den bedste rejseperiode er i vores vinter, hvor nedbørsmængden er meget begrænset, men hvor det dog godt kan gå hen og blive lidt køligt i aften timerne.

## KULTUR OG RELIGION

Langt den største del af befolkningen (ca. 67 %) er buddhister. De resterende tilhører små religioner i de afsides beliggende landsbyer i landet og derudover findes der en meget lille gruppe kristne i Laos, som udgør ca. 2 %. Buddhismen er den slags som kaldes Theravada og er statsreligion, selv om der er religionsfrihed. Det er staten som står for uddannelsen af munkene, og det er normalt at unge mænd tilbringer noget tid i kloster i ungdommen. Munkene udfylder en stor social rolle i Laos, hvilket blandt andet kan ses ved daggry i Luang Prabang i den nordlige del af Laos, hvor befolkningen forærer ris og andre madvarer til munkene, mens de går gennem byen. Ceremonien kaldes Tak Bat og er en stærk religiøs begivenhed. Det senere år har begivenheden dog været plaget af uforsvarlige turister, der enten kommer for tæt på for at fotografere eller giver munkene mad, uden at det har nogen religiøs betydning. Vi opfordrer til at munkene respekteres og at du oplever begivenheden lidt fra afstand og kun ofrer mad hvis det har en religiøs betydning for dig. Munkene underviser i religion, men de nyder også almindelig anerkendelse i samfundet og er dem man går til, hvis der er problemer i hjemmet eller man har spørgsmål til livet i almindelighed.

Buddhismen mærker du mange steder og den er en stor, men behagelig del af alle menneskers daglige liv.

Da turisme i større skala er relativt nyt i Laos, er det ikke altid lige nemt at komme rundt, men du kan være sikker på at blive mødt af smil og gæstfrihed over alt du kommer frem. I modsætning til Thailand, hvor turisterne er kommet i mange år og hvor man har skabt en identitet hvor turisme indgår, er det helt nyt i Laos og du kan som turist derfor være med til at bestemme, hvordan turisterne skal ses på i fremtiden. Så gør et godt indtryk og respekter de lokale og dit ophold bliver fantastisk.

Der er en del ting man ikke bør gøre, som turist i et buddhistisk land. Der er ingen krav eller sanktioner, hvis ikke man gør det, men i respekt for landets kultur og traditioner anbefaler vi, at man tænker over følgende:

Når du besøger templer og helligdomme bør du klæde dig respektfuldt. Det kan eks. være en t-shirt der dækker skuldrene, kjole eller shorts der går ned under knæene. I nogle tempelområder må man ikke have bare tæer i sandalerne. Et par strømper og en sarong i rygsækken kan redde de fleste situationer. Er du i tvivl om du skal tage skoene af i et tempel, er det bedst at gøre det. Det er altid skiltet tydeligt hvis du skal beholde skoene på.

Tal ikke højt om følsomme politiske emner på offentlige steder.

Kvinder bør altid bade med bikini eller badedragt og bikini bør under ingen omstændigheder bruges udenfor områder hvor der bades, da det bliver set som "beskidt"

Peg aldrig på nogle med fødderne. De regnes for den laveste del af koppen.

Klap aldrig små børn på hovedet. Hovedet regnes for den højeste del af kroppen.

Sid aldrig i et tempel med fødderne mod Buddha statuer.

Sæt dig aldrig på en statue af Buddha, hvis du skal fotografere. Sid gerne foran.

Tag skoene af, hvis du går ind i Laotiske hjem, eller andre steder, hvor Laoterne selv har sat skoene.

Hvis nogle ligger ned (beder, sover eller er syge), bør du altid gå forbi deres fødder i stedet for deres hoved.

Råb aldrig højt offentligt.

Behandl altid dem, der er ældre end dig med respekt. Både tjeneren og tuk-tuk chaufføren.