



Laos

Guia de Viaje

## INFORMACION GENERAL



Capital: Vientián  
Idioma oficial: Laosiano  
Religión: Budismo Theravada,  
Superficie: 236.800 km<sup>2</sup>  
Población total: 7.953.556 hab.  
Moneda: kip laosiano (LAK)



# HISTORIA



Laos se encuentra en medio de la península de Indochina, y es el único país del Sudeste asiático que no tiene salida al mar. Tal vez esta misma carencia de costas ha hecho de Laos un país más bien discreto y poco conocido entre viajeros. Su fama y desarrollo turístico es menor al de sus cotizados vecinos. Sin embargo, hay una tendencia al incremento de visitantes al país. Laos se encuentra en el centro de la península de Indochina, en el Sudeste Asiático. Comparte fronteras con 5 países: China (Yunnan), Myanmar, Tailandia, Camboya y Vietnam.

La República Democrática Popular de Laos está al medio de la península Indochina, carece de litoral y tiene una población de casi 7 millones de habitantes. Su idioma oficial es el lao, aunque parte de la población también habla francés e inglés.

Aunque se habla menos de ella, la historia de Laos guarda cierto parecido con la de los países al este de su frontera. En su territorio nació y prosperó el reino de Lan Xang, entre los siglos XIV y XVIII. Este reino fue invadido por el reino de Siam, que acabó cediendo estos territorios a los franceses en 1893 para evitar un costoso conflicto bélico. Así, se convierte en colonia francesa, logrando su independencia en 1954, como monarquía. La Guerra de Vietnam y una posterior guerra civil afectaron a este país hasta 1975, cuando se establece la república dirigida por el movimiento comunista Phatet Lao.

Su geografía cobija un sin número de maravillas naturales. En vuestros viajes a Laos rápidamente os daréis cuenta de que su territorio es en su mayoría montañoso y de cumbres bajas, siendo el Phou Bia (2820 metros) el monte más alto del país. Y más de la mitad del país está cubierto de bosques tropicales. Ya adivinas: un buen lugar para ir de trekking. Por otro lado, el país alberga alrededor de 50 etnias, de las cuales los Lao son la mayoría (un 70%) y la mayoría de ellas se encuentran en las montañas.

# CLIMA



Laos tiene dos estaciones principales: la seca, de noviembre a principios de mayo, y la lluviosa, de finales de mayo a octubre. La estación seca suele ser la época más popular para visitar el país; sin embargo, durante y justo después de la temporada de lluvias, Laos alcanza su máximo esplendor, con un paisaje exuberante y verde, y las cascadas en su máximo esplendor.

Si viajas entre julio y septiembre, debes estar preparado para fuertes lluvias casi todos los días.

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
High °C	29	31	33	33	33	32	32	31	31	31	30	29
High °F	84	88	91	91	91	90	90	88	88	88	86	84
Low °C	15	18	21	22	25	25	25	23	23	22	19	15
Low °F	59	64	70	72	77	77	77	73	73	72	66	59

# MONEDA



La moneda oficial de Laos es el kip laosiano (LAK). Aunque legalmente solo se puede utilizar el kip en las transacciones cotidianas, en realidad en el comercio se utilizan tres monedas: kips, bahts tailandeses (THB) y dólares estadounidenses (US\$).

El flujo de bahts tailandeses y dólares estadounidenses resulta muy importante para la economía nacional. Se calcula que un tercio del dinero en efectivo que circula por Vientián lleva el retrato del rey de Tailandia, mientras que otro tercio es estadounidense. El kip es la moneda preferida para las pequeñas compras, mientras que para los servicios y artículos más caros los precios aparecen en kips, bahts o dólares. El precio aparecerá directamente en dólares si el coste equivalente es de 100 US\$ o más.

No obstante, la mayoría de las transacciones se realizan en kips, así que siempre va bien llevar unos cuantos en el bolsillo. Hay billetes de 500, 1000, 2000, 5000, 10 000, 20 000, 50 000 y 100 000 LAK. Los pequeños comercios (especialmente en zonas rurales) no suelen tener cambio de billetes de 100 000 LAK. Para transacciones de mayor cantidad, se prefieren los dólares y los bahts.

**TIPO DE CAMBIO USD \$ 1 = 21705.00 KIP aproximadamente**

## TARJETAS DE CREDITO Y DINERO EN EFECTIVO

El uso de tarjetas de crédito en Laos es limitado fuera de las principales ciudades turísticas como Vientián y Luang Prabang, aunque se acepta en hoteles, restaurantes y tiendas seleccionadas. Es fundamental llevar suficiente efectivo (kip laosiano) ya que su aceptación es muy limitada en zonas rurales, mercados y pequeños comercios. Las tarjetas Visa y MasterCard son las más aceptadas, pero es aconsejable llevar varias y consultar con su banco sobre comisiones por transacciones en el extranjero.



# VISADOS



Sí, se necesita visa para ingresar a Laos, la cual puede tramitarse en línea (e-visa) a través del sitio oficial [www.laoevisa.gov.la](http://www.laoevisa.gov.la), a la llegada en el puerto de entrada (visa on arrival) o previamente en una embajada. El tipo más común permite una estancia de 30 días, pero el pasaporte debe tener al menos 180 días de validez a partir de la fecha de llegada.

## Opciones de visado

**E-visa:** Se solicita en línea completando un formulario, pagando la tarifa y recibiendo la visa aprobada por correo electrónico.

**Visa a la llegada:** Se puede obtener al llegar a aeropuertos internacionales o cruces fronterizos principales, pero es necesario tener 2 fotografías tipo pasaporte.

**Visado a través de embajada:** Se puede tramitar la visa con antelación en una embajada o consulado de Laos.

# ADUANA

**Normativa de aduana, objetos personales:** Se puede llevar un conjunto estándar de objetos personales, hasta 200 cigarrillos y 1 litro de alcohol por persona.

**Moneda:** No hay límite para llevar moneda extranjera a Laos.

**Declaración:** Es necesario rellenar un formulario de declaración de aduanas a la llegada, aunque en la práctica a veces no se revisa la información.



# RELIGION

---



La religión predominante en Laos es el budismo Theravada, que forma parte fundamental de la identidad cultural del país. El animismo es también una práctica muy extendida, especialmente en zonas rurales, donde las creencias animistas a menudo se integran con el budismo. Otras religiones con minorías significativas incluyen el cristianismo (católico y protestante) y el islam. El gobierno reconoce oficialmente estas tres religiones, además de la fe bahá'í.

Budismo es la religión más extendida, profesada por cerca del 66% de la población, aunque este porcentaje varía considerablemente entre provincias. La práctica está fuertemente vinculada a las creencias animistas y a la veneración de los espíritus ancestrales. El budismo ha sido una influencia cultural dominante a lo largo de la historia de Laos.

Animismo es la segunda práctica religiosa más importante, con una notable presencia, especialmente en zonas rurales y entre las minorías étnicas de las montañas. Implica la creencia en espíritus de la naturaleza y ancestros, y se integra a menudo con las prácticas budistas.

## Otras religiones

**Cristianismo:** Representa una minoría significativa, con un 1.8% a 2.8% de la población. Se incluyen católicos y protestantes (como la Iglesia Evangélica Lao y la Iglesia Adventista del Séptimo Día).

**Islam:** Una pequeña comunidad musulmana, concentrada principalmente en la capital, Vientiane, y otras ciudades.

**Fe Bahá'í:** El gobierno laosiano la reconoce oficialmente como una de las religiones en el país.

**Otras:** También hay seguidores del taoísmo, confucianismo y otras creencias, generalmente en grupos minoritarios.



# CULTURA

---

Laos posee una cultura distintiva. A través del budismo Theravada la cultura de Laos ha sido influenciada por la India y también refleja el impacto de aspectos de la cultura China. Estas influencias se reflejan en toda la extensión de Laos tanto en su lengua como en su arte, literatura, música y otras representaciones artísticas.

La forma de vida en Laos está muy influenciada por el budismo como es fácil observar de los comportamientos y costumbres del pueblo laosiano. Se les enseña a ser pacientes y abiertos. El budismo ha sido un elemento poderoso en brindar una sensación de unidad y enseñar a las personas a ser buenas y evitar realizar malas acciones en épocas antiguas cuando no existían leyes o medios para hacerlas cumplir.

Un festival importante de Laos es Boun Pha Vet el cual se celebra una vez al año. Este es un festival budista que dura dos días y que abarca toda la comunidad. Tradicionalmente el Boun Pha Vet se realiza durante el mes de enero o febrero dependiendo del ciclo lunar. Durante la ceremonia los monjes de la Sangha dan un sermón sobre los capítulos del Vessantara Jataka (Maha Wetsandon Chadok), también llamado el Gran Sermón del Nacimiento.



# ELECTRICIDAD

La electricidad en Laos funciona con un voltaje de  $\backslash(230\text{V})$  y una frecuencia de  $\backslash(50\text{Hz})$ . La mayoría de la generación eléctrica del país ( $\backslash(\sim 77\%)$ ) proviene de fuentes limpias, principalmente la energía hidroeléctrica ( $\backslash(\sim 76.5\%)$ ), con una participación de combustible fósil del  $\backslash(\sim 23\%)$ .

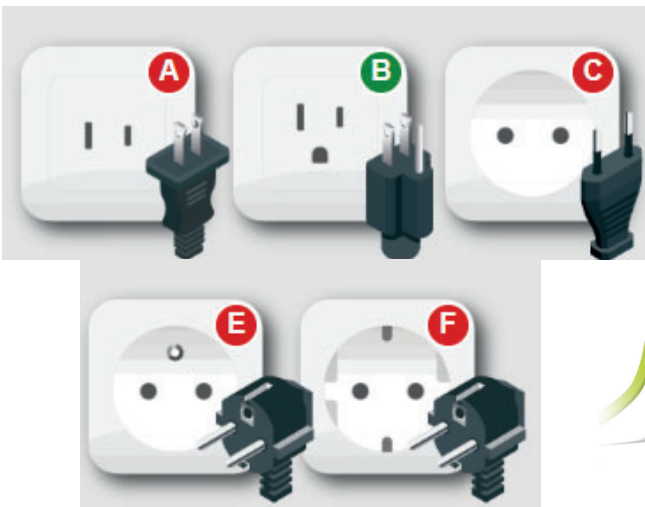
Se utilizan varios tipos de enchufes, incluyendo los de tipo A, B, C, E y F, por lo que podría necesitar un adaptador de viaje.

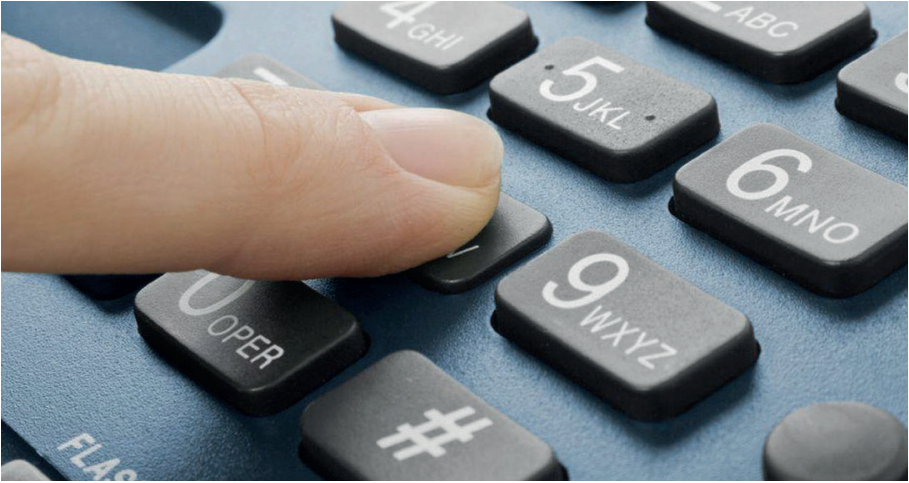
## Especificaciones eléctricas

Voltaje:  $\backslash(230\text{V})$  Frecuencia:  $\backslash(50\text{Hz})$

Tipos de enchufes: Se usan los tipos A, B, C, E y F.

Adaptador: Es probable que necesite un adaptador de viaje para sus dispositivos.





# TELEFONO

---

El sistema telefónico del país ha mejorado mucho, pero a pesar de esto, las comunicaciones por teléfono son mediocres y caras.

Desde los hoteles se puede acceder directamente a la línea internacional.

Los teléfonos móviles españoles pueden utilizarse en Laos siempre que antes de salir de México se haya solicitado a la compañía telefónica autorización para realizar llamadas en itinerancia.

Para realizar llamadas locales (celulares o residenciales):

**Código de área + teléfono.**

**Ejemplo: 21-212-248 (Lao National Tourism Administration)**

Para realizar llamadas a México:

**14 + código de país (52)+ código de ciudad + número telefónico**

Para realizar llamadas de México a Laos:

**00 + código de país (856)+ código de ciudad + número telefónico**



# GASTRONOMIA



La gastronomía de Laos se caracteriza por sus sabores ácidos, aromáticos y picantes, con el arroz glutinoso como alimento básico. Platos emblemáticos incluyen el laap (ensalada de carne picada), la tam mak hung (ensalada de papaya verde) y diversas sopas de fideos como el khao poon. Otros ingredientes clave son la galanga (un tipo de jengibre), la salsa de pescado y el uso abundante de hierbas frescas y verduras.

Acompañamientos y salsas

Arroz glutinoso (Khao Niaw): Es el acompañamiento fundamental, se come con las manos.  
 Jeow: Salsas picantes que se usan como condimento. La más común es el jeow mak len, hecha de tomate asado, ajo, chile y salsa de pescado.

Jaew bong: Una salsa dulce y picante hecha con chiles secos, ajo, galanga y salsa de pescado.

Influencias y otros platos

Debido a la influencia francesa, es común encontrar baguettes (llamadas Khao jii paté) rellenas de paté, verduras y chiles.

La cocina de Laos comparte muchas similitudes con la cocina tailandesa del noreste, y es popular en toda Tailandia.

También se consumen insectos fritos, como saltamontes y gusanos, que se consideran sabrosos y crujientes.



Laap



Tam Mak Hoong



Nam Khao



Paté de khao jee



Jeow bong

# TRANSPORTE

---

En Vientiane se encuentra el aeropuerto Wattay, el único lugar autorizado para el aterrizaje de vuelos internacionales.

En la actualidad, a excepción de los tailandeses, los visitantes pueden acceder a Laos cruzando el río Mekong por los siguientes puntos: Nong Khai (cerca de Vientiane), Nakhon Phanom (frente a Tha Khaek), Chiang Khong (frente a Huay Xai) y Mukdahan (frente a Savannakhet). Los puestos fronterizos están abiertos entre las 06.00 y las 18.00. El paso del Puente Internacional de la Amistad, que cruza el río Mekong a la altura de Nong Khai, se ve obstaculizado por los controles y registros de los vehículos extranjeros, pero los viajeros que no vayan en grupo deben temer únicamente un leve retraso. A la altura de Chong Mek-Ubon Ratchathani existe un cruce fronterizo por tierra con Tailandia, pero para pasarlo es necesario disponer de un visado válido para entrar al país vía Chong Mek y Pakse que haya sido tramitado con anterioridad. A través de Lao Bao es posible entrar o salir de Vietnam, siempre que se cuente con un visado vietnamita en vigor. La entrada a Laos es también factible desde la provincia china de Yunnan, en Boten.

## TRANSPORTE AÉREO:

Desde el aeropuerto de Wattay parten vuelos a Bangkok, Hanoi, Ciudad Ho Chi Minh (Saigón), Phnom Penh, Singapur, Yangon (Rangún), y Guangzhou (Cantón) y Kunming en China. La tasa de salida cuesta 10 dólares. En 1988 la compañía Lao Aviation incorporó el trayecto entre Luang Prabang y Chang Mai, en Tailandia. Los vuelos salen cada jueves y los viajeros que tengan pensado llegar desde Tailandia deben solicitar previamente un visado para Laos, ya que resulta imposible obtenerse en el aeropuerto de Luang Prabang.

Con respecto a los desplazamientos internos en avión, hay que señalar que en Laos sólo se puede obtener billete para un vuelo interno si previamente se está en posesión de un pase expedido por el Departamento de Comercio. Además, es necesario apuntar que son muy comunes los retrasos de varias horas debido a las cambiantes condiciones meteorológicas en las zonas montañosas.



# TRANSPORTE

---

## TRANSPORTE POR RÍO:

La principal de desplazarse se efectúa mediante transporte fluvial ya que los ríos se han convertido en las verdaderas autopistas de Laos; las principales arterias son los ríos Mekong, Nam Ou, Nam Khan, Nam Tha, Nam Ngum y Se Don. El río Mekong es el más largo e importante del país y es navegable durante todo el año en la zona comprendida entre Luang Phabang y el norte, y Savannakhet y el sur.

Existen diversos transbordadores que realizan distancias cortas. Están acondicionados también para dar servicio de comida y descanso a los pasajeros.

Para largas travesías se recomienda viajar en ferrys fluviales, que a menudo disponen de camarotes sencillos o zonas de descanso en cubierta. Para desplazamientos más cortos, es preferible alquilar un barco-taxi o, en la parte alta del Mekong, una lancha motora.



## TRANSPORTE EN AUTOCAR:

La red de carreteras está poco desarrollada fuera de Vientiane (aunque mejora poco a poco), por lo que incluso cubrir distancias relativamente cortas requiere bastante tiempo. Los servicios de autobús están restringidos a las zonas próximas a los centros provinciales y no abundan los autobuses de larga distancia, por lo que la alternativa es tomar un camión de mercancías o una camioneta acondicionada para transportar pasajeros. En las afueras de la provincia de Vientiane circulan varios camiones que se han convertido en vehículos de pasajeros acondicionando dos bancos a lo largo de la parte trasera. Se llaman tháek-sii taxi o sawng-thâew dos caminos. Si va a utilizarlos, asegúrese de esperarlos en la zona adecuada. La mayoría circulan por la calle y están identificados por etiquetas; los que están autorizados para llevar pasajeros llevan las etiquetas de color negro.



# TRANSPORTE

## MOTOCICLETAS:

Se pueden alquilar pequeñas motocicletas de 100 cc en las agencias que se encuentran en Vientiane, Luang Phabang y Savannakhet. La tarifa aproximada es de 8 a 10 dólares norteamericanos por día.

## BICICLETA:

Para moverse por lugares cercanos de la ciudad, también se pueden alquilar bicicletas. Algunas son antiguas, pero están bien conservadas y prestan buen servicio. Las compañías que las rentan trabajan en Vientiane y Luang Phabang.



## TAXIS :

En tierra firme, se puede circular en taxis por las grandes ciudades como Vientiane, Luang Phabang y Savannakhet. Los únicos lugares donde se pueden encontrar son el aeropuerto y frente a los grandes hoteles.

Dentro de las ciudades lo más práctico, si no se quiere caminar, son los carromatos o tuk-tuks con capacidad para unos seis ocupantes, aunque admiten llevar, por un poco más, a un número casi ilimitado de viajeros. Pero atención, antes de abordarlo hay que negociar siempre el precio.



# TRANSPORTE

---

## DOKAR (LAS CARRETAS)

Los Dokar son unas carretas tiradas por caballos y eran los transportes antiguos que había en Bali. Normalmente se utilizan para transportes urbanos y no son muy caras.



## BARCOS Y FERRIS BALI

Para visitar islas vecinas tendrás que desplazarte en barco o ferri, pero asegúrate de viajar con empresas acreditadas, ya que muchos de ellos no están registrados y se han registrado accidentes.



# IDIOMA



Hello!	ສະບາຍດີ! / ສະບາຍດີ!	Sabaidi!
Good morning!	ສະບາຍດີຕອນເຊົ້າ!	Sabaidi ton sao!
Good afternoon!	ສະບາຍດີຕອນສວາຍ!	Sabaidi ton suaai!
Good evening!	ສະບາຍດີຕອນແລງ!	Sabaidi ton laeng!
Good night!	ນອນຫຼັບຝັນດີ!	Nonrab fandi!
Good bye!	ລາກ່ອນ!	La kon!

El lao ( ພາສາລາວ , [pháː.sǎː láːw] ), a veces llamado laosiano , es el idioma oficial de Laos y un idioma importante en la región de Isan , al noreste de Tailandia , donde suele denominarse idioma isan . Esto surgió de la división política del mundo laoparlante en el río Mekong al concluir la crisis franco-siamesa de 1893. Hablado por más de 3 millones de personas en Laos y 3,7 millones en todos los países, constituye un vínculo vital en el tejido cultural y social de estas zonas. Se escribe en la escritura lao , una abugida que evolucionó a partir de las antiguas escrituras tai . [ 3 ]

El lao es una lengua tonal , donde el tono de una palabra puede alterar su significado, y es analítica , formando oraciones mediante la combinación de palabras individuales sin flexión. Estas características, comunes en las lenguas kra-dai , también presentan similitudes con lenguas sinotibetanas como el chino o con lenguas austroasiáticas como el vietnamita . La inteligibilidad mutua del lao con el tailandés y el isan , lenguas tai del suroeste , permite una intercomunicación eficaz entre sus hablantes, a pesar de las diferencias de escritura y las variaciones regionales. [ 4 ]

En Laos, el lao no solo es el idioma oficial, sino también una lengua franca , lo que une la diversidad lingüística de una población que habla muchos otros idiomas. Su importancia cultural se refleja en la literatura, los medios de comunicación y las artes tradicionales laosianas. El dialecto de Vientián se ha consolidado como el estándar de facto, aunque no se ha establecido un estándar oficial. A nivel internacional, el lao se habla entre las comunidades de la diáspora , especialmente en países como Estados Unidos, Francia y Australia, lo que refleja su presencia diaspórica global.

# IDIOMA

## EXPRESIONES BÁSICAS / MÁS COMUNES

Español	Lao
Buenos días / Buenas noches	Sabaï dii / None lap fan dii
Cómo estas?	Sabaï dii bo ?
Muy bien, gracias, y tú?	Sabaï dii, khop tchaï, lè tchao dè ?
Hablas español / francés / inglés ?	Than vao phasafrang / phasaangkid
Entiendo / No entiendo	khaphachao khao tchaï / Khoï bo khao tchaï
Perdon	Kho thot
Hasta luego	La kone
Bienvenido	Nyinditonhab
Gracias (muchas)	Khop tchaï laï laï
Perdona / Disculpa	Excuse khaphachao / Kalounaa
Soy Español(a)	Khoï penn khon falang
Me llamo...	Khoï suu...
No gracias	Bo khop tchaï
Si / No	Tchao / Bo
De nada / Por favor	Than nyinditonhab

## Transportes

Español	Lao
Me gustaría ir....	Diak...
Avión	Gnyone
Barco	Heua
Tren	Kanfukobhom
Taxi	Lot taxi
Bus / Autobús	Lot mé
Me gustaría alquilar	Khaphachao tongkan thichahai seoa...
Moto	Lot chak
Coche	Lot keng
Bici / Bicicleta	Lot thiip

## Negocios

Español	Lao
Cuánto es?	Laka tao dai ?
Es barato	Bo peng
Es demasiado caro !	Peng phôt
Se podría bajar el precio?	Lout laka dai bo ?
Me gustaría comprar....este !	Khaphachao yakcha su... thini

# IDIOMA

## EXPRESIONES BÁSICAS / MÁS COMUNES

### A la mesa!

Español	Lao
Tengo hambre/ tengo sed	Cha hiv / cha hiv noa
Que aproveche!	Khuaamsuk danoahan khongthan
Salud!	Ne se traduit pas
Estaba delicioso! / Estaba riquísimo	Sèp laaī
Qué me recomiendas?	Singthithan naenoa ?
Soy vegetariano	Khaphachao vegetarian pen
No picante (no me gusta lo picante)	Bo saī mak phèt
Está demasiado caliente	Manpen hon koenpai !
Soy alérgico(a)	Khaphachao koedoakan aeph
Marisco	Ahanthale
Cacahuete	Thouadin
Gluten	Gluten
Me gustaría....	Khoī yak...
Agua	Nam
Té/café	Am sa / Kafé
Cerveza/vino	Bia lao /
La cuenta por favor	Chèk bin, kalounaa

# IDIOMA

## EXPRESIONES BÁSICAS / MÁS COMUNES

### Salud / Urgencia / Seguridad

Español	Lao
Necesito ver a un médico	Khaphachao choapentong paihamo dai
Llama a un médico / a una ambulancia	Othha thanmo / lot ohngmo
Dónde esta el hospital?	Hong mo you sāi ?
No me encuentro muy bien	Khoĩ bo sabai
Me duele aquí	Khoĩ penn tchèp you nii
Dónde estan los baños?	Hong nom you sāi ?
Socorro ! / Ayuda !	Suanyheu
Policia	Tamlouat
Peligro	Antalai
Estoy perdido(a)	Khoĩ long thang

# COMPRAS



Si no te imaginas qué comprar en Laos, debes saber que hay muchos productos típicos que te cautivarán. Este país asiático te ofrece no sólo artesanía, sino también café, té, joyería y cientos de souvenirs con los que recordar tu viaje.

Viajar por Laos es descubrir unos paisajes de belleza extraordinaria, pero no sólo eso, también una cultura diferente. La idiosincrasia de este pueblo se deja ver en su artesanía, es un placer descubrir sus mercados y mezclarse con sus gentes. No pierdas la ocasión de llevarte uno de los souvenirs de Laos más emblemáticos.



1. El mejor lugar de compras para los visitantes en Luang Prabang sería el mercado nocturno diario a lo largo de la calle del Museo del Palacio Real en el centro de la ciudad.
2. Mientras estés en Vientiane, el mercado matutino es donde puedes comenzar un recorrido de compras por la capital.
3. La mayoría de las tiendas están cerradas los domingos.
4. Evite comprar antigüedades o reliquias culturales, como imágenes de Buda, ya que no se permite sacarlas del país. Si ha adquirido estos artículos en países vecinos, debe declararlos en la aduana a su llegada a Laos.
5. Examine artículos valiosos como piedras preciosas y alfombras de alto valor en caso de que sean falsos.
6. Se pueden conseguir buenos precios al comprar souvenirs en los mercados, pero no en los centros comerciales, que suelen tener etiquetas con precios en los productos.
7. La mejor platería se encuentra en Luang Prabang. Sin embargo, su calidad es menor según los estándares internacionales. Reduzca sus expectativas, ya que son trabajos artesanales tradicionales.



SITIOS DE INTERES

# VIENTIANE



## LA CAPITAL VIENTIANE

Vientiane, la capital de Laos, está situada en una curva del Río Mekong. En el idioma laociano, “Vien” significa “la ciudad” y “tiane” significa sádalo o luna. Por lo tanto, el sándalo es el símbolo de esta ciudad. Puede ser también la ciudad de la luna y los laocianos creen que provenían de la luna.

En la parte vieja de Vientiane, un asentamiento atractivo e interesante se encuentra a lo largo del río Mekong, de donde los museos, templos, monumentos y parques están a poca distancia. La cosmopolita capital Vientiane atrae a la mayoría de los visitantes en el mundo por sus galerías, boutiques, teatros, clubes nocturnos y café internet.

Entre los sitios de interés se encuentran la Stupa That Luang (con 45m de altura, se cree que esta dorada stupa contiene una reliquia del Buda), el templo Sisaket, el museo Hor Pra Keo, el templo Wat Simuang, Patuxay (el Arco de la Victoria), Hor Trai (la Biblioteca Tri Pitaka que contiene los manuscritos budistas desde el siglo XVIII), el parque budista de Xieng Khouan

## LA PROVINCIA VIENTIANE

La provincia Vientiane se sitúa en el centro de Laos, a unos 85 de la capital Vientiane. Esta antigua ciudad de Phainam es conocida por el lago Namngum (el más grande de Laos), la danza con espada y la abundancia de los arrozales. Además, en este sitio se pueden apreciar también bellas stupas como Donekeo y Pha That Malar, el acantilado Phathornorkham, y el puente Hinherb (el puente histórico en la Revolución Nacional por la liberación).



# LUANG PRABANG



Luang Prabang, la ciudad de Patrimonio Mundial, está situada en el centro del Norte de Laos. Esta ciudad es rica en patrimonio cultural, y es conocida como la sede de la cultura de Laos, con monasterios, monumentos, vestidos tradicionales, y rodeada de paisajes naturales muy bellos. En 1995, la UNESCO declaró a Luang Prabang como el Patrimonio Mundial.

Entre los sitios de mayor interés se encuentran el Museo Nacional, con 328 escalones en zigzag, Wat Xieng Thong (un excelente ejemplo de la arquitectura budista), Wat Sene, Wat Mai Souwannaphummaham, Wat Visounnarath (el templo más antiguo de Luang Prabang), y Wat That Luang (que fue utilizado para mantener los ritos funerarios y cremar los dignatarios más altos del país).

En los alrededores de Luang Prabang se pueden apreciar la catarata Kuang Si (a 25km al sur de Luang Prabang), la cascada de Tad Sae (a 15km al sureste de Luang Prabang). En la búsqueda de las aldeas de artesanía tradicional, se pueden visitar Ban Phanom (pueblo de tejido), Ban Xieng Lek & Ban Xang Khong (pueblo de fabricación de papel Posa hecha de la corteza de morera y de tejido tradicional), Ban Hat Hian (famoso pueblo de herrero con cuchillos hechos a mano y otros instrumentos para la agricultura), Ban Xieng Mene (forma parte del Patrimonio, donde hay varios templos dignos para visitar), Ban Chan (famoso pueblo de alfarería), Ban Xang Hai (famoso por su alcohol casero Lao Lao).

Por otra parte, merece la pena destacar las Cuevas de Pak Ou, 16 kilómetros al norte de Luang Prabang a orillas de Mekong donde hay numerosos santuarios que resguardan estatuas representativas de Buda y otras esculturas tradicionales.

Una vez llegada a Luang Prabang, los visitantes no pueden dejar por alto la Ceremonia Matutina de ofrecer Limosna.

## SITIOS DE INTERES



# XIENG KHOUANG



Ubicado a 435km al noreste de la capital Vientiane, Xieng Khouang ofrece a los visitantes vistas impresionantes de las altas montañas y las formaciones kársticas resistentes.

Esta provincia es famosa por la Llanura de los Jarros, un paisaje arqueológico que combina la historia antigua y contemporánea, con vistas auténticas. Trescientos jarros de piedra, de entre uno y 2,5 metros de altura y origen misterioso, probablemente funerario, están esparcidos por la llanura.



# OUDOMXAY



Ubicado en el norte del país, la montañosa provincia Oudomxay es habitada por 23 etnias minoritarias, principalmente los H'Mong, Ekor (Akha) y Khamu. Muang Xay es la capital de esta provincia. Este municipio es formado por pequeñas aldeas en un punto importante de intersección en el Norte de Laos. La proximidad a Vietnam, China y la influencia multiétnica lo hacen único de la región. Los viajes de aventura de tipo eco-turismo pueden ser organizados de una aldea a otra, ya sea en carretas



# LUANG NAM THA



Esta provincia está ubicada en el noroeste de Laos, y comparte la frontera con China y Myanmar. Esta provincia montañosa es la casa de más de 20 etnias minoritarias como los Akha, Khmu, Tai-Lue, H'Mong, Tai Dam, por lo que es un repositorio de la diversidad étnica y el conocimiento indígena. Además, Luang Nam Tha también ofrece a los visitantes paisajes montañosos pintorescos y muchos templos antiguos.



# BOLIKHAMSAY



Ubicado a 150km de Sur de Vientiane, la provincia central de Bolikhamsay es muy rica en los recursos naturales y culturales, con 3 áreas bajo protección nacional, los cuales son Phou Khao Khouay, Nam Kading, y una parte de Theun Nakai. Aquí hay 35 tribus de 3 grupos étnicos (Lao Tai, Khmu, y H'Mong). Entre los sitios de interés, se destacan el templo Wat Phabath (con la enorme huella del Buda), Wat Phonsane, la aldea de Ban Na y la Torre Osbervatoria de Elefantes salvajes, y muchas bellas cascadas.

