

FIETSREIS door 3 LANDEN DEEL 1 : Cambodja

Van 19 januari tot 10 februari 2023

Gefietst in Cambodja : 1.159 km

met 2.240 hoogtemeter

Donderdag

19 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

FIETSEN / WANDELEN

NOTITIES

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



06u40 Brussel - London 06u55



11u00 London -

ONTBIJT

MIDDAGMAAL

AVONDMAAL

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Zonsopkomst
kn Heatrow

Afstand (km) : 0

Totaal (km) : 0

Hoogte (m) : 0

Totaal (m) : 0

Om 4u al vertrokken naar de luchthaven met Liesbet.
Bijna geen verkeer tot in Zaventem.
Checq-in zeer vlot.
Eerst een korte vlucht naar Londen en dan een lange
vlucht naar Hanoi.

Aankomst in Hanoi is al vrijdag met 6 uur vooruit in de
tijd.

Overnachting :

Vliegtuig

Vrijdag

20 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA



... - Hanoi 05u40

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Transit in Hanoi



17u05 Hanoi - Siem Reap 18u50



Met taxi naar hotel

ONTBIJT

Vliegtuig

MIDDAGMAAL

Vliegtuig

AVONDMAAL

Vliegtuig

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Verlichting
in Siem Reap

FIETSEN / WANDELEN

NOTITIES

Afstand (km) : 0

Totaal (km) : 0

Hoogte (m) : 0

Totaal (m) : 0

Heel lange transittijd in Hanoi, maar ik heb daar een dutje gedaan en het is vlug voorbij gegaan.
Dan nog een korte vlucht naar Siem Reap.

Bagage en fiets zijn echter niet meegekomen. Dus met de taxi naar een hotel in Siem Reap (8 km) en daar gaan ze mijn bagage dan later afleveren.

Zeer sympathieke mensen in het hotel.
Prijs/kwaliteit zeer goed.
Kamer met ventilator, airco niet echt nodig voor mij.
Wel een beetje wennen aan de temperatuur, vanuit onze winter naar hier ('s avonds nog 21°C).

Dicht bij het hotel nog een biertje gaan drinken en dan een kleine stadswandeling gemaakt in de buurt.
Het valt me op dat alle bruggen over de rivier fel en rijkelijk verlicht zijn.

Overnachting :

Siem Reap

Zaterdag

21 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Ontbijt



Fietsen naar Angkor Wat



Bezoek Angkor Wat



Middagmaal



Bezoek Bayon Tempel



Fietsen naar Siem Reap



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Toast met omelet

Koffie

Bordje fruit

MIDDAGMAAL

Soep met kip, bamboe, citroengras

Rijst

Angkor bier

AVONDMAAL

BBQ bufet

(zeevruchten, vis, vlees,
groenten, noedels en rijst)

Verschillende soorten fruit

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Angkor Wat

FIETSEN

Afstand (km) : 42

Totaal (km) : 42

Hoogte (m) : 229

Totaal (m) : 229

Goed geslapen en om 6u30 opgestaan.

Dan een lekker ontbijt, wel een beetje aangepast aan de toeristen.

s Morgens is het al 26°C, toch wel mooi om te fietsen.

Ticket voor Angkor Wat (37 dollar) vrij vlot kunnen aankopen met 50 kassa's.

Angkor Wat is het grootste heiligdom ter wereld (3x het Vaticaan) gebouwd in de 12e eeuw. Moet dan enorm mooi geweest zijn, nu nog, maar wel een stuk vervallen en de kleuren verdwenen.

Wel nog heel veel mooie figuren langs de wanden.

Het park is 64 ha groot, een flink stuk erdoor gefietst en ook de Bayon tempel bezocht.

Een lekkere soep gegeten, Cambodjaanse versie van Tom Yum.

Daarna nog een stadswandeling gemaakt o.a. door de Pubstreet en de Old Market.

Allebei zeer mooi.

Dan nog een Boedhistische tempel bezocht.

Avondmaal een super groot bufet met veel zeevruchten.

Zelf te bakken op de grillplaat en groenten koken in een bouillon.

Overnachting :

Siem Reap

Zondag

22 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Ontbijt



Stadswandeling



Middagmaal



Fietsen naar Airport

Vietnam Airlines



Fietsen naar Siem Reap



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Toast met roerei en spek

Thee

Bordje fruit

MIDDAGMAAL

Angkor biertjes
met popcorn

AVONDMAAL

BBQ bufet

(zeevruchten, vis, vlees,
groenten, noedels en rijst)
Verschillende soorten fruit

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Fiets en bagage teruggevonden

FIETSEN

Afstand (km) : 29

Totaal (km) : 71

Hoogte (m) : 99

Totaal (m) : 328

Een extra nacht in het hotel geboekt, wachten op mijn fiets en de bagage.

Wandeling door de stad en dan met de fiets van het hotel naar de luchthaven om de zaak uit te klaren. Daar zeer goed geholpen door de mensen van Vietnam Airlines. De chef heeft gebeld en gezocht tot hij wist waar bagage nu is. Resultaat: alles staat in Saigon. Hij heeft verkregen dat het vandaag nog op het vliegtuig gaat en zal deze avond afgeleverd worden in het hotel. Ik kreeg ook 40 USD compensatie, cash uitbetaald.

Mijn avondmaal terug in het restaurant van gisteren. Zo lekker, en zo veel keuze, dat ik totaal iets anders gegeten heb.

Bij terugkomst in het hotel zie ik inderdaad de fiets en bagage al staan.

Fiets nog gemonteerd en zo kan ik morgen mijn geplande fietsroute beginnen (met 1 dag vertraging, ik zie nog wel hoe en waar ik die inhaal).

Overnachting :

Siem Reap

Maandag

23 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt
	Fietsen van Siem Reap
	
	Siesta
	Fietsen naar Sisophon
	Stadswandeling
	Avondmaal

ONTBIJT

Sandwich met ham
sla en tomaat
Koffie en fruit

MIDDAGMAAL

Coca Cola
Groene thee met honing
Drinkyoghurt

AVONDMAAL

5 brochettes
(kip en varken)
met rijst
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Om 14u moe
aangekomen

FIETSEN

Afstand (km) : 110

Totaal (km) : 181

Hoogte (m) : 160

Totaal (m) : 488

Om 8 uur vertrokken per fiets, vrij lange rit voor de boeg op mijn eerste fietsdag en bij 24°C gestart.

Eén rechte baan (N6) met een mooi en breed fietspad. Veel kleine dorpjes onderweg, geen 5 km zonder eet- of drankkraampje.

Halverwege nood aan een beetje energie (cola) en wat rust (hangmat).

Veel gedronken onderweg, 2 cola, 2 groene thee, 1 drinkyoghurt, 3 liter water, maar had ook iets moeten eten onderweg.

Een zeer mooie fietsdag, maar naar het einde toe toch wel moe geworden (eerste fietsdag was al heftig).

Eerste hotel ok (10 USD) en dan een douche alvorens te relaxen.

Een stadswandeling in dit klein stadje, maar wel met een grote markt en wel meer dan 50 eetkraampjes.

Mijn avondmaal daar dan om 18u gaan eten, zo lekker en zo goedkoop.

Heel veel lokale mensen komen hier eten, zelfs meestal afhalen voor thuis). Ik kreeg een tafeltje en een stoel naast het kraam.

Na het eten was ik niet meer zo moe, dus een lesje voor de volgende dagen.

Overnachting :

Sisophone

Dinsdag

24 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Sisophone



Ontbijt



Fietsen naar Battambang



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Spiegelei, varkensvlees
met rijst
Thee

MIDDAGMAAL

Mango-cake
Chocolade-cake
Appelsien-gember thee

Angkor bier

AVONDMAAL

Kippebout met sla
en frietjes
Water

Pannenkoek en koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Lokaal ontbijt
even wennen

FIETSEN

Afstand (km) : 72
Hoogte (m) : 38

Totaal (km) : 253
Totaal (m) : 526

Vandaag vroeg gestart met fietsen, geen ontbijt in het hotel. Na een uurtje fietsen onderweg (waar veel lokaal volk zit) gestopt voor een ontbijt. Weinig keuze, maar zeer lekker, toch even wennen aan een echt Cambodjaans ontbijt.

Opnieuw een mooie grote baan om te fietsen met brede fietsstrook. Heel speciale huizen onderweg en veel kleine dorpjes.

Al voor de middag in het hotel aangekomen, dus dan was het nog niet zo warm. Hotel is een zeer mooi gebouw. Mijn middagmaal in een bakkerij met een thee en 2 stukjes cake.

Een kleine stadswandeling gemaakt en dan siesta met een biertje.

Dan mijn route nog eens bekeken en met een dag in te halen plus liever niet meer na de middag fietsen, een deftige aanpassing gemaakt.

Geen ritten van meer dan 100 km meer (te warm) en traject van het westen naar het oosten verschoven om naar Phom Penh te fietsen, meer plaatsen om te overnachten onderweg.

Avondmaal in het hotel gegeten.

Overnachting : Battambang

Woensdag

25 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
		
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
	Siesta	
	Centrale markt	
		
	Avondmaal	

ONTBIJT

Koffie

MIDDAGMAAL

Baguette met gefrituurd rundvlees
en sausjes
Suikerrietsap
Mango-shake
Ananas-shake

AVONDMAAL

Tom Yam met scampi
en rijst
Banane flambé au rhum

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Relaxen met
ijsgekoelde fruitdrinkjes

WANDELEN

Afstand (km) : 12

Totaal (km) : 265

Hoogte (m) : 31

Totaal (m) : 557

NOTITIES

Iets langer geslapen, nochtans al op mijn normaal uur (6u30) wakker geworden.

Geen honger, alleen koffie als ontbijt.

Mooie stadswandeling gemaakt langs o.a. het Frans consulaat, koloniale gebouwen en de verkeersluwe binnenstad.

Mijn middagmaal geprobeerd aan een klein karretje in de straat. Stokbrood laten vullen met stukjes rundvlees (die hij dan eerst frituurde) en er 2 sausjes bovenop (licht pikant gevraagd: het was super lekker). Daarbij een vers geperst sapje van suikerriet gedronken, en nog een goed gesprek gehad met de uitbater.

Zigzag door het koloniale centrum van de stad gewandeld en onderweg een paar fruitdrinkjes en relaxen.

Dan de centrale markt bezocht, altijd mooi ... kraampjes met vlees (inclusief de vliegen), met vis (ook gedroogde vis en garnalen) en kraampjes met veel soorten groenten en fruit die wij niet kennen (fruit bestrooien ze daar ook nog met chilipeper).

Avondmaal, de Cambodjaanse versie van de Thaise Tom Yum is hier een volle maaltijd.

Toch nog een dessertje achteraf.

Overnachting :

Battambang

Donderdag

26 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Battambang



Ontbijt



Fietsen naar Moug Ruessei



Middagmaal



Stadsbezoek



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met vleesballetjes
en groenten

MIDDAGMAAL

Ijskoffie
Kokosgebakje
Kokosnoot

Biertje met chips

AVONDMAAL

Gebakken rijst
met rundvlees
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

De lotusvelden

FIETSEN

Afstand (km) : 57
Hoogte (m) : 93

Totaal (km) : 322
Totaal (m) : 650

Om 7u gestart met fietsen en na 1 uur gestopt voor het ontbijt. Een lekkere kom soep, smaakt wel 's morgens en ligt niet zwaar op de maag.

Een korte fietsroute, veel tijd genomen onderweg om alles te bekijken (tempels, velden lotusbloemen). Zelfs zaden van de lotusbloem gegeten.

Dan nog gestopt om een frisse kokosnoot te drinken, koel uit de frigo, smaakt goed in deze zomer. Reeds 's middags een hotel gevonden.

Ondertussen zeer warm geworden in de namiddag, geen fietsweertje meer.

Stadswandeling met o.a. de markt (geen toeristen hier, iedereen kijkt naar mij en lacht vriendelijk). In een koffiebar mijn middagmaal gegeten en later siesta met 2 biertjes uit de shop op het terras van mijn hotel uitgedronken, want hier geen bar gevonden.

Avondmaal in de rijstvelden, allemaal kleine hutjesd, mooi en gezellig.

Overnachting : Moug Ruessei

Vrijdag

27 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Moung Ruessei



Ontbijt



Fietsen naar Pursat



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Tros druiven op de markt

MIDDAGMAAL

Cambodjaanse pizza

Thee

2 biertjes

AVONDMAAL

"Soup Cho"

Baby octopus van de grill

Café Frappé

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Kolonieaal Hotel

FIETSEN

Afstand (km) : 69

Totaal (km) : 391

Hoogte (m) : 168

Totaal (m) : 818

Mooi fietsweertje, minder warm door lichte bewolking. Mooi om te fietsen door het dagelijkse doen en laten van de bevolking.

Gestopt aan een marktje voor mijn ontbijt, deze keer gekozen voor vers fruit (3/4kg druiven).

Daarna rustig verder fietsen naar Pursat en toch al voor de middag aangekomen. Goed, want daarna wordt het warmer.

Pursat is een vrij grote stad, met zoveel eetstalletjes in de straat. Zowat alles kan je kiezen, van soep tot vlees.

Een mooi koloniaal hotel gevonden (met meubelen allemaal handsnijwerk).

Middagmaal eens iets anders, lokale pizza.

Dan een flinke wandeling door de stad, een paar biertjes onderweg en dan langs de kraampjes mijn avondmaal kiezen.

Echt lokaal gegeten deze avond en het was super lekker.

Overnachting :

Pursat

Zaterdag

28 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Pursat



Ontbijt



Fietsen naar Krakor



Middagmaal



Rondvaart op Tonle Sap



Floating Houses



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Gekookte maiskolf

MIDDAGMAAL

Kokosgebakjes
Drinkyoghurt

2 biertjes

AVONDMAAL

Gefrituurde visjes
met groenten en rijst
Fruitgebakje
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Drijvende huizen

FIETSEN

Afstand (km) : 54

Totaal (km) : 445

Hoogte (m) : 111

Totaal (m) : 929

NOTITIES

Reeds zonnig en warm van 's morgens vroeg.
Langs de weg veel kraampjes die maiskolven koken.
Dat dan ook gegeten als ontbijt, lekker zoet.
Typisch eigenlijk, als er een product verkocht wordt, zie je het ene kraam na het andere in dezelfde straat, kilometers lang.

Ook vandaag nog voor de middag in het hotel aangekomen

Middagmaal in een bakkerij naast mijn hotel.

Dan gefietst naar het meer Tonle Sap (2700 km² en 250 kr lang) om er het drijvend dorpje Kompong Loung te zien.
Met een bootje ongeveer 1 uur er door gevaren.
Toch wel speciaal, drijvende huizen, winkels en een school
Zelfs een drijvende tempel ertussen.

Daarna siesta en een stadswandeling gemaakt.

Avondmaal vis uit het meer (anekdote, restaurant sluit als ik binnenkom, mag mee eten met de familie).
Lekker gefrituurde vis met rijst en nog een gebakje onderweg naar mijn hotel.

Overnachting :

Krakor

Zondag

29 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Krakor



Ontbijt



Fietsen naar Kampong Chhnang



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met varkensvlees
en groenten

MIDDAGMAAL

Drinkyoghurt

2 biertjes

AVONDMAAL

Gegrilde kippen-"onderdelen"
(hartjes, magen, poten, vleugels)
Gemengde groenten
met papaya
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Speciaal, maar lekker avondmaal

FIETSEN

Afstand (km) : 72

Totaal (km) : 517

Hoogte (m) : 103

Totaal (m) : 1032

Fietstocht langs zowel zeer mooie huizen (in de stad)
als paalwoningen op het platteland.

Maar ook overal kraampjes om te eten en te drinken.

Gestopt voor ontbijt waar wat volk bijeen zat, zal dan wel
lekker zijn veronderstel ik.

Er was geen keuze, maar wel lekker.

Soep zal nog meerdere keren mijn ontbijt worden denk ik.

Smaakt me echt goed na een uurtje fietsen (beter dan een
rijstschotel zo vroeg).

Toch weeral warm als ik in het hotel aankom, maar de
locatie maakt veel goed. Trouwens Garden Guest House
is zeer mooi midden in het groen met een grote tuin.

Middagmaal in de supermarkt gehaald.

Siesta in een gezellige bar met bier van het vat.

Avondmaal in een eetstalletje langs de weg (deze keer
enkel speciale dingetjes gekozen, niet voor iedereen, maar
heeft me zeer goed gesmaakt) door de verschillende
soorten was het ook vrij uitgebreid.

Overnachting :

Kampong Chhnang

Maandag

30 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
	Overtocht met Ferry-boot	
	Middagmaal	
	Wandeling in dorpje	
	Overtocht met Ferry-boot	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Toast met omelet
Stokbrood met confituur
Koffie en fruitbord

MIDDAGMAAL

Gebakken garnaltjes
op deegbodem
Gefrituurde kikkers
in deegjasje
2 biertjes

AVONDMAAL

Sap van suikerriet

Gegrilde vis
Stokbrood gevuld met groenten
en varkensvlees
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Overtocht met
de ferry

WANDELEN

Afstand (km) : 24
Hoogte (m) : 118

Totaal (km) : 541
Totaal (m) : 1150

NOTITIES

Langer geslapen ,, rustdag.
Door de stad gewandeld en dan met de ferry over de rivier (20 minuten varen).
Daar is een klein dorpje midden tussen de rijstvelden. Mooi om er door te wandelen, helemaal geen drukte. Hier ook veel eetstalletjes, maar toch wel een paar andere zaken dan gewoonlijk die ik geproefd heb.
Gebakken garnaltjes op een krokante deegbodem. En een gefrituurde kikker in deegjasje, ja het volledig beest

Terug met de ferry en op terugweg een visrokerij gezien en bezocht, allemaal handwerk.
Dan nog wat geld (Riel) afgehaald aan de automaat, gaat hier zeer vlot (1.000.000 Riel of 225 Euro).

Een siesta met lokaal bier van de tap, fris en lekker op een zonnig terrasje.

Avondmaal gekocht op de markt en in de tuin van het hotel opgegeten.

Overnachting : Kampong Chhnang

Dinsdag

31 januari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Kampong Chhnang



Ontbijt



Fietsen naar Odong



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Rundsbouillon met mie
en balletjes

MIDDAGMAAL

Cake met siroop
Koffie

Kokoskoekjes
Biertje

AVONDMAAL

Gegrilde eend
met groenten
(komkommer, witte kool)
Bier

Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Een moskee
tussen de tempels

FIETSEN

Afstand (km) : 59

Totaal (km) : 600

Hoogte (m) : 98

Totaal (m) : 1248

Vrij korte fietsroute, maar toch al om 7u gestart, perfecte
temperatuur.

Na een uurtje fietsen, zoals gewoonlijk, mijn ontbijt.

Hier wonen grotendeels moslims, hier en daar staat dan
ook een moskee in de dorpjes.

Al vlug in Odong en hier een goed hotelletje gevonden.

Mijn middagmaal en koffie gekocht in de bakkerij recht-
over het hotel.

Een zalig uurtje in de schaduw met straffe ijsgekoelde
koffie.

Douche en een uurtje relaxen in mijn hotelkamer.

Vanaf 16u daalt de temperatuur al een beetje.

Stadswandeling gemaakt en onderweg een siesta met
biertje.

Op terugweg eend eendje gekocht (aan een barbecue-
kraam voor 6,5 Euro), verse groenten inbegrepen.

Op het terras van mijn hotel opgegeten, hoofdzakelijk een
vleesmaaltijd dus (eendje was helemaal op).

Overnachting :

Odong

Woensdag

1 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Odong



Ontbijt



Fietsen naar Pha'av



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
met rundvlees

MIDDAGMAAL

Fruitsap
Drinkyoghurt
Koffie
Bier

AVONDMAAL

Cambodjaanse pizza
met scampi
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Kleuren van de rijstvelden

FIETSEN

Afstand (km) : 52

Totaal (km) : 652

Hoogte (m) : 84

Totaal (m) : 1332

Licht bewolkt, mooi om te fietsen.

Over de grote brug en dan hoofdzakelijk tussen de rijst- en lotusvelden.

Na een uurtje gestopt voor ontbijt, en zoals gewoonlijk een lekkere noedelsoep gekozen. Dit gaat er goed in s morgens.

Nogal moeten zoeken om een hotelletje te vinden in Pha'av maar uiteindelijk goed terechtgekomen.

Ondertussen verlang ik elke dag wel naar een straffe ijskoffie, lekker en verfrissend.

Het stadje stelt niet veel voor, maar voor het avondmaal heeft men mij een pizza aangeraden.

En inderdaad zeer lekker, ook zeer druk in de zaak (90% afhaalpizza).

Overnachting :

Pha'av

Donderdag

2 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Pha'av



Ontbijt



Fietsen naar Kampong Cham



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep

Thee

MIDDAGMAAL

Ijskoffie met kaneel
en koekjes

Aardbeienshake

AVONDMAAL

Steengrill
(scampi, varken, rund)
en groenten + een ei
Bier

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Steengrill

FIETSEN

Afstand (km) : 70

Totaal (km) : 722

Hoogte (m) : 181

Totaal (m) : 1513

Een bewolkte dag, dat heb ik graag om te fietsen als het warm is. En toch wel al warm en vlug boven de 30°C. Hier nu veel kokospalmen in de velden.

Kampong Cham is een grote stad, morgen ga ik op wandelverkenning.

Goed hotel en goedkoop 28.000 Riel voor 2 nachten.

Dagje verder rustig aangepakt, mijn dagelijkse koffie gaan drinken, nu met lokale gebakjes.

Siesta met een aardbeien shake, verfissend lekker.

Overnachting :

Kampong Cham

Vrijdag

3 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30

	Stadswandeling	
	Ontbijt	
	Bamboo Brug naar het eiland	
	Middagmaal	
	Siesta	
	Stadswandeling	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Drinkyoghurt

MIDDAGMAAL

Ijskoffie met
chocoladekoekjes

2 bierjjes

AVONDMAAL

Kippebout in krokante korst
Rijst
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

De Bamboo Bridge

WANDELEN

Afstand (km) : 20

Totaal (km) : 742

Hoogte (m) : 81

Totaal (m) : 1594

Rustige dag, wandelen door de stad en over de bamboe-
brug naar het eiland in de Mekong rivier.

Mooi zandstrand en hoofdzakelijk fruit op het eiland:
bananen, pomelo, ...kokosnoten.

Middagmaal en siesta tijdens het warmste van de dag.

Weinig gedaan in de namiddag, kleine wandeling en een
halve rustdag.

Avondmaal aan en kippenkraam, lekker krokante korst.

NOTITIES

Overnachting :

Kampong Cham

Zaterdag

4 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Kampong Cham



Ontbijt



Middagmaal



Fietsen naar Kamchay Mear



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
Mangosap
Koffie

MIDDAGMAAL

Bananen

Koffie
Chocolade

AVONDMAAL

Mandarijntjes
Druiven
Passievrucht

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Koffie bij gezin thuis

FIETSEN

Afstand (km) : 84

Totaal (km) : 805

Hoogte (m) : 153

Totaal (m) : 1666

Vorige nacht heeft het hevig geregend (donder, bliksem, bakken water).

Deze morgen alles weer droog, maar de rivier zowat 1 m gestegen. De bamboe brug stond onder water.

Licht bewolkt, mooi fietsweertje. Eens voor de verandering langs de kleine binnenwegen gefietst. Ik werd onderweg uitgenodigd om koffie te drinken.

Uiteindelijk ben ik niet op mijn geplande bestemming uitgekomen. Maar wel een zeer mooie fietsrit door de velden en puur natuur.

Geogeerd in een dorpje met splinternieuw hotel.

Vandaag redelijk veel gegeten (tros kleine banaantjes, chocolade, mangosap) en 's avonds weinig honger.

Op de markt 1/2 kg druiven en 1/2 kg mandarijntjes + 3 passievruchten gekocht.

Lekker fruit, heeft veel zon gezien.

NOTITIES

Overnachting :

Kamhay Mear

Zondag

5 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Kamchay Mear



Ontbijt



Fietsen naar Prey Veng



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep

MIDDAGMAAL

Kokosnoot

Geperst suikerriet

2 biertjes

AVONDMAAL

12 kleine vogeltjes
gemengd slaatje

Rijst

Water

Ijskoffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Avondmaal "Little Birds"

FIETSEN

Afstand (km) : 57

Totaal (km) : 862

Hoogte (m) : 62

Totaal (m) : 1728

Lichtbewolkte dag, perfect om te fietsen. Echter vanaf de middag volle zon, geen weer om buiten te komen.

Een paar biertjes dicht bij mijn hotel.

Een restaurant ontdekt (op aanraden van lokale mensen) waar ze 'speciale, kleine, vogeltjes' op het menu hebben (Siberian small birds) kleine vogeltjes die hier in februari/maart overvliegen (nu dus) en gevangen worden, Aangeraden door een koppel dat van 45km ver kwam om dit hier te eten (wordt blijkbaar op weinig plaatsen aangeboden,).

Een bord met 12 stuks, krokant gebakken, zodat je alles kon opeten (van kop tot poten).

Toch wel een delicatessen voor de liefhebbers natuurlijk, maar legaal ... dat weet ik niet.

Nog een ijskoffie naast mijn hotel besteld om de avond af te ronden.

Overnachting :

Prey Veng

Maandag

6 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Prey Veng



Ontbijt



Fietsen naar Phnom Penh



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Belegd broodje
Water

MIDDAGMAAL

Mango
Ananas

2 biertjes

AVONDMAAL

Toast look-kaas
Mango-shake
Kip Cordon Bleu
Frietjes
Vodka

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Samen met de rijstboeren

FIETSEN

Afstand (km) : 68

Totaal (km) : 930

Hoogte (m) : 157

Totaal (m) : 1885

Fietsroute door het binnenland, langs kleine wegen. Hoofdzakelijk tussen de rijstvelden en lotusvelden. Voor de helft onverharde weg, soms heel primitief, bijna een zandweg, enkel te voet en per fiets haalbaar. Midden in de rijstvelden wordt ik uitgenodigd door de rijstboeren om een bierteje mee te drinken (goed gekoeld in een box met ijsblokken).

Dan verder, enkel door kleine dorpjes, af en toe een brugje in hout, te smal voor een auto. Gestopt voor ontbijt, want zag daar stokbrood en ik heb me eentje laten opvullen (sausje, wortel, komkommer, zoetzure kool, varkensvlees, pikant sausje) ... zo lekker.

Dan nog een flink stuk fietsen naar de ferry (over de zeer brede Mekong rivier) niet wachten, de ene ferry na de andere. Aan de overkant is de stad Phnom Penh, en na 1 km ben ik al een hotelletje binnengestapt. Restaurantje rechtover maakt zowat westers gerechten. Lekker avondmaal.

Overnachting :

Phnom Penh

Dinsdag

7 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

WANDELEN

NOTITIES

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen naar de Killing Fields



Bezoek Killing Fields



Fietsen naar hotel



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Geen honger

MIDDAGMAAL

Ananas-shake
Noedels met tomatensaus,
ajuin en Parmesan

2 biertjes

AVONDMAAL

Caesar Salade
Steak au Poivre
Groenten, aardappelkroketjes
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Gruwel van Pol Pot

Afstand (km) : 37

Totaal (km) : 967

Hoogte (m) : 104

Totaal (m) : 1989

Iets langer geslapen (dat is dant tot 7u30).

Een uurtje fietsen naar de site Killing Fields van tijdens de regeerperiode van de Rode Khmer (communisme) met miljoenen burgers uitgeroeid (1975-1979).

Pol Pot, geen behaafde man, maar wel de moorddadigste ooit (er mochten slechts 2 miljoen Cambodjanen overblijven en ze moesten allemaal boer worden (iedereen moest de stad verlaten, met een bril op werd vermoord want te slim volgens Pol Pot, buitenlanders, kinderen, vrouwen, oude mensen ... ze werden allemaal vervoerd naar de vernietigingskampen).

Gelukkig heeft Vietnam een einde gemaakt aan dit regime (Pol Pot is dan uiteindelijk gestorven in 1998).

Alles samen was dit even gruwelijk om te zijn als Auschwitz in Polen.

Daarna toch nog gezellig een siesta kunnen doen, met een paar lokale biertjes en de post kaarjes geschreven.

(Aziatische landen, anders dan wat wij gewoon zijn).

Voormiddag perfect om te fietsen (20-28°C).

Namiddag perfect voor een siesta (tot 34°C).

Eten/drinken doen ze hier de ganse dag).

Overnachting :

Phnom Penh

Woensdag

8 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Phnom Penh



Ontbijt



Fietsen naar Neak Luong



Middagmaal



Siesta



Stadswandeling



Avondmaal

ONTBIJT

Sandwich met kip, ham, ei, kaas
Koffie

MIDDAGMAAL

Suikerriet-sap
Kokosnoot
2 biertjes
4 gebakjes en ijskoffie

AVONDMAAL

4 langoustines
met rijst
Gemengd fruit
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Langoustines avondmaal

FIETSEN

Afstand (km) : 75

Totaal (km) : 1042

Hoogte (m) : 137

Totaal (m) : 2026

Fietsen uit de sta Phonm Penh is vrij druk, want het is hier nu ook wel spitsuur.

Na zowat 15 km ben ik de stad uit en is het al veel rustiger.

Rijd voor ontbijt in een modern restaurant. Heel lekkere koffie en de sandwich ook. Vrij groot, dus goed gevuld voor de fietsrit (ook wel iets duurder dan in een eenvoudig restaurant).

Over de Mekong fietsen is spectaculair, wat een mooie, grote en vooral hoge brug. Meestal is het met de ferry, want er zijn heel weinig bruggen (± om de 50 km).

Een paar kilometer verder ben ik al op mijn eindbestemming.

Hier veel lokale dingetjes gegeten, eerst krekels en wormen, maar als hoofdgerecht 4 gegrilde langoustines met rijst.

Overnachting :

Neak Luong

Donderdag

9 februari

2023

CAMBODJA

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Neak Luong



Ontbijt



Fietsen naar Svay Rieng



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep

Water

MIDDAGMAAL

Broodje met rundvlees

Thee

Chocoladetaart

Koffie

AVONDMAAL

Hamburger
met ei en surimi
Vers appelsiensap

3 bierjtes

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

7 bierjtes gewonnen

FIETSEN

Afstand (km) : 72

Totaal (km) : 1114

Hoogte (m) : 160

Totaal (m) : 2186

Lastige fietsrit vandaag, sterke wind en de ganse rit tegenwind. Wel mooie dingen gezien onderweg, het eenvoudige straatleven, en hier worden veel schelpdieren, slakken en vis gegeten.

Voor het eerst ook meerdere hotels moeten aandoen om een kamer te vinden.

Eerste en tweede volzet, derde was ok.

Er zijn hier trouwens veel hotels, heb geen idee waardoor. Het is een normale stad.

Een mooie wandeling gemaakt door het centrum en langs de rivier.

Hier is veel te doen, fitnessstoestellen voor de volwassenen en tientallen eetkraampjes.

Avondmaal in een simpel restaurantje dicht bij mijn hotel. Wel veel lekkere dingen te krijgen.

Overnachting :

Svay Rieng

Vrijdag

10 februari

2023

CAMBODJA - VIETNAM

DAGSCHEMA

7 00
30
8 00
30
9 00
30
10 00
30
11 00
30
12 00
30
13 00
30
14 00
30
15 00
30
16 00
30
17 00
30
18 00
30
19 00
30
20 00
30



Fietsen van Svay Rieng



Ontbijt



Grensovergan Moc Bai



Fietsen naar Go Dau



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Noedelsoep
Thee

MIDDAGMAAL

Koffie en gebakjes

AVONDMAAL

Gegrilde paling
met groentjes en rijst
2 biertjes

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Gegrilde paling eten

FIETSEN

Afstand (km) : 66
Hoogte (m) : 127

Totaal (km) : 1180
Totaal (m) : 2313

NOTITIES

Laatste fietsdag in Cambodja, gaat beter dan gisteren,
weinig wind.

Na 45 km kom ik aan de grensovergang Moc Bai.
Eerst Cambodja verlaten (gaat vlot) en dan Vietnam
binnen komen (toch een half uur aanschuiven) maar zonde
problemen mag ik binnen.

Dan nog een uurtje fietsen naar de eerste stad met een
hotel.

Ik voel nu al dat het hier nog een beetje warmer is.
En inderdaad, in de namiddag wordt het hier 37°C.

Ondertussen een koffie gaan drinken, en toch wel heel
anders dan in Cambodje.

Een klein doorlopend kannetje (zowat een dubbele
espresso) met een glas ijs en suiker.

Zo straf had ik koffie nog niet dikwijls gedronken, maar
echt wel lekker en verfrissen.

Avondmaal, restaurantje gekozen aan de river omdat ze
hier paling serveren;

Overnachting :

Go Dau