

FIETSREIS door **3 LANDEN** **DEEL 3 : Laos**

Van 10 maart tot 31 maart 2023

Gefietst in Laos : 1.159 kilometer

met 6.756 hoogtemeter

Vrijdag

10 maart

2023

VIETNAM - LAOS

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 Thai Nguyen	
	Middagmaal	
	Siesta	
	Fietsen naar Hanoi Airport	
	18u50 Hanoi - ...	
	Avondmaal	
	... - Luang Prabang 20u00	
	Fietsen naar Luang Prabang	

ONTBIJT

Noedelsoep met kip

Mandarijntjes

MIDDAGMAAL

Omelet met groenten

Stokbrood

Water

Koffie

AVONDMAAL

Vliegtuig

Beerlao

Chips

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Anekdote
fiets in het vliegtuig

FIETSEN

Afstand (km) : 68

Totaal (km) : 2445

Hoogte (m) : 153

Totaal (m) : 5995

Eerst ontbijt nog in Thai Nguyen en na een uurtje fietsen gestopt aan een marktje en 1/2 kg mandarijntjes gegeten.

Fietstocht langs een grote baan tot aan de luchthaven, maar niet zo druk en veel mooie dingen gezien onderweg.

Onderweg nog de opbouw van een volledig nieuw dorp gezien. Met super mooie en grote toegangspoort. Al een paar gebouwen afgewerkt (modern en kleurrijk) en een paar al bewoond, maar nog heel veel in opbouw. Verder ook nog een Vietnamees (privé) kasteel gezien.

Aan het kruispunt afslag naar de luchthaven mijn middagmaal gegeten en dan een siesta, want nog slechts 4 km te fietsen tot aan de luchthaven.

Fiets inpakken en afgeven als bagage ... maar ze zien daar een probleem, het is met een heel klein vliegtuigje en de fiets zal te groot zijn en er niet in kunnen ??? Ze stelden mij voor om morgen naar Vientiane te vliegen met een groter vliegtuig, maar dat kon niet, want mijn visum voor Vietnam was dan niet meer geldig. Uiteindelijk is het toch gelukt om de fiets erin te krijgen, nadat ik hun namen vroeg om klacht in te dienen. Bij donker nog 8 km fietsen en een hotel zoeken.

NOTITIES

Overnachting :

Luang Prabang

Zaterdag

11 maart

2023

LAOS

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	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Appelgebak
Koffie

MIDDAGMAAL

Worst en hamburger
met rijst
Water

Darkbeer en IPA

AVONDMAAL

Belegde broodjes
Tonijn - Avocado
Ham - Kaas
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Oud fietsersbrugje over de Mekong

FIETSEN

Afstand (km) : 27
Hoogte (m) : 117

Totaal (km) : 2472
Totaal (m) : 6112

NOTITIES

De stad Luang Prabang verkennen, vrij groot maar ook heel veel toeristen (vooral Fransen, vanwege vroeger een Franse kolonie) en zelfs in elke straat croissants en stokbrood te koop. Ontbijt in zo'n bakkerij.

Naar de Mekong rivier gewandeld, en dan op terugweg een paar kraampjes met alles gegrild vlees, stukken kiezen, wordt gewogen en gegrild (gaat vlug, want alles is al voorgebakken).

Het was echt wel lekker, worst met veel groenten erin (50% vlees en 50% groenten) en toch wel 2 pikante kleine hamburgers.

Vanaf 18u is er dan een avondmarkt (meer dan 1 km lang) en op het plein aan het einde wel 10-tallen eetkraampjes en honderden tafels en stoelen centraal op het plein.

Ik heb het wel eenvoudig gehouden met 2 belegde broodjes goed gevuld en een paar lekkere biertjes vooraf.

Overnachting :

Luang Prabang

Zondag

12 maart

2023

LAOS

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

	Naar de pier met tuk-tuk	
	Slow Boat van Luang Prabang	
	Mekong River	
	Middagmaal	
	Mekong River	
	Slow Boat naar Pakbeng	
	Stadswandeling	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Geen

MIDDAGMAAL

Koekjes
Water
Nori

AVONDMAAL

Lao Curry met kip
Gebakken banaan
mete honing
Beerlao

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

De Mekong Rivier

WANDELEN

Afstand (km) : 14

Totaal (km) : 2486

Hoogte (m) : 31

Totaal (m) : 6143

NOTITIES

Vandaag niet fietsen, maar een boottocht op de Mekong met de "Slow Boat" (dit is eigenlijk het openbaar vervoer voor een paar bergdorpjes die niet langs de weg bereikbaar zijn.

Het is een zeer lange tocht (zowat 160 km) en duurt ongeveer 8 uur.

Wel heel mooie natuur met rotsen en jungle langs de rivier. Een viertal dorpjes langs het water, maar zeer primitief, bijna niet bewoonbaar in de bergen en geen verharde wegen. Toch grazen er hier koeien en geiten langs de oevers van de Mekong.

Bij aankomst in Pak Beng een vrij goedkoop hotel gevonden (vroegen 200.000 KIP per nacht, en betaalde dan 250.000 KIP voor 2 nachten).

Mijn avondmaal was totaal anders dan gewoonlijk, een curry zacht van smaak met kokosmelk en veel lokale kruiden.

Overnachting :

Pak Beng

Maandag

13 maart

2023

LAOS

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	
	Trektocht in de bergen	
	Bergdorpjes	
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Chocoladekoek
Koffie

MIDDAGMAAL

Rijst met kokosmelk
en mango

Bier en nootjes

AVONDMAAL

Gegrilde vis
met chilisaus
Rijst
Water

Rjstwijn

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Het leven in de bergdorpjes

WANDELEN

Afstand (km) : 16
Hoogte (m) : 224

Totaal (km) : 2482
Totaal (m) : 6367

Iets langer geslapen en dan een trektocht in de bergen naar 2 lokale dorpjes. Echt wel terug in de tijd, onverharde wegen en in de dorpen niet meer mogelijk voor auto's.

Wel heel tevreden mensen en de kinderen zijn zo vriendelijk want ze zien daar zelden of nooit een toerist.

Een vrouwtje nog helpen een zak rijst naar huis dragen en de kinderen al lachend volgen.

Dan terug in de stad een licht middagmaal met gezoete rijst, kokosmelk en mango ... toch wel lekker

Een stadswandeling gemaakt (bergop / bergaf) en daarna een siesta.

Mijn avondmaal met een 's middags bestelde vis (met kop en graten, want fileren kennen ze daar niet).

Overnachting :

Pak Beng

Dinsdag

14 maart

2023

LAOS

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

		Wandelen van hotel naar de pier
		Ontbijt
		Slow Boat van Pak Beng
		Mekong River
		Middagmaal
		Mekong River
		Slow Boat naar Luang Prabang
		Avondmaal

ONTBIJT

Bananen, noten
Gebakje en thee

MIDDAGMAAL

Belegd broodje
met omelet en groenten
Water

Rice Wine

AVONDMAAL

3 soorten worst
(1 - 2 - 3 pepertjes)
Rijst
Thee

Laobier

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Slow Boat ervaringen

WANDELEN

Afstand (km) : 14	Totaal (km) : 2496
Hoogte (m) : 31	Totaal (m) : 6398

Zelfde boottocht, maar nu omgekeerd en terug naar Luang Prabang.

Een fris briesje op de rivier doet deugd, want ondertussen is het weer wat warmer geworden.

Ontbijt voor ik aan boord ging tijdens de wachttijd en ik kreeg nog thee van de kapitein.

Mijn middagmaal gekocht in de stad aan een kraampje om mee te nemen op de boot (ze zijn het daar gewoon en verpakken het goed).

Grotendeels toeristen die de tocht maken (nochtans is dit wel de "waterbus").

Maar onderweg regelmatig stoppen om lokale mensen mee te nemen (komen hier winkelen, of hun rijst, mais ... verkopen)

Met Tuc-tuc terug naar mijn hotel waar de fiets achtergebleven is.

Nog een kleine wandeling voor mijn avondmaal naar een worsten-grill. Kraampje in de straat, een zachte worst, een iets pikanter worst, een vrij pikante worst. Maar met rijst gaat alles vlot binnen.

NOTITIES

Overnachting : Luang Prabang

Woensdag

15 maart

2023

LAOS

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	
	Museum bezoek	
	Siesta	
	Avondmaal	
	Siesta	

ONTBIJT

Croissant
Chocolade- en rozijnenkoek
Koffie

MIDDAGMAAL

Bananen
Appelsiensap
Gedroogde reepjes rund
Laobier

AVONDMAAL

Pizza met zeevruchten
Water
IPA bier
Garnaalsnacks

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Museum
(paleis van de koning)

WANDELEN

Afstand (km) : 13
Hoogte (m) : 61

Totaal (km) : 2509
Totaal (m) : 6459

NOTITIES

Dagje rustig aan, lang geslapen tot 8u.
Dan ontbijtkoeken gaan kopen bij de warme bakker (hier een grote Franse invloed van tijdens de kolonisatie, en ook veel Franse toeristen) en dat smaakt wel ... zo eens iets anders.

Stadswandeling langs een paar mooie tempels.
Middagmaal enkel fruit, maar dan siesta met lokale snack, niet goedkoop naar Lao normen, maar wel heel lekker.

In de namiddag het nationaal museum bezocht (voormalig koninklijk paleis, interieur behouden).
Veel gouden voorwerpen (kroon, juwelen, schoenen, ...) dus veel luxe tot halverwege de 20e eeuw

Een zeer lekkere pizzeria gevonden aan de overkant van de rivier. Perfecte, krokante basis en evenwichtige vulling met zeevruchten, kaas, champignons, tomaat en ajuin.

Nog een biertje IPA om de avond af te ronden en mijn dagboek in te vullen.

Overnachting : Luang Prabang

Donderdag

16 maart

2023

LAOS

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 Luang Prabang
	Ontbijt
	Bezoek watervallen
	Fietsen naar Xieng Ngeun
	Middagmaal
	Stadswandeling
	Siesta
	Avondmaal

ONTBIJT

Suikerrietsap

MIDDAGMAAL

Riverweed
Beerlao
Vissoep met riviervis
Koffie

AVONDMAAL

Varkensribbetjes
Papaya salade
Sticky rice
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Hotel en Restaurant
in een klein dorpje

FIETSEN

Afstand (km) : 41
Hoogte (m) : 392

Totaal (km) : 2550
Totaal (m) : 6851

NOTITIES

De stad verlaten gaat deze keer zeer vlog en al vlug op de weg naar mijn einddoel (wel op korte afstand omdat er daarna 2 cols komen en er 50 km geen hotel meer is).

Onderweg zie ik een afslag naar de watervallen. Dus even gaan kijken, eerst een stuk onverharde weg, dan met een bootje op de rivier.

Maar wat een verrassing, de eerste keer in mijn leven dat ik droge watervallen zie. In droog seizoen geen water in de bergrivieren, maar het geheel toch wel mooi om te zien.

Vrij korte rit met 1 col halverwege, naar een klein stadje. Ik kom daar wel in een mooi en spotgoedkoop guesthouse (70.000 KIP of 4 €) met ernaast een even goedkoop restaurant. Zeer lekker middagmaal, vissoep met een riviervis erin (vers gekookt in de soep) uit de rivier hiernaas

Stadswandeling met veel bekijks en plots een donderbui dus tijd voor een koffie, 15 minuten regen en 15 minuten lager is alles zelf al opgedroogd.

Avondmaal in hetzelfde restaurant ... anders maar toch ook weer zo lekker en lokaal.

Overnachting : Xieng Ngeun

Vrijdag









17 maart

2023

LAOS

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 Xieng Ngeun
	
	Middagmaal
	
	Fietsen naar Kiu Kacham
	Siesta
	Avondmaal

ONTBIJT

Bananen
Water

MIDDAGMAAL

Noedelsoep met kip

Beerlao en nootjes

AVONDMAAL

Gebakken rijst
Varkensreepjes
Groentesoep

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Uitzicht
vanuit mijn hotelkamer

FIETSEN

Afstand (km) : 64
Hoogte (m) : 1844

Totaal (km) : 2614
Totaal (m) : 8695

NOTITIES

Vroeg gestart, want een lastige rit voor de boeg met veel hoogtemeters.

Niet te warm, dus dat valt mee, en hoe hoger hoe frisser, alhoewel toch niet onder de 26°C.

Zeer mooie rit met zicht op de bergen, slechts een paar kleine dorpjes onderweg.

Een vrij goede baan naar de lokale normen, behalve in de bochten, daar is de verharding weg en telkens veel zand (af en toe zelfs een mondmasker gedragen zoals velen in Laos zelf).

Na de afdaling een tweede klim, iets langer maar minder steil.

Zeer goed hottelletje gevonden in Kiu Kacham met een geweldig uitzicht op de bergen vanaf mijn balkon aan de kamer. Kon hier zelfs mijn fiets op het balkon parkeren.

Restaurant bij het hotel, zeer eenvoudig, de ganse avond vrij druk door passanten.

Later hoofdzakelijk nog lokale mensen en ikzelf. Eten kiezen in de vitrine, simpel en lekker.

Overnachting : Kiu Kacham

Zaterdag

18 maart

2023

LAOS

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 Kiu Kacham
	
	Fietsen naar Phou Khoun
	Middagmaal
	Siesta
	Stadswandeling
	Avondmaal
	Siesta

ONTBIJT

Omelet met groenten
Gebakken rijst
Thee

MIDDAGMAAL

Kokoskoekjes
Cola

Biertjes met nootjes
en garnalenchips

AVONDMAAL

Kip curry
Sticky rice
Groenten wok
Water

Lao Rice Wine
Kleine snacks

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Hotel-Restaurant
met 2 Engelse fietsers

FIETSEN

Afstand (km) : 57
Hoogte (m) : 1203

Totaal (km) : 2671
Totaal (m) : 9898

NOTITIES

Ontbijt in het restaurant naast mijn hotel, want onderweg weinig of geen dorpen, dus ik vrees daar dan geen deftig ontbijt te vinden.

Dan begonnen aan opnieuw een stevige fietstocht. Weer een goede baan om te fietsen, beter in de bochten, niet te warm, maar wel een heel stevige klim. Dit levert wel mooie vergezichten op, meer dan de moeite waard. Onderweg een paar stops om energie bij te tanken, 6 kokoskoekjes en cola.

Dan rustig verder tot in een klein dorpje met een hotel; Zalig wat ik hier tegenkom, vriendelijke ontvangst, mooi zicht op de bergen vanuit hun achtertuin en een restaurant erbij, maar verder in dit dorpje valt er niets meer te eten of te drinken.

Later komen er ook nog 2 jonge (18 en 19 jaar) Engelse fietsers (hun eerste fietsvakantie ooit) maar die fietsen wel georganiseerd (bagage in een volgwagen, alles goed geregeld voor 1 week, hotels vooraf geboekt).

Het was een mooie, lange en gezellige avond samen en ze zijn duidelijk gestart voor nog meer fietsreizen, maar gaan het dan doen zoals ik, alles zelf regelen.

Overnachting : Phou Khoun

Zondag

19 maart

2023

LAOS

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 Phou Khoun	
		
	Fietsen naar Nam Ken	
	Middagmaal	
	Hotspring	
	Siesta	
	Jungle wandeling	
	Hotspring	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Stokbrood
Confituur
Koffie

MIDDAGMAAL

Vissalade
Vissoep
Beerlao (x2) en nootjes

AVONDMAAL

Gewokt rundvlees
met groentemix
Rijst

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Warmwater bronnen 38°C

FIETSEN

Afstand (km) : 48
Hoogte (m) : 283

Totaal (km) : 2719
Totaal (m) : 10181

NOTITIES

Ik heb geen ontbijt besteld, enkel een koffie (eet wel onder weg), maar de 2 Engelse fietsers hadden geen behoefte aan stokbrood, aten enkel hun omelet met groenten. Ik kreeg hun brood en confituur, zo had ik meteen ook een ontbijt, voldoende voor deze korte fietsafstand.

Weeral een zeer mooie fietsrit, de wolken nog beneden in de bergen als ik start. Prachtige bergen en vergezichten Meer dalen dan klimmen, en helemaal niet lang, want ik had mijn schema aangepast (door de info van de gids bij de Engelse fietsers) en gestopt in Hot-Water-Resort. Een fantastische locatie. Relaxen in het water van de warmwaterbronnen 38°C.

Nog een korte wandeling gemaakt in de jungle, zeer mooi maar plots geen doorkomen meer aan.

Middagmaal met vis, avondmaal met rundsvlees, allebei zo simpele maar lekkere kost.

Een paar biertjes met nootjes tijdens de rustpauze na de middag en voor het avondmaal, echt een dagje genieten en heeft me alles samen (slapen, eten, drinken) slechts 28€ gekost. Moeilijk om de mooiste reisdag te kiezen, maar deze was er wel zeer dicht bij.

Overnachting : Nam Ken

Maandag

20 maart

2023

LAOS

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 Nam Ken



Ontbijt



Fietsen naar Vang Vieng



Middagmaal



Stadswandeling



Avondmaal



ONTBIJT

Omelet met groenten

Rijst

Thee

MIDDAGMAAL

Broodje met kaas
en rauwe groenten

Koffie

Mango Shake

AVONDMAAL

Gemengde salade
met tonijn

Kip met citroen

Rijst

Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Karstgebergte

FIETSEN

Afstand (km) : 86

Totaal (km) : 2805

Hoogte (m) : 533

Totaal (m) : 10714

Gestart voor een korte fietsrit, maar dan toch zin om nog verder te fietsen naar mijn volgende geplande bestemming om daar dan een dag langer te blijven (want veel te zien en te doen in Vang Vieng en omgeving).

Middagmaal op de plaats waar ik eerst gepland had om te stoppen.

Nog 1 col oversteken (de laatste van deze reis) en dan 30 km afdalen naar de stad.

Eerste hotel volzet, maar tweede had ik plaats en blijkbaar één van de goedkoopste (1e 250.000 / 2e 150.000 KIP) en toch ook zeer goed, kamers met balkon, zicht op de rivier en de bergen, met douche, WC en airco.

Perfect om er 3 nachten te blijven. Zeer vriendelijke uitbaters (vroeg korting voor de 3e nacht, kreeg ik niet, maar wel een gratis biertje).

Deze stad is wel zeer toeristisch, veel jonge mensen voor allerlei activiteiten in de buurt (kanovaren, luchtballon, buggyrijden, ...).

Lekker restaurantje gevonden voor mijn avondmaal.

Overnachting :

Vang Vieng

Dinsdag

21 maart

2023

LAOS

DAGSCHEMA

FIETSEN

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

	Ontbijt	
	Fietsen naar Blue Lagoon 3	
	Relaxen	
		
	Middagmaal	
	Relaxen	
		
	Fietsen naar Vang Vieng	
		
	Siesta	
		
	Avondmaal	

ONTBIJT
Pomelo
Appelsientjes
Koffie
MIDDAGMAAL
Kippensoep
Beerlao 2x)
Koffie
AVONDMAAL
Loepmia
met zuurzoete saus
Kippenschnitzel
mt groenten
en frietjes
Water
HOOGTEPUNT VAN DE DAG
Blauwe Lagune

Afstand (km) : 45	Totaal (km) : 2850
Hoogte (m) : 198	Totaal (m) : 10912
lets langer geslapen en fruit gekocht als ontbijt.	
Er zijn 6 blauwe lagunes rond de stad Vang Vieng.	
Lagune 1 is op 6 km, mooi maar zeer druk.	
Lagune 3 is op 16 km, veel minder druk en zelfs de mooiste	
Dus heb ik voor deze laatste gekozen om naar toe te fietsen.	
Bezoekers zijn hier vooral fietsers (met huurfiets) en een paar motorbikes en buggyrijders.	
Zeer mooie omgeving, waterpartij aande rand van de rotsen.	
Middagmaal terplekke (want flink toeristisch uitgebouwd) simpelweg een kippensoep met "half body" en klopt ook, want slechts 1 poot erin.	
Daar lang gebleven, tweemaal in het water van de lagune ontspannen.	
Bij terugkomst in de stad een siesta met biertjes, want ondertussen al 36°C.	
Avondmaal half lokaal half toeristisch menu. Een frietje met mayonaise smaakt wel eens hoor.	
Overnachting :	Vang Vieng

Woensdag**22 maart****2023****LAOS****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	
	Bezoek grotten	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT

Kaneelkoek
Koffie

MIDDAGMAAL

Sandwich met ei en tonijn
Mango Shake
Passievruchten Smoothie
Koffie
"Happy Water"

AVONDMAAL

Visjes in tomatensaus
Varkenstong in sojasaus
Rijst
Lao appelwijn

Oliebollen
Koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Grote zaal in de grot

WANDELEN

Afstand (km) : 12
Hoogte (m) : 126

Totaal (km) : 2862
Totaal (m) : 11038

NOTITIES

De luiaard uitgehangen ... geslapen tot 8 uur
Een douche en dan naar de bakker voor ontbijt in hotel, koffie gratis beschikbaar.
Een wandeling door de stad, en als het warmer wordt naar de grot, een uurtje stappen. Zeer grote grot en fris binnen.

Daarna zeer warm, dus siesta met een paar fruitdrankjes, eerst mango, dan passievrucht.
Terug in hotel, een koffie met "Happy Water" zoals ze hun rijstwijn daar noemen. Onderweg in een klein zijstraatje, bij een oud vrouwtje gekocht (in een waterflesje van 200ml huisgestookt drankje van 40 à 50% voor 0,40 €).

Met mijn flesje Lao Cider (gekocht in een klein winkeltje, er is geen wijn in Laos) ben ik naar een druk bezet kraampje gegaan buiten het toeristisch centrum, hier enkel de lokale bevolking die komt afhalen ... zoveel keuze
Ik heb wel terplaatse gegeten, kreeg een tafeltje en stoel, een glas en stokjes.
Dan kiezen, zo lekker lokaal, twee borden voor 3€.

Op terugweg nog voor 0,30€ verse oliebollen gekocht als dessert. Super dagje weeral.

Overnachting :

Vang Vieng

Donderdag

23 maart

2023

LAOS

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 Vang Vieng
	
	Fietsen naar Tha Heua
	Middagmaal
	Wandeling langs de meren
	Siesta
	Avondmaal

ONTBIJT

Kokoskoek
Koffie

MIDDAGMAAL

Pomelo
Appelsientjes

Bier en snacks

AVONDMAAL

Vis met citroensaus
Boontjes
Rijst
Water

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Zicht op de meren

FIETSEN

Afstand (km) : 33

Totaal (km) : 2895

Hoogte (m) : 167

Totaal (m) : 11325

Nog eens bij de bakker langs geweest om ontbijt te halen en dan op terras van mijn hotel op te eten met een koffie.

Korte fietsrit gestart om 9u.

Tweede deel wel heel mooi, met veel water, langs rivier en meren.

Hotel in dorpje met heel weinig inwoners, het is ook maar 1 straat en er is 1 hotel.

Er zijn wel 5 restaurants, waarvan één met heel mooi uitzicht op de meren. Avondmaal zal ik hier dan komen eten.

Wandeling langs de meren, en enkele jongeren duiken naa slakken op de bodem van het meer.

Ze hebben er toch al meer dan een halve emmer als ik passeer.

Mooie wandeling, warm maar toch een beetje afkoeling van fris briesje over het meer.

Avondmaal is vis uit de rivier, vis met saus heel lekker en de boontjes ook, maar toch wel een pepertje teveel naar mijn smaak.

Overnachting :

Tha Heua

Vrijdag

24 maart

2023

LAOS

DAGSCHEMA

FIETSEN

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 van Tha Heua	
	Ontbijt	
		
	Fietsen naar Hin Hoeup	
	Middagmaal	
	Dorpswandeling	
	Siesta	
	Avondmaal	

ONTBIJT
Noedelsoep met varkensvlees
MIDDAGMAAL
Mango Mandarijntjes Bier en nootjes
AVONDMAAL
Kippenvleugels Frieten Bierlao
HOOGTEPUNT VAN DE DAG
Rubberbomen

Afstand (km) : 41	Totaal (km) : 2936
Hoogte (m) : 312	Totaal (m) : 11637
<p>Nog eens mijn favoriete ontbijt hier op deze reis. Dan toch wel vrij heuvelachtig parcours, maar geen steile hellingen. Veel rubberplantages op de hoger gelegen heuvels.</p> <p>Vroeg aangekomen in een dorpje met een hotel. Hier is weinig te doen, maar toch heb ik een mooie wandeling gemaakt in de kleine zijstraatjes van het dorp. Mooi om het dagelijks leven te zien, hier toch wel zonder veel luxe.</p> <p>Avondmaal was heel verrassend in een klein restaurantje waar men frieten serveert, nochtans hier geen toeristen, dus wel degelijk voor de lokale bevolking. Dat heb ik dan ook besteld, met kip, want er was anders weinig keuze.</p> <p>Alles is hier duidelijk veel goedkoper dan in een stad. Totaal 16€ vandaag voor overnachting, alle eten en drank.</p> <p>Al bij al weinig of niets toeristisch in deze landelijke streek, maar voor mij toch wel 3 heel gezellige dagen tussen het leven zoals het hier is.</p>	
Overnachting :	Hin Hoeup

Zaterdag**25 maart****2023****LAOS****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 Hin Hoeup



Ontbijt



Middagmaal



Dorpswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Rijstkoekjes
Koffie

MIDDAGMAAL

Exotisch fruit

Biertje en gegrilde geit

AVONDMAAL

Eendenbout
Noedels
Salade
Water

Biertje

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Mooie bloemen onderweg

FIETSEN

Afstand (km) : 72

Totaal (km) : 3008

Hoogte (m) : 431

Totaal (m) : 12069

Warm van 's morgens vroeg, en nog een paar hellingen erbij, dat is al vlug zweten.

Plots zie ik langs de weg een koppel koekjes bakken. Het deeg is bijna rijstpap, bakken in een plaat met kleine ronde vormpjes. Perfect voor eens een ander ontbijt dan gewoonlijk. 6 stuks voor 12.000 KIP, zeer lekker, maar toch wel zware kost. Energie genoeg tot aan de middag.

Hotel met kamer zicht op de rivier, heel mooi in een grote tuin met veel bloeiende struiken.

Echter geen restaurant erbij en ook niet in de dichte omgeving.

Dan 3km gestapt naar het dorp, en onderweg samen met de lokale mensen een pintje gedronken (kreeg er zelfs een stuk vers gegrilde geit bij, die zij ook aan het eten waren).

Verder gewandeld en ik zie een restaurantje waar ik ga eten : "Duck Grill". En ja enkel eend te krijgen, de grill ligt vol.

Ik heb 2 bouten besteld met noedels en kreeg daar nog een kom verse salades bij.

Op terugweg hog een biertje bij dezelfde gasten als in de heenweg.

Overnachting :

Tourakom

Zondag

26 maart

2023

LAOS

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 Tourakom



Ontbijt



Fietsen naar Tha Ngon



Middagmaal



Stadswandeling



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Belegd broodje
Water

MIDDAGMAAL

2 soorten meloen
Pruimmango

2 biertjes
Snacks

AVONDMAAL

Stokbrood met tonijn
Kaasblokjes en olijven
Water

Chocolade en pralines
met koffie

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Drijvende restaurants

FIETSEN

Afstand (km) : 54
Hoogte (m) : 124

Totaal (km) : 3062
Totaal (m) : 12193

NOTITIES

Door een heuvellandschap, maar geen echte beklimmingen meer. Veel kleine, mooie dorpjes met overal luide muziek (blijkbaar normaal op zondag).

Over de grote rivier, waar er mooie drijvende restaurants zijn voor de elite van de hoofdstad Vientiane.

Een simpel hotelletje gevonden in deze moderne stad, met o.a. een grote supermarkt (waar ik dan later ook mijn avondmaal samen gezocht heb).

Het is nu in de namiddag erg warm (weerom net geen 40°C).

Ideaal om bij mijn stadswandeling langs de rivier in de schaduw met een fris briesje, een biertje te drinken. Zo gezellig bij de lokale uitbaters en 2 burens, bier zelf kiezen in hun frigo, en snacks uit de vitrine halen.

Avondmaal dus zelf "gekookt" om eens iets anders te zijn (in alle geval niet pikant),

Ik besef nu ook wel dat de reis op zijn einde loopt, nog slechts 1 fietsdagje en voor de rest Vientiane en omgeving bezoeken.

Overnachting :

Tha Ngon

Maandag**27 maart****2023****LAOS****DAGSCHEMA****FIETSEN****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



Ontbijt



Fietsen van Tha Ngon



Fietsen naar Vientiane



Middagmaal



Museumbezoek



Siesta



Avondmaal

ONTBIJT

Stokbrood
met kaas
Koffie

MIDDAGMAAL

Rijst- en kokoskoekjes
Koffie

Ananas smoothie
Ijskoffie

AVONDMAAL

Cesar salade
Varkenskotelet
Groenten
Frieten
Spuitwater

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Museum COPE

Afstand (km) : 36

Totaal (km) : 3098

Hoogte (m) : 130

Totaal (m) : 12323

Vandaag een klein fietsritje naar de hoofdstad.
Het is wel al 29°C maar met een fris windje valt dit nog
mee.

Gewoon de grote baan volgen tot in het centrum valt
zeer goed mee.
Vlug een hotel gevonden in het centrum en door een foutje
van de receptioniste heb ik een kamer gekregen van
150.000 KIP gekregen en moest slechts 300.000 betalen
voor 3 nachten (verkeerdelijk een kamer van 100.000
dubbel geboekt, ik moest dan verhuizen, maar moest niets
opleggen, dus slechts 23€).

In de namiddag zeer warm, alhoewel ik het al een beetje
gewoon ben, nu dicht bij de 40°C.
Museum bezoek COPE, bij een kliniek, studie- en revalie-
datie centrum voor slachtoffers van de USA klusterbommen
tijdens de oorlog (1965 - 1974).
Er vallen nog steeds nieuwe slachtoffers met arm of been
kwijt (naar schatting zijn er nog 80 miljoen niet ontplofte
klusters in de velden). Veel van de slachtoffers zijn
spelende kinderen.

Daarna een siesta met ijsdrankjes en ijskoffie doet deugd.

Overnachting :

Vientiane

Dinsdag**28 maart****2023****LAOS****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

	Ontbijt	
	Stadswandeling	
	Bezoek "Gouden Tempel"	
	Middagmaal	
	Bezoek Textielmuseum	
	Stadswandeling	
	Siesta	
	Avondmaal	
	Night Market	

ONTBIJT	
Koffie Shake	
Limoen-gember Smoothie	
MIDDAGMAAL	
Baguette met omelet en avocado	
2 bierpjes	
AVONDMAAL	
Noedels met kaassaus	
Rundspiesjes met chilisaus	
Bruisend water	
HOOGTEPUNT VAN DE DAG	
Night Market	

Afstand (km) : 23	Totaal (km) : 3121
Hoogte (m) : 126	Totaal (m) : 12449
Rustdag voor de fiets. Enkel een vloeibaar ontbijt voor de fietser.	
Dan wandeling naar de Gouden Tempel (volledig bedekt met bladgoud en de spits in echt goud). Zowel de tempel als het museum bezocht.	
Middagmaal in een klein restaurantje, maar met een grote baguette voor 33.000 KIP en goed gevuld met omelet, avocado, sla, tomaat, ajuin.	
In de namiddag wordt het weer warmer (alhoewel slechts 34°C maximum).	
Na de middag bezoek aan het textielmuseum, met o.a. veel informatie over de natuurlijke kleurstoffen voor het textiel. In het ticket was ook een blauwe thee inbegrepen (van blauw bloemetje uit de tuin) en met citroen erbij verkleurde het naar paars (mooi, speciaal, lekker).	
Dan een verdiende siesta met Beerlao (er is hier ook een Belgische bar, met toch wel veel soorten bier, maar dat drink ik nooit in het buitenland).	
Avondmaal in hetzelfde restaurant als gisteren.	
Daarna nog de avondmarkt bezocht, 1,2 km lang langs de rivier, zo groot en veel volk.	
Overnachting :	Vientiane

Woensdag**29 maart****2023****LAOS****DAGSCHEMA****FIETSEN****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

	Ontbijt	
	Fietsen naar Friendship Bridge	
		
	Fietsen naar Buddha Park	
		
	Fietsen naar hotel	
	Middagmaal	
	Stadswandeling	
	Siesta	
	Avondmaal	
	Concert (piano & dans)	

ONTBIJT	
Baguette met kip	
Coffee Shake	
MIDDAGMAAL	
Banana-Passion Smoothy	
2 biertjes	
Nootjes	
AVONDMAAL	
Waterspinazie met kaasgratin	
Varkenskotelet met groenten en frietjes	
Spuitwater	
HOOGTEPUNT VAN DE DAG	
Buddha-Park	

Afstand (km) : 62	Totaal (km) : 3189
Hoogte (m) : 112	Totaal (m) : 12561
Lekker ontbijt, vrij groot en goed gevuld stokbrood.	
Dan een toertje fietsen (nu zonder bagage) langs de Mekong rivier.	
Eerst naar de eerste "Thai-Lao Friendship Bridge, niet veel speciaals, een gewone lange brug, maar wel de grens- overgang.	
Dan nog 5 km verder naar het Buddha park. Een kunstenaar heeft daar meer dan 200 beelden gemaakt rond Boeddha. Zeer mooi, en daarachter ook nog een mooie bloementuin.	
Bij terugkomst in Vientiane naar mijn "stamcafé" een smoothy gaan drinken (beste van de stad volgens de hoteleigenaar). Deze keer een Banana-Passion smoothy gekozen uit de vele soorten. Verfrissend en zeer lekker.	
Zag een affiche dat er deze avond een pianoconcert met dans is in het nationale concertgebouw (begint om 19u in een prachtig gebouw.	
Piano, heel mooi door Japanse uitvoerder, en speciale Lao dans.	
Overnachting :	Vientiane

Donderdag

30 maart

2023

LAOS

DAGSCHEMA

FIETSEN / WANDELEN

NOTITIES

7 00

8 00

9 00

10 00

11 00

12 00

13 00

14 00

15 00

16 00

17 00

18 00

19 00

20 00

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30

30



Stadswandeling



Ontbijt



Middagmaal



Siesta



Fietsen naar Vientiane Airport

Fiets inpakken

Inchecken



20u25 Vientiane - Hanoi 21u40



23u35 Hanoi - ...

ONTBIJT

Bananen
Appelsientjes

MIDDAGMAAL

Belegd broodje

Koffie

AVONDMAAL

Vliegtuig

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Aankomst in de luchthaven

Afstand (km) : 15

Totaal (km) : 3204

Hoogte (m) : 150

Totaal (m) : 12711

Nog een laatste wandeling door de stad en onderweg wat fruit gekocht als ontbijt.

's Middags een belegd stokbroodje, met kip, groenten en een lekker sausje.

Op het einde van de reis met mijn laatste Vietnamese Dong nog net genoeg om een koffie te kopen.

Dan gestart met fietsen naar de luchthaven, slechts 5 km vanaf mijn hotel.

Overnachting :

Vliegtuig

Vrijdag

31 maart

2023

BELGIË

DAGSCHEMA



... - Frankfurt 06u35

7 00
30

8 00
30

9 00
30



09u40 Frankfurt ...

10 00
30



... - Brussel 10u35

11 00
30

12 00
30



Trein Zaventem - Gent

13 00
30

14 00
30



Fietsen naar Bachte-Maria-Leerne

15 00
30

16 00
30

17 00
30

18 00
30

19 00
30

20 00
30

ONTBIJT

Vliegtuig

MIDDAGMAAL

Vliegtuig

HOOGTEPUNT VAN DE DAG

Terugkijken
op een fantastische reis

FIETSEN

Afstand (km) : 13

Totaal (km) : 3217

Hoogte (m) : 12

Totaal (m) : 12723

Alle vluchten tijdig gestart en vlot verlopen.

De eerste keer met de trein naar huis vanaf de luchthaven is ook zeer vlot verlopen met de fiets in de trein.

Dan nog een kleine afstand fietsen van het station Gent Sint-Pieters naar huis.

NOTITIES

Overnachting :

Thuis