



[Laos]

Guia de Viaje

INFORMACION GENERAL



Laos se encuentra ubicado en el centro de Indochina, comparte fronteras con cinco países (Camboya, China, Myanmar, Tailandia y Vietnam), tiene 236,800 mil km² y 6.5 millones de habitantes.

Su topografía está dominada por ríos y montañas. El mayor de estos ríos, el Mekong (Nam Khong), atraviesa el país en toda su extensión y establece la frontera con Tailandia. Es, asimismo, la vía de transporte más importante de la nación.

Dos terceras partes del país están formadas por bosques, mientras que sólo un 10% de su superficie puede considerarse apropiado para la agricultura.

La presencia de empresas privadas se ha incrementado desde mediados de los años 80. Laos está calificado como uno de los países con menor grado de libertad económica⁶ (ver al respecto economía de Laos). Pese a ello, la economía del país creció un 7,2% en 2006,2 el 35° país con un mayor crecimiento en el mundo. Un 80% de la población se dedica a la agricultura de subsistencia.² El país tiene una gran variedad étnica, pero el 70% pertenece a la etnia lao. El término lao también es usado para referirse a la lengua dominante y oficial del país, aunque también se habla francés.

CLIMA

El ciclo anual del monzón asiático proporciona a Laos dos estaciones climáticas bien diferenciadas: la estación húmeda, de mayo a octubre, y la estación seca, de noviembre a abril.

Las temperaturas varían en función de la altitud. En el valle del río Mekong, se alcanzan las temperaturas más elevadas entre marzo y abril (38°C) y las más bajas, entre diciembre y enero (15°C). Durante la mayor parte de la estación pluvial, las temperaturas diurnas rondan los 29°C en las tierras bajas y los 25 en los valles de montaña.

El clima es tropical, pero hay grandes variaciones de temperatura entre las distintas áreas, debido sobre todo a la altitud. Las principales características del clima están determinadas por los monzones.



		Jan	Feb	Mar	April	May	June
Vientiane	°C	20.8	23.3	26.0	27.9	27.6	27.4
	mm	6	16	32	83	234	261
Luang Prabang	°C	20.5	23.0	25.4	27.9	28.7	28.5
	mm	17	19	32	99	156	171
Pakse	°C	24.1	27.5	28.4	29.6	28.7	27.6
	mm	1	9	28	72	236	286

		July	August	September	October	November	December
Vientiane	°C	27.1	26.9	25.9	25.9	23.9	21.2
	mm	251	337	305	83	11	3
Luang Prabang	°C	27.7	27.8	27.7	25.9	23.5	20.9
	mm	234	295	171	79	28	14
Pakse	°C	26.8	27.2	26.7	26.4	25.7	24.1
	mm	416	436	318	102	23	4

RELIGION

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 dan un sermón sobre los capítulos del Maha Wetsandon Chadok, también llamado el Gran Sermón del Nacimiento.



VOLTAJE ELECTRICO

En Lao el voltaje común es 230 V. La frecuencia es 50 Hz. Las clavijas y enchufes son del tipo A / B / C / E / F. En las imágenes siguientes pueden ver los tipos de enchufes (clavijas y tomas de corriente).



Clavijas y tomas de corriente

Voltaje: 230 V
Frecuencia: 50 Hz
Clavijas: Tipo A / B / C / E / F



COMPRAS

Laos es un destino excelente para cualquier persona interesada en adquirir cualquier tipo de artesanía: seda, muebles, joyería, textil... Aunque muchos de estos productos están disponibles en Tailandia, algunas de las cosas mencionadas anteriormente son exclusivas de Laos y su tribus.

Las phaa son las faldas típicas que llevan las mujeres en Laos. En cualquier mercado podrás encontrar una gran variedad de este tipo de faldas, chales, bolsos, además de los tejidos tradicionales de Laos, bordados, tapices y colchas de las tribus de las montañas.

EL MERCADO NOCTURNO DE LUANG PRABANG

En Luang Prabang tiene lugar cada tarde su famoso mercado nocturno, que comienza en Wat Mai y avanza a lo largo de Sisavangvong hacia el centro de la ciudad. La calle está cerrada a los vehículos y los comerciantes de las tribus de las montañas aparecen con sus prendas de vestir, cerámica, artesanía en bambú, lámparas, mantas y ropa de cama y pañuelos de seda con espectaculares bordados.

Los vendedores a menudo comienzan con precios muy altos, así que asegúrate de regatear o dar un paseo por el resto del mercado antes de decidirte a crear un producto.

VISADOS

Todos los mexicanos que desean visitar la República Democrática de Laos necesitan obligatoriamente obtener la visa correspondiente antes de iniciar su viaje.



ADUANA

Todos aquellos visitantes que entren en Laos puede traer consigo: 500 cigarrillos, 100 cigarros puros o 500 gramos de tabaco; 1 litro de alcohol y dos botellas de vino, y tanto dinero como quieren en el país sin tener que incurrir en pago de aranceles. Los funcionarios de aduanas son muy poco exigentes, aunque tenga en cuenta que no está permitido llevarse reliquias Budistas o ciertas antigüedades fuera del país.



MONEDA

La moneda oficial de Laos es el kip laosiano (LAK), aunque en las grandes capitales y en muchas otras ciudades se puede utilizar también el bath tailandés y el dólar americano sin ningún tipo de problema. En las zonas rurales o las zonas menos pobladas es aconsejable llevar kips, al igual que para realizar pequeñas transacciones, y llevar billetes de menor valor para evitar problemas de cambio. Existen billetes de 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000 y 50000 kips, los cuales puedes obtener en los bancos que existen en las ciudades. El cambio será siempre en tiempo real, así que no es necesario acudir al mercado negro a cambiar dinero porque la diferencia será mínima



Moneda Nacional

• Kip laosiano (K, LAK)



TARJETA DE CREDITO

Con un tipo de cambio constante que se mueve alrededor de 10.000 kip por US\$1. Laos es principalmente un país que utiliza el efectivo básicamente, por lo que no podrá utilizar su tarjeta de crédito o de débito muy a menudo. Sólo las tiendas de viajes en las grandes ciudades y grandes hoteles de fama internacional aceptan tarjetas de crédito. Hay un par de cajeros automáticos en Vientiane, y un cajero automático en Luang Prabang, y unos pocos más repartidos por todo el país. No cuente con utilizar su tarjeta de crédito durante su viaje por Laos.

El mejor lugar para el intercambio de efectivo en un banco o en una oficina de cambio de divisas de una sucursal bancaria. Muchas agencias turísticas y casas de huéspedes le cambiarán divisas, aunque al tipo de cambio que ellos decidan. Dado que puede usar dólares de los EE.UU. y baht Tailandés tan fácilmente como la moneda local, es una buena idea de guardar algunos billetes de estas divisas para utilizarlas cuando así lo requiera. Trate de quedarse con los billetes pequeños, ya que los pequeños comerciantes no tienen cambio para más de US\$2.

Con un tipo de cambio constante que se mueve alrededor de 10.000 kip por US\$1, los visitantes deben de tener cuidado de no cambio demasiado dinero en efectivo en cualquier momento, a menos que quieran cargar gran cantidad de billetes kip.

IDIOMA



El idioma oficial de Laos es el lao (pasaa Lao), una lengua tonal Tai-kadai que es hablado por unos 15 millones de personas en Laos y el noreste de Tailandia (Isaan), así como en numerosas comunidades de la diáspora en todo el mundo. Dado que el idioma lao está estrechamente relacionado con

Tailandia, la mayoría de la gente de Laos y Tailandia pueden entenderse entre sí con relativa facilidad.

El idioma lao se pueden clasificar en cinco dialectos principales: Vientiane de Laos, en el norte de Laos (Luang Prabang), el noreste de Laos (Xieng Khouang), Centro de Laos (Khammouane) y el sur de Laos (Champassak), el guión se basa en Laos Vientiane, Laos, un dialecto que es ampliamente reconocido en todo el país.

No existe un sistema oficial de transcripción latina para el guión de Laos, y aunque transliteración con sede en Francia se utiliza generalmente y hay muchas inconsistencias de la ortografía, en particular de las vocales.

Los que hablan Lao (incluyendo Lao Isaan y Ngaew Lao) se cree que sólo constituyen el 52 por ciento de la población total, un 15 por ciento de la población está formada por otros oradores de Tai-kadai, mientras que el restante 33 por ciento comprenden más de 90 grupos étnicos culturalmente diferenciados, muchos de los cuales tienen su propio idioma.

Francés y vietnamita se hablan ampliamente, especialmente entre la generación más vieja, pero el Inglés se ha convertido en el lenguaje de los negocios y el turismo y se promueve cada vez más a nivel de gobierno en el contexto de la adhesión de Laos de la ASEAN.

UNAS FRASES PRACTICAS

Expresiones básicas / más comunes

Español	Lao
Buenos días / Buenas noches	Sabaī dīi / None lap fan dīi
Cómo estas?	Sabaī dīi bo ?
Muy bien, gracias, y tú?	Sabaī dīi, khop tchāī, lè tchao dè ?
Entiendo / No entiendo	khaphachao khao tchāī / Khoī bo khao tchāī
Perdon	Kho thot
Hasta luego	La kone
Bienvenido	Nyinditonhab
Gracias (muchas)	Khop tchāī laī laī
Perdona / Disculpa	Excuse khaphachao / Kalounaa
Me llamo...	Khoī suu...
No gracias	Bo khop tchāī
Si / No	Tchao / Bo
De nada / Por favor	Than nyinditonhab

UNAS FRASES PRACTICAS

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
Me encanta / Lo detesto	Khaphachao hak / Khaphachao sang
Dinero	Ngoen
Solo estoy mirando.	Khaphachao phiangaet sokha

Cifras

Español	Lao
uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve y diez	Nung, song, sam, sii, haa, hok, tiét, pêt, kao, sip
veinte, treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta	Sao, sam sip, sii sip, haa sip, hok sip
setenta, ochenta, noventa	tiét sip, pêt sip, kao sip
cien	Loi

UNAS FRASES PRACTICAS

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 thilp

Otras

Español	Lao
¡Que tengas un buen día!	Mu thidi !

INFORMACION GENERAL

UNAS FRASES PRACTICAS

Direcciones

Español	Lao
Dónde esta...? / Cómo ir a...?	Bonthi pen... ? / vithikan pal... ?
Banco	Thanakane
Estación	Satannii
Centro Ciudad	Meuong
Hotel	Hong hèm
Hospital	Hong mo
Está cerca/lejos?	Pid bo ? / kai bo ?
Todo recto	Paï su
Izquierda/Derecha	Saï / khoua

Horarios/Fechas y días

Español	Lao
Qué hora es?	Singthi saiuaelaamn vaman ?
Cuándo?	Naiuaela thi ?
Ayer	Muaanni
Hoy (mañana/tarde/noche)	Naimuni (tonsao / thiang / tonaeng)
Mañana	Muun
Lunes, martes, miércoles, jueves, viernes, sábado, domingo	Chan, vnoangkhan, vanphud, vanpahad, vansuk, vansao, vnoathid
Estoy aquí de vacaciones / de viaje	Khaphachao kiauakabkan phak / kandoenthang
Estoy aquí por trabajo	Khaphachao yuthini soalabkan heduaiak / thulakid

UNAS FRASES PRACTICAS

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 saï ?
No me encuentro muy bien	Khoï bo sabai
Me duele aquí	Khoï penn tchèp you nili
Dónde estan los baños?	Hong nom you saï ?
Socorro ! / Ayuda !	Suanyheu
Policia	Tamlouat
Peligro	Antalai
Estoy perdido(a)	Khoï long thang

INFORMACION GENERAL

MARCACION TELEFONICA



Para realizar llamadas de Laos a México

A teléfono fijo: **00 +52 + código LADA de la ciudad + número local**

A celular: **00 + 52 + 1 + código LADA de la ciudad + número local**

(LADA y local deben sumar 10 dígitos)

Para realizar llamadas de México a Laos

A teléfono fijo: **00 + 856 + dos dígitos de código de área + seis dígitos del teléfono**

A celular: **0 + 856 + diez dígitos del teléfono**



URGENCIAS

En caso de emergencia, sigue las indicaciones de las autoridades locales. En caso de requerir asistencia especial, contacta a la embajada o consulado de México más cercano.

Teléfonos de emergencia

Policía: 191

Ambulancia: 195

Bomberos: 190

GASTRONOMIA

Como la comida es la marca registrada de cada rincón del planeta, es interesante conocer el paladar laosiano. El "pan" infaltable en la mesa es el khao niaú (arroz aglutinado), es el acompañamiento de platos como: tam mak hung (ensalada de papaya), mok (locro espeso de bambú y cerdo, envuelto en hojas de banano), lap... (ensalada de



carne vacuna /lap cín/, pescado /lap pa/, langostinos /lap kung/, cín lot (bocados de carne frito) o ping kai (pollo asado), son platos con aromas característicos.

Con respecto a los platos dulces se hace presente el khao niaú, acompañado de leche de coco, azúcar, frutas, e ingenio resultan postres como: khao sankañaa (arroz preparado con coco acompañado de: bocados de mango o flan de coco), khao niaú kap mak thua dam (arroz con frijoles negros), mak kuaí thought (bananas fritas), khao tòm (bocados de arroz y mani), luom mix (leche de coco con frutas)... para más especificaciones se recomienda ir al lugar de los hechos.

Entre los ingredientes más populares de esta cocina se encuentra el arroz glutinoso que se encuentra presente en muchos de los platos. Entre los ingredientes de especias que proporcionan un sabor característico se encuentra el galangal y como saborizante la salsa de pescado. Es frecuente el uso de verduras. Es muy popular el empleo de condimentos como el jaew bong.



POBLACION

Laos tiene una población de 6.677.534 (2008) lo cual supone una densidad de 29 hab/km². Alrededor de un cuarto de la población vive en las regiones montañosas, el resto a lo largo del río Mekong y sus afluentes. Más del 78% habita en aldeas rurales.



Etnias

Censo de 2005: Lao 52,54% (2.403.891), Khmou 11%, Phutai 10,3%, Hmong 6,89% (315.465), Leu 2,6%, Katang 2,1%, Makong 2%, Kor 1,4%, Xuay 1%, Laven 0,9%, Phounoy 0,8%, Taoey 0,7%, Nhuane 0,6%, otros 7,17%

Grupos

Tai-kadai: Phutai, Tai, Lue, Gnouane, Young, Saek, y Thai Neua.

Mon-Khmer: Khmu, Pray, Singmou, Khom, Thene, Idou, Bid, Lamed, Samtao, Katang, Makong, Try, Trieng, Ta-oi, Yeh, Brao, Harak, Katou, Oi, Krieng, Yrou, Souai, Gnaheune, Lavy, Kabkae, Khmer, Toum, Nguouane, Meuang, y Kri.

Tibeto-Birmanas: Ahka, Singsali, Lahou, gila, Hayi, Lolo y Ho.

Hmong-loumien: Hmong y loumien (Yao).



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 AUTOBUS:

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 carrmatos 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.

LAOS

LA CAPITAL VIENTIANE



LA CAPITAL

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 sádalo 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).



LAOS

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, el Monte Phousi 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



LAOS

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.



LAOS

OULDOMXAY

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.



LAOS

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.



LAOS

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.

