



Kambodscha

Kultur und Entwicklungshilfe

Exklusive Reise der Stiftung «mine-ex»

28. Januar bis 09. Februar 2025

Kambodscha, das Reich der Khmer, blickt auf eine spannende Historie zurück und gilt als eines der faszinierendsten Länder dieser Erde. Mit reicher Kultur und langer Tradition gesegnet, ist Kambodscha auf dem Weg, auch von Touristen erkundet und entdeckt zu werden. Die Menschen sind freundlich und daran interessiert, ihre Geschichte mit Urlaubern zu teilen und sich zu öffnen.

Die Tempelstadt von Angkor ist das grösste und bekannteste sakrale Bauwerk und ein Meisterstück der Weltarchitektur. Die in Stein gemeisselte Götterwelt der Khmer wird durch zahlreiche weitere Sehenswürdigkeiten ergänzt: Die trubelige Hauptstadt Phnom Penh mit weiten, von Bäumen gesäumten Boulevardrads, bezaubernde buddhistische Tempel, der imposante Mekong, tropische Strände wie aus dem Bilderbuch und eine international geschätzte Küche formen eine rund um unvergessliche Kambodscha Reise. Das Königreich nennen rund 15 Millionen Einwohnern ihr zuhause - das Gefühl, wie im zuhause Ihrer Freunde willkommen geheissen zu werden, stellt sich sofort bei Ihnen ein, wenn Sie sich für dieses Land und seine Menschen öffnen und neugierig auf Neues sind.

ASIEN mit TOURASIA

Erleben Sie Asien mit tourasia. Weil wir wissen, was Sie erwartet, können wir für die Qualität unserer Partner in Asien jederzeit eintreten. Wir informieren Sie objektiv und umfassend über jede Destination, jedes Hotel und jede Tour. Das Gelingen jeder erfolgreichen Gruppenreise hängt von der sorgfältigen Auswahl der Leistungen, der zuverlässigen Organisation und schlussendlich auch von den Hotels und Programmen in Asien ab. tourasia ist einer der ersten Schweizer Reiseveranstalter mit *TourCert CSR Zertifizierung*



Wir setzen uns für einen umwelt- und sozialverträglichen Tourismus in Asien ein und sind ausserdem Gewinner verschiedenster Qualitäts- und Leistungsauszeichnungen. In den letzten Jahren durften wir in mehrfacher Folge den prestigeträchtigen *Swiss Travel Award* in der Kategorie „Bester Reiseveranstalter für Asien“ entgegennehmen. Diese Auszeichnungen verpflichten einerseits und spornen uns andererseits weiter an. Als spezialisierter Veranstalter für Asien mit einer eigenen Organisation und eigenen Büros vor Ort, können wir Ihnen einen besonders persönlichen Service garantieren.

Ihre Reisebegleitung auf dieser Reise:

Mine-ex Präsident Reto Stump - Die erste Reise nach Kambodscha fand 2018 statt. Die Faszination zu diesem Land mit seiner Geschichte, der Kultur, die Lebensweise der Menschen und die Opfer von Landminen hatten ihn in den Bann gezogen. Es folgten viele weitere Reisen nach Kambodscha und so entstanden im Austausch zur liebenswerten Bevölkerung tolle und herzlich Bekanntschaften. Die Vielfalt der Hilfsprojekte, deren Wirkung und vor allem die enorme Bedeutung für das Land haben ihn fasziniert und motiviert sich zu engagieren. Seit 2020 ist er Präsident der Stiftung und Dank seiner Erfahrung und Kontakte in Kambodscha kann er wertvolle Unterstützung bieten. Die Begeisterung für die Menschen, das Land, die Wirkung und Bedeutung von NGO's möchte er Ihnen auf dieser besonderen Reise näherbringen und aufzeigen.



REISEPROGRAMM

Datum Programm

28. Januar 25 **Zürich – Singapur – Siem Reap**
Dienstag Am Morgen Flug mit Singapore Airlines via Singapur nach Siem Reap.
Voraussichtliche Flugzeiten:

Zürich – Singapur* 10.35 -06.00 (Flugdauer: 12H25)
Singapur – Siem Reap 08.40 – 09.45 (Flugdauer: 02H05)

*Ankunft am nächsten Morgen

29. Januar 25 **Siem Reap (A)**
Mittwoch Privat Transfer zum Boutique Hotel Vellita wo Ihr Zimmer bereits bezugsbereit
ist und Sie sich erholen können.

Am Nachmittag suchen Sie das interessante APOPO Center auf, um Ratten als Helden zu sehen. Später bestaunen Sie das Landminenmuseum mit Tausenden von stillgelegten Landminen und anderen explosiven Kriegsmitteln. Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Konflikts, wie es zu den Landminen in Kambodscha kam und was getan wird, um sie zu beseitigen. Und Sie erfahren wie Sie dazu beitragen können, die Welt von diesen abscheulichen Überbleibseln vergangener und gegenwärtiger Kriege zu befreien.

Ein erfahrener Koch führt Sie in die bewährten Khmer-Kochtechniken ein. Entschlüsseln Sie die uralten Geheimnisse der Khmer-Küche durch diese authentische kulinarische Erfahrung. Nach der Demonstration werden Sie mit Hilfe unseres Kochs neue Geschmacksrichtungen und Mixturen entdecken, während Sie lernen, traditionelle Gerichte zuzubereiten, die Sie zum Abendessen geniessen werden. Die Rezepte dürfen Sie behalten, damit Sie das kambodschanische kulinarische Erlebnis bequem zu Hause nachkochen und Ihre Freunde und Familie beeindrucken können.

4 Übernachtungen im Boutique Hotel Vellita



30. Januar 25
Donnerstag

Siem Reap – Institute Khmer Traditional Textiles - Banteay Srei – Siem Reap (F,M,A)

Morgens besuchen Sie die Institute Khmer Traditional Textiles Silk Farm. Das IKTT ist auf die Wiederbelebung des Khmer-Seiden spezialisiert. Im Laufe der Geschichte zählte die Seidenweberei der Khmer zu den besten der Welt, doch die Jahre des Krieges haben diese alte Kunst fast zum Verschwinden gebracht. Die Schönheit dieser Seide hat sie gerettet. Das 1996 von Kikuo Morimoto gegründete Unternehmen verfolgt einen puristischen Ansatz bei der Reproduktion traditioneller Textilien, indem es nicht nur den Stil nachahmt, sondern auch die traditionellen Praktiken aus der Zeit der Angkor-Dynastie vor tausend Jahren befolgt. Anschliessend besuchen wir den Banteay Srei-Tempel (10. Jahrhundert), der als das Juwel in der Krone der klassischen Khmer-Kunst gilt.

Am Nachmittag besuchen Sie Projekte von Child's Dream. Sie führen Jugendliche von der Primarschule bis zu einer beruflichen Ausbildung oder einem Studium. Zum Abendessen fahren Sie zum Phare Café Restaurant und geniessen danach eine Zirkusvorstellung im bekannten Phare Zirkus eine Akrobatikaufführung. Die Show wird Sie ins Staunen bringen. Dieses Projekt wurde geschaffen, um benachteiligten Kindern eine Ausbildung im künstlerischen Bereich zu ermöglichen.

31. Januar 25
Freitag

Siem Reap (F,M,A)

Ihr englisch sprechender Reiseleiter zeigt Ihnen die monumentale Pracht von Angkor Thom - der letzten Hauptstadt des grossen Khmer-Reiches. Sie sehen das Südtor mit seinen riesigen Statuen, den eindrücklichen Bayon-Tempel - einzigartig wegen seiner 54 Türme, die mit 216 lächelnden Gesichtern von Avalokitesvara verziert sind. Setzen Sie sich auf die Terrasse der Elefanten, wie dies schon Jayavarman VII tat um die Rückkehr seiner siegreichen Armee zu beobachten. Bewundern und lassen Sie sich verzaubern vom berühmten Ta Prohm, einem wunderschönen Dschungeltempel, den sich die Natur zurückerobert hat. Die Stätte ist seit ihrer Entdeckung relativ unberührt, und die Gegend hat viel von ihrem Geheimnis bewahrt.

Nach dem Mittagessen besichtigen Sie die berühmteste aller Tempelanlagen, Angkor Wat. Das grösste religiöse Monument der Welt wurde 1992 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Die Tempelanlage aus dem 12. Jahrhundert erstreckt sich über 81 Hektar. Die fünf Türme symbolisieren die fünf Gipfel des Meru, die Umfassungsmauer die Berge am Rande der Welt und der umgebende Wassergraben den Ozean dahinter.



01. Februar 25 Siem Reap (F,M,A)

Samstag

Früh morgens fahren Sie zum Hafen. Das Boot bringt Sie durch den überfluteten Wald und dem grossen See zum schwimmenden Dorf Prek Toal. Unterwegs erklärt Ihnen Ihr Führer das einzigartige hydrologische System, das Ökosystem des Sees sowie seine Flora und Fauna.

Nach der Ankunft im schwimmenden Dorf steigen Sie in ein anderes Boot um, um unter der Führung eines örtlichen Rangers das Vogelschutzgebiet zu besuchen.

Zu Mittag geniessen Sie ein spezielles Mittagessen, das von professionell ausgebildeten Köchen eins schwimmenden Restaurants zubereitet wird.

Am Nachmittag Besuch der Wasserhyazinthen-Handwerkstatt. Anschliessend entdecken Sie an Bord eines traditionellen Khmer-Ruderboots, wie sich die örtliche Gemeinschaft an ihre schwimmende und sich ständig verändernde Umgebung anpasst. Anschliessend besuchen Sie die Krokodilfarmen, Fischfarmen, die schwimmende Schule und die schwimmenden Gärten.

02. Februar 25 Siem Reap - Battambang (F,M,A)

Sonntag

Aufbruch nach Battambang. Die malerische Fahrt dauert rund 3 Stunden und führt Sie durch das ländliche Kambodscha.

Am Nachmittag erfahren Sie von Kike Figaredo der Caritas Kambodscha mehr über die vielen spannenden Projekte. Sie sehen eine von Caritas geführte Fabrik «MUTITA» für gewobene Kleidung, wie Pullover. Dort arbeiten mehrheitlich Personen mit einer Behinderung oder grosser Armut. Neuerdings versucht MUTITA die Kleidungsstücke direkt zu vertreiben. Sie erfahren dort mehr über die Hintergründe.

Aufbruch nach Phnom Sampeau. Der Panoramablick des Gipfels über die Landschaft ist wirklich atemberaubend. Auf einem 100 Meter hohen Berg stehen eine Pagode und drei natürliche Höhlen: Pkasia, Lakhaon und Aksopheak. Die Pkasia-Höhle ist voller entwurzelter Steine und gilt als wichtig, weil die Einwohner von Phnom Sampeou hier nach einer Hochzeit feiern. In der Nähe von Phnom Sampeou befinden sich mehrere bedeutende Berggruppen, darunter Phnom Kdaong, Phnom Krapeu (der Krokodilberg), Phnom Trung Moan, Phnom Trung Teat und Phnom Neang Romsay Sok. Besuchen Sie eine Fledermaushöhle inmitten der Landschaft. Die stimmungsvolle Strasse mit rosa blühenden Bäumen führt uns an traditionellen Häusern vorbei. Sie besuchen das Kloster auf dem Gipfel des Berges und geniessen die Aussicht auf die Landschaft. Danach können Sie am Fusse des Berges einen Cocktail bei Sonnenuntergang geniessen, während Tausende von Fledermäusen über den Berg fliehen.

2 Übernachtungen im Hotel OH Battambang



03. Februar 25 **Battambang (F,M,A)**

Montag

Ein Tag im Wirken von mine-ex.

Am Vormittag gibt es eine Führung durch das Rehabilitationszentrum in Battambang. 1995 wurde das Zentrum vom IKRK gegründet. Es hat sich vor allem um Kriegsverletzte und Opfer von Landminen gekümmert. Als 1996 mine-ex dazu kam, war das Ziel die Menschen mit amputierten Beinen und Armen mit Prothesen zu versorgen. Heute ist es das wichtigste Rehzentren in Kambodscha.

Auf dem Gelände des Zentrums trainiert auch eines der Frauen Rollstuhl Basketball Teams. Mit etwas Glück können wir sie beim Trainieren erleben.

Anschliessend sehen wir einige Projekte zur sozialen Inklusion von Opfern von Landminen. Die Mikro Ökonomischen Projekte haben mit wenig Geld eine grosse Wirkung. Dabei handelt es sich um die Schulung oder Anlehre von erwachsenen um ihnen eine eigenständige Existenz zu ermöglichen. Durch eine einmalige Startfinanzierung, wird anschliessend der Businessplan umgesetzt und ihre Selbständigkeit ermöglicht.



04. Februar 25 **Battambang – Smiling Gecko (F,M,A)**

Dienstag

Fahrt von Battambang zum Farm House Resort & Spa. Unterwegs besuchen Sie das Töpferdorf in Kampong Chhang. Nach Ankunft bei Smiling Gecko haben Sie den Rest des Tages zur freien Verfügung.

2 Übernachtungen im Farmhouse Resort & Spa

05. Februar 25 **Smiling Gecko (F,M,A)**

Mittwoch

Morgens Besuch der Smiling Gecko Cambodia Project Tour.

Diese Tour wird von einem englischsprachigen Führer geleitet und dauert etwa 2 Stunden. Sie erhalten ausführliche Erklärungen zur Geschichte von Smiling Gecko und erhalten einen tieferen Einblick in die verschiedenen Projekte. Die Führung umfasst unter anderem den Besuch der Landwirtschaft, der Schreinerei und des Bildungscampus. Diese Führung ist ein freies Angebot für jeden Aufenthalt im Farmhouse Smiling Gecko.



06. Februar 25 **Smiling Gecko – Phnom Penh (F,M,A)**
Donnerstag 05:30 Kaffee und Fruchtsaft.

05:45 Uhr Abfahrt zu den Bekleidungsfabriken. Sie werden beobachten, wie Gelegenheitsarbeiter auf offenen Lastwagen vom Land zu den Textilfabriken am Stadtrand von Phnom Penh transportiert werden, wo sie unter sehr harten Bedingungen für sehr wenig Geld arbeiten und kaum ihren Lebensunterhalt verdienen. Dieses tägliche Spektakel ist eine traurige Erinnerung daran, was hinter den billigen Produkten steckt, die wir in Asien kaufen. Diese Tour wird von einem englischsprachigen Führer geleitet und dauert etwa 2 Stunden.

08:00 Uhr: Rückkehr zum Farmhouse Smiling Gecko zum Frühstück.

09:30 Uhr: Der Reiseleiter aus Phnom Penh holen Sie ab und bringen Sie nach Phnom Penh. Mittagessen im Restaurant des Hotel La Rose Suites.

Am Nachmittag sollten Sie unbedingt das Toul Sleng Genocide Museum und Cheung Ek besuchen, wenn Sie zum ersten Mal in Kambodscha sind. Während des Pol-Pot-Regimes wurde Toul Sleng, ein ehemaliges Gymnasium, in ein als S21 bekanntes Gefangenenlager umgewandelt. Nach Verhören und oft auch Folter wurden die Gefangenen auf die "Killing Fields" gebracht, wo sie oft erneut gefoltert und brutal getötet wurden. Continue Killing Field war ein chinesischer Friedhof, bevor es zum bekanntesten Tötungsfeld der Roten Khmer wurde. Die Überreste von fast 9.000 Leichen wurden aus den Massengräbern in diesem Gebiet ausgegraben. Heute ist Cheung Ek eine Gedenkstätte für Kambodschaner und Besucher aus aller Welt, die den Toten die letzte Ehre erweisen. Es wurde eine Gedenkstupa errichtet, in der über 5.000 menschliche Schädel, Knochen und die Kleidung der Opfer ausgestellt sind. Während der Roten Khmer wurden Tausende von Kambodschanern gefoltert und in landesweiten Haftanstalten inhaftiert; der Besuch war eine zutiefst bewegende, aber auch bedrückende Erfahrung.

3 Übernachtungen im Hotel La Rose Suites

07. Februar 25 **Phnom Penh (F,M,A)**
Freitag

Heute besuchen Sie Exceed DPO, eine Schule für Orthopäden Techniker. Die Stiftung mine-ex finanziert das Studium von 9 Auszubildenden. Der gute Ruf der Schule und die international anerkannte Ausbildung mit Bachelorabschluss, zieht Lernende aus etlichen Ländern an. Die Ausbildung ist mit 12'000 USD sehr teuer. Um genügend Fachkräfte in den von mine-ex unterstützten Rehasentren zu gewährleisten, werden junge Menschen aus armen Verhältnissen und dem ländlichen Gebiet finanziert.



Danach erhalten Sie bei JCIA Japan Cambodia Interactive Association einen Einblick in eine Berufsschule für Schneiderei, Elektrotechnik und Mechanik. Diese Berufsschule ist zurzeit die Einzige, welche auch Menschen mit Behinderung ausbildet. Hier hin entsendet die Stiftung mine-ex aus den Mikro Ökonomischen Projekten, Menschen für eine einjährige Ausbildung. Gegründet wurde sie vom japanischen Staat, um die beruflichen Fähigkeiten in Kambodscha zu fördern. Eine von vielen aber eine besondere Schule.

Sie werden dann auch Gelegenheit haben das Projekt «Seehamster» kennen zu lernen. Der Seehamster reinigt den Mekong von Treibgut. Vor allem der Plastik ist problematisch, da er auch die seltenen Mekong Delphine bedroht. Ein wichtiges Projekt für Natur und Klima.

Diesen erlebnisreichen Tag schliessen Sie mit einem Abendessen während einer Kreuzfahrt auf dem Mekong ab.

08. Februar 25 Phnom Penh - Singapur - Zürich (F,M)
Samstag

Am frühen Morgen besuchen Sie den Königspalast, der 1866 von König Norodom erbaut wurde. Der Palast besteht aus einer Reihe von Gebäuden in einer pagodenartigen Anlage, von denen eines die Silberpagode ist. Die Silberpagode hat ihren Namen von den mehr als 5.000 Silberfliesen, und das Gebäude selbst beherbergt eine Reihe von nationalen Schätzen, darunter einen lebensgroßen goldenen Maitreya-Buddha, der mit 9584 Diamanten verziert ist und 90 kg wiegt, sowie einen kleinen Smaragd-Buddha aus dem 17. Jahrhundert, der aus Bakkaratkristall besteht. Weiter geht es zum Nationalmuseum, einem von Khmer-Tempeln inspirierten Gebäude, das die weltweit größte Sammlung von Khmer-Kunstskulpturen, Keramik und Bronzen aus verschiedenen Epochen der kambodschanischen Geschichte beherbergt. Über 5000 Objekte sind ausgestellt, darunter Statuen aus der Angkor-Ära, Lingas und andere Artefakte, insbesondere die legendäre Statue des "Leprakönigs". Obwohl der Schwerpunkt auf den Artefakten aus der Angkor-Zeit liegt, gibt es auch eine gute Sammlung von Stücken aus späteren Epochen, darunter eine Sonderausstellung mit Buddha-Figuren aus der Zeit nach Angkor.

Nachmittag privater Transfer zum internationalen Flughafen von Phnom Penh. Rückreise mit Singapore Airlines via Singapur nach Zürich. Voraussichtliche Flugzeiten: Phnom Penh – Singapur 18.35 – 21.35 (Flugdauer: 02H00)
Singapur* – Zürich 01.30 – 07.50 (Flugdauer: 13h20)

09. Februar 25 Zürich (-)
Sonntag
Ankunft in Zürich – Kloten



Programmänderungen oder Anpassungen sind jeder Zeit und ohne Vorankündigung möglich!

Pauschalpreise pro Person in CHF

Im Doppelzimmer

Zuschlag Einzelzimmer

Ab 15 Personen

CHF 4'530.00

CHF 820.00

Flüge Zürich – Singapur – Siem Reap / Phnom Penh – Singapur – Zürich
in Business Klasse

CHF 4'150.00

tourasia Leistungen:

- Reiseverlauf wie beschrieben, ab/bis Zürich
- Flüge Zürich – Singapur – Siem Reap / Phnom Penh – Singapur – Zürich mit Singapore Airlines in Economy Klasse (Business Klasse gegen Zuschlag), inkl. Taxen und Gebühren
- Englisch sprechende Reiseleitung
- Unterkunft in den aufgeführten Mittel- und Erstklassehotels, inklusive Frühstück, Service und Taxen
- Mahlzeiten gemäss Ausschreibung (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Alle Transfers und Ausflüge gemäss Programm in bestverfügbaren klimatisierten Fahrzeugen inkl. Trinkwasser
- Sämtliche Eintrittsgelder
- Reisebegleitung durch Stiftungspräsident Reto Stump
- tourasia Lokalvertretung vor Ort

Nicht eingeschlossen:

- Freiwillige Jahres-Reiseversicherung «Secure Trip Classic» ab CHF 195.00 pro Person
- Nicht erwähnte Mahlzeiten
- Getränke während den Mahlzeiten
- Trinkgelder

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen (Ab 10 Personen gegen Aufpreis)

Klima

Man kann Kambodscha das ganze Jahr über bereisen. Es herrscht tropisches Klima mit warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit. Die besten Reisemonate sind während der Trockenzeit von November bis Februar. Im März und April ist es sehr heiss und trocken. Während der Regenzeit von Mai bis Oktober herrschen schwülheisse Temperaturen und heftige, tropische Regenschauer wechseln sich mit sonnigen Stunden ab.

Einreisebestimmungen Kambodscha

Staatsbürger CH/FL/D/A/I/F:

Mindestens 6 Monate über Ausreisedatum gültiger Reisepass. Visum erforderlich, welches bei Einreise an den wichtigsten Grenzübergängen und Flughäfen erteilt wird. Kosten US\$ 30.- in bar (1 Monat gültig); Sie benötigen ein Passfoto. Es gibt auch die Möglichkeit ein e-Visa unter www.evisa.gov.kh zu beantragen. Beachten Sie bitte deren Bedingungen auf der Webseite.

Änderungen vorbehalten, Stand Oktober 2022

Reiseversicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend den Abschluss einer Annullierungs- und Extrarückreisekostenversicherung. Im Rahmen unseres Kollektivvertrages mit der ALLIANZ können wir Ihnen das Jahresversicherungspaket «Secure Trip Classic» ab CHF 195.- (Einzelperson), CHF 299.- (Familienversicherung) anbieten. Der Abschluss muss vertragsgerecht umgehend erfolgen. Weitere Informationen und Details zu Leistungen erhalten Sie unter AGB | tourasia - Die persönliche Art des Reisens.