

blogs/AsiaTracks_LAO - Vang Vieng - Rice fields copy_5df97d1b7ff22.jpg

Landeninfo Laos

Hier vind je een beknopte samenvatting van handige weetjes, tips en adviezen voor het plannen van een reis naar Laos. Geeft het onderstaande overzicht geen antwoord op jouw vragen? Neem dan contact op met Asiatracks voor een advies op maat! Mail ons vrijblijvend op info@asiatracks.nl

Reisdocumenten

Voor Laos is een visum nodig, met dit visum mag je maximaal 30 dagen aaneengesloten in Laos reizen.

Om een visum voor Laos te regelen kan je naar de ambassade van Laos in Brussel. Een andere mogelijkheid is om een e-visum aan te vragen op [officiële overheid website](#) van Laos.

Let op! Je paspoort moet nog **minimaal zes maanden geldig** zijn bij binnenkomst in Laos en minstens één lege visumpagina bevatten. Je bent zelf altijd verantwoordelijk voor het in bezit zijn van geldige reisdocumenten.

De dichtsbijzijnde Nederlandse of Belgische ambassades zijn in Thailand

Ambassade van Laos in België Avenue de la Brabançonne 19 -21 1000 Brussel Tel: +32 (0)2 740 09 50 Website	Nederlandse consulaat in Laos Unit 18, huisnummer 079/01, Hom 2, Haysok village, Chanthabouly district Vientiane Capital Tel: +856 (0)2 122 00 16 Website	Belgische ereconsulaat in Laos Wat Haysoke, 079/01, Rue Sethatirat, Hom 2, Chanthabouly, Vientiane Tel: +856 (0)2 056 554 794 Website
Het 24/7 BZ contactcenter van Buitenlandse Zaken is altijd en overal bereikbaar via +31 247 247 247. Info	Nederlandse ambassade in Thailand 15 Soi Ton Son Lumphini, Pathumwan 10330 Bangkok Tel: +66 (0)2 309 52 00 Website	Belgische ambassade in Thailand 16/F Sathorn Square, 98 North Sathorn Road, Bangrak District 10500 Bangkok Tel: +66 (0)2 108 18 00 Website

Vaccinaties

Voor een geldig vaccinatieadvies neem je contact op met een erkende travel clinic, zoals [de GGD](#) of [Meditel](#). In België is [dit](#) een goede informatie-site. Over het algemeen worden de volgende vaccinaties aangeraden (niet verplicht) voor Laos: DTP en Hepatitis A. Je zorgverzekeraar vergoedt soms deels deze kosten. Raadpleeg je zorgpolis en check van tevoren via welke gezondheidsinstantie deze vaccinaties mogelijk worden vergoed.

Gezondheid en medicijnen

Neem een compacte reisapotheek mee, die voor de eerste, kleine ongevallen een uitkomst biedt. Jodium, pleisters en pijnstillers zijn praktische items. Ook ORS, een met water te vermengen zout-suikeroplossing, is een goed middel bij diarree om uitdroging te voorkomen. Ook diarree-remmers (imodium, loperamide) kunnen handig zijn. Deze spullen zijn ook ter plaatse te krijgen, maar het is in geval van nood praktischer wanneer je het al bij je hebt.

Gebruik je dagelijks medicijnen, let dan goed op of je deze mee mag nemen zonder medisch paspoort/medische verklaring. Indien de medicijnen die je gebruikt en meeneemt onder de Opiumwet vallen, dien je bij aankomst een medische verklaring te overleggen. Opiaten zijn onder andere slaappillen, sterke pijnstillers en medicijnen voor ADHD. Voor meer informatie, kijk [hier](#).

Geldzaken

De munteenheid in Laos is de Lao kip. Kijk voor de wisselkoers van vandaag op bijvoorbeeld [xe.com](https://www.xe.com). Bij aankomst op de luchthaven kun je direct rupiah pinnen bij een ATM. Neem ook altijd wat cash euro's (schone biljetten, zonder scheuren, vouwen, krassen) mee van thuis. Deze zijn makkelijk om te wisselen en kunnen goed van pas komen. Tenslotte is een creditcard ook zeker aan te raden: hiermee kun je in geval van nood altijd betalen en/of geld opnemen uit een ATM (mocht een gewone bankpas niet werken).

Belangrijk! Vergeet niet je betaalpas op 'Wereld' te zetten, zodat je ook buiten Europa kunt pinnen en betalen.

Als bestedingsindicatie verwachten wij dat je per persoon ca. 225 euro per week uitgeeft aan activiteiten, maaltijden of toegangskaarten.

In Laos is het gebruikelijk dat je bij de aankoop van souvenirs, fruit op de markt en soms ook voor taxiritjes onderhandelt over de prijs. Dit kan van 10 tot 50% van de vraagprijs zijn, sterk afhankelijk waar en wat je koopt. Vuistregel: hoe meer toeristisch de locatie en hoe mobieler de verkopers, hoe hoger het potentiële afdingpercentage.

Tip: download de taxi-app Grab (Uber van Azië): hiermee kun je overal een (auto- of motor-) taxi bestellen, waarbij de prijs van tevoren aangegeven staat.

Entreegelden

Fooien

Fooien zijn op veel toeristische plekken gebruikelijk in Laos; in grotere restaurants (ong. 10% van de rekening), in hotels (---- per tas voor een porter) en ook voor chauffeurs. Voor een chauffeur die een langere periode bij jullie blijft kun je uitgaan van ongeveer ---- euro per persoon per dag (afhankelijk van het aantal reizigers en het aantal dagen). Voor een gids die meerdere dagen bij jullie blijft raden we een bedrag van --- euro per persoon per dag aan (afhankelijk van het aantal deelnemers). Verdere globale richtlijnen: Een fooi voor iemand die een eenmalige, kleine dienst verleent: ca. S\$ ----; voor iemand die je echt wilt belonen voor een bijzondere, eenmalige dienst (bijv. een dag-gids): S\$ ---- in totaal.

Klimaat

Laos kent twee seizoenen. Het **regenseizoen** loopt van mei tot oktober en het **droogseizoen** van november tot april. Het beste is om Laos te bezoeken in het eerste deel van het droog seizoen, november tot januari, want dan is het nog iets koeler. De maand april is de heetste maand. De temperatuur is het hele jaar tropisch warm die schommelen van net onder tot boven de 30 graden. In hooggelegen gebieden is het logischerwijs frisser en kan het vooral in de avond noodzakelijk zijn een vest of jas aan te trekken. Meer informatie over het weer [vind je hier](#).

Feestdagen

In Laos zijn de meeste feestdagen gerelateerd aan het boeddhisme. Naast de gebruikelijke nieuwjaarsavond wordt in Laos het Boun Pi Mai gevierd. Dit is voor de Lao het traditionele nieuwjaar en wordt drie dagen lang in april gevierd. Boun Pi Mai is één groot waterfestival en er worden veelal watergevechten gehouden op straat voor het wegwassen van zonden. In Luang Prabang worden monniken ceremonieel met water overgoten in de tempels in de stad. Een maand later tijdens Bun Bang Fai gaan prachtig geklede monniken met zelfgemaakte bamboe vuurwerk raketten naar een open veld. De raketten worden afgeschoten voor het oproepen van het water voor het regenseizoen. Meer informatie over feestdagen in Laos kun je [hier vinden](#).

Veiligheid

Laos is voor bezoekers een reisbestemming met veiligheidsrisico's (gele kleur). [Bekijk het reisadvies](#) van het ministerie van buitenlandse zaken. Het gebied aan de grens bij Myanmar en de provincie Xaysomboune kunnen beter vermeden worden. Risico's waar je als reiziger altijd op moet zijn, betreft kleine criminaliteit (zakkenrollers, tassenroof).

Tip: Scan je reisdocumenten/passen/credit cards/verzekeringsgegevens in en bewaar ze op je telefoon of in een mapje in je mail, zodat je er overal via internet bij kunt. Maak gebruik van de kluisjes in je accommodatie of draag je waardevolle spullen in een money belt op het lichaam.

Elektriciteit

In Laos kan je veel verschillende stopcontacten tegenkomen, een reisstekker aanschaffen is dus wel handig. Bij sommige hotels kunnen ook een stopcontact met twee ronde gaten of universele stopcontacten voorkomen waarvoor mogelijk geen verloopstekker nodig is. Op sommige afgelegen plekken is er geen 24 uur per dag elektriciteit en komt een eigen zaklamp altijd goed van pas.

Communicatie

Laos heeft een goed mobielnetwerk alleen in afgelegen gebieden heb je minder goed bereik. Bellen via gewone lijnen is mogelijk, maar vaak de duurste optie. Bellen via internet en apps is goed te doen en veel goedkoper. Na aankomst in Laos kun je eventueel een lokale SIM-kaart aanschaffen met een internetbundel, zodat je tijdens de reis ook online bent. Veel hotels bieden daarnaast gratis Wifi aan, waar je als gast via een wachtwoord gebruik

van kan maken.

Tijdsverschil

In Laos is het 5 uur later dan in Nederland. Tijdens onze wintertijd (oktober tot maart) komt daar een uur bij en is het verschil 6 uur [de actuele tijd in Laos](#).

Taal

De officiële taal van Laos is het Lao en heeft een uniek alfabet. De meeste mensen kunnen slechts enkele woorden Engels, veel jongeren die met toeristen te maken hebben spreken Engels. Daarnaast wordt er door oudere Lao soms Frans gesproken. Mocht je wat Lao willen leren dan kan je hier [leren groeten](#) of [leren tellen](#) (Eng).

Eten en drinken

Het Lao eten lijkt op de Thaise keuken, maar is wat minder verfijnt. Dit komt omdat Lao niet vaak uit eten gaan. Vandaar dat je er rekening mee moet houden dat er buiten het toerisme gedeelte en grotere plaatsten niet altijd eettentjes of restaurants te vinden zijn. Wel is er vaak mie soep verkrijgbaar die men met stokjes eet. Fruit is wel in overvloed aanwezig en in de grotere plaatsen worden hier ook fruitsapjes gemaakt. Om darmproblemen te voorkomen is het verstandig geen kraanwater te drinken. Koop een navulbare fles en maak waar mogelijk gebruik van refill stations om plastic afval te verminderen.

Tip: wil je meer leren over de keuken van Laos, dan kunnen wij op verschillende plekken leuke kook workshops organiseren.

Op bezoek

Als je bij een familie in Laos thuis wordt uitgenodigd, doe dan je je schoenen uit bij de deur. Zorg dat je gepast gekleed gaat (schouders en knieën bedekt). Je kunt een cadeau meenemen (bijv. een blik koekjes of andere snacks) en dit wordt aangenomen en uit beleefdheid buiten het zicht pas geopend. Denk eraan dat het ongeleefd is om de onderkant van je voeten aan het gezelschap te tonen of te wijzen naar iemand.

Wil je onderweg iets aan kinderen geven, denk dan aan pennen, schriften of kinderboekjes (en geen snoep of geld). Niet rechtstreeks aan kinderen uitdelen, maar doe dit via een volwassene, die het onder de kinderen verdeelt.

Kleding

Ondanks het tropische klimaat is het in Azië niet gebruikelijk om schaars gekleed over straat te gaan. Zeker bij het bezoek aan iemands huis, bij tempels en andere religieuze gebouwen is het raadzaam je met respect te kleden: knieën en schouders bedekt, shirts met (half lange) mouwen en neem ‘voor het geval dat’ altijd een dunne sjaal of sarong mee. Tijdens normale dagen zijn een korte broek/rok tot op de knie en een T-shirt met mouw in de meeste gebieden acceptabel. Voorkom inkijk, bijvoorbeeld bij singlets (voor vrouwen) of bij fietsen op een mountainbike met een loszittend T-shirt. Badkleding draag je enkel op het strand of bij het zwembad. Bij een bezoek aan de jungle kan je het beste dichte schoenen dragen met een goed profiel. In een gebied met veel muggen adviseren we altijd lange mouwen en lange broeken aan te doen.

Roken

Op plekken met airconditioning, alle vliegvelden en sommige andere publieke ruimtes gelden geldt een rookverbod. Let op dat je niet tegen een boete aanloopt en controleer vooraf of roken verboden is.

Fotografie

Mensen in Laos vinden het over het algemeen leuk om gefotografeerd te worden mits je van tevoren toestemming vraagt. Wil je mensen fotograferen in Laos, vraag dan altijd eerst toestemming. Je loopt kans dat ze vragen of ze jou mogen fotograferen. Sommige stammen of etnische groepen stellen het niet op prijs, dus wees hier terughoudend in. Het kan ook gebeuren dat mensen alleen tegen betaling op de foto willen. Bij sommige tempels, Wat Phu in Champasak bijvoorbeeld, moet je bij binnenkomst extra entreegeld betalen voor je camera of video. Het is verboden om opnames te maken van postkantoren, kazernes, vliegvelden, bruggen.

Reisgidsen en boeken

- **ANWB** wereldreisgids Myanmar (Nederlands): complete gids.
 - **Dominicus** Myanmar (Nederlands): vooral veel achtergrond-info; minder praktische info.
 - **Trotter** reisgids Maleisië en Singapore (Nederlands): kwalitatief goede informatie maar weinig uitgebreid.
 - **Rough Guide** Singapore (Engels): Bijzonder uitgebreide reisgids voor Singapore. Veel praktische informatie.
 - **Lonely Planet** Malaysia, Singapore (Engels): de bekendste reisgids voor Maleisië, vol met praktische informatie. Alle teksten zijn ook digitaal te verkrijgen.
-