

---

# Thailand: Aktivreise mit Wanderungen und Fahrradtouren

## Thailands Natur und Kultur zwischen River Kwai und Mekong aktiv erleben



Im Dschungel wird es dunkler, kühler und lauter. Vögel, Grillen und Affen zwitschern, zirpen und brüllen um die Wette. Der Pfad ist schmal, Schlingpflanzen wuchern über die Steine. Irgendwann lichtet sich der Urwald, mitten in der Wildnis liegt ein Dorf. Die Bambushütten stehen auf Stelzen, der Wind knackt in den Dächern wie ein alter Schaukelstuhl. Wir sind aber nicht auf einer Zeitreise, sondern zu Fuß unterwegs im Norden Thailands. Neben der wuchernden Natur, den bewaldeten Bergen und den tosenden Wasserfällen sind es vor allem die Menschen, die diese Region so besonders machen. Wir wandern durch den tropischen Erawan-Nationalpark, folgen den schmalen

Pfaden durch den Pong-Duead-Nationalpark und trekken durch die Wälder von Mae Tang von Dorf zu Dorf. Wir gleiten mit traditionellen Longtail-Booten auf dem River Kwai, übernachten im Dschungel auf schwimmenden Flößen und fahren mit dem Express-Boot über den Chao Phraya in Bangkok. In Ayutthaya und Sukhothai erwarten uns die mächtigen Tempelruinen der Khmer, in Bangkok gewaltige Wolkenkratzer und imposante Glaspaläste. Wir radeln zum Morgenmarkt in Phrao und streifen über den Nachtmarkt von Chiang Mai, wir spüren handgewebte Stoffe in den Händen und lokale Aromen auf der Zunge. Denn nur so lässt sich die Vielfalt des Landes begreifen. Egal ob wir die Ruhe der Thai-Dörfer aufsaugen, den Duft der Garküchen in Chiang Mai atmen oder im quirligen Treiben von Bangkok stecken, egal ob wir in Bambushütten, im Zelt oder in Lodges übernachten – wir spüren die Ferne und fühlen uns Zuhause.

Die Höhepunkte unserer „**Thailand-Aktivreise mit Wanderungen und Fahrradtouren**„:

- 3-tägiges Trekking (3-5 Std. täglich)
- Wanderungen: 2x leicht (2-4 Std.), 1x mittelschwer (6-7 Std.); Radtouren: 2x leicht (1-3 Std.)
- Im Norden bei den Bergvölkern von Dorf zu Dorf trekken
- Die imposante Ruinenstadt **Sukhothai** mit dem Fahrrad erkunden
- Mitten im Dschungel auf einem Floßhotel auf dem **River Kwai** übernachten
- Im **Erawan-Nationalpark** zu den Wasserfällen wandern und in den Naturpools baden

### Reiseverlauf

---

#### 1. Tag: Hinflug

Abends Nonstop-Flug von Frankfurt mit Thai Airways nach Bangkok.

#### 2. Tag: Ankunft in der „Stadt der Engel“

Nach der Ankunft in Bangkok und Transfer zum Hotel. Nach dem Bezug unserer Zimmer gehen wir zusammen mit unserer Reiseleitung auf eine erste Stadttour: mit dem Expressboot fahren wir auf dem Khlong Saen Saep, einem der letzten für das alte Bangkok so typischen Kanäle, und besuchen zu Fuß Wat Saket und den mit einem Chedi gekrönten Golden Mount. Dieser Tempelhügel war früher einmal der höchste Punkt in ganz Bangkok – kaum zu glauben beim Anblick all der Wolkenkratzer im brodelnden Stadtzentrum. Abends begegnen uns dann sämtliche Aromen der Thai-Küche beim Welcome Dinner – von milden Kokos-Nuancen bis hin zur vollen Chili-Schärfe.

Übernachtung im „Hotel de Bangkok“<sup>\*\*\*</sup>. A

(Gehzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 35 km)

### **3. Tag: City-Tour durch die Hauptstadt**

Wir nehmen wieder die Klong Saen Saep-Fähre zum Wat Saket am Golden Mount. Von hier aus laufen wir durch Altstadtviertel zum Grand Palace und zum Wat Pho. In dessen weitläufigem Tempelareal mit der riesigen Statue des Ruhenden Buddha werden wir mit der Welt des thailändischen Buddhismus vertraut gemacht. Beim Königspalast mit dem angrenzenden Wat Phra Kaeo, dem Tempel des Smaragdbuddha, gehen wir auf die Suche nach dem schönsten Fotomotiv – die Auswahl ist schier grenzenlos.

Per Expressboot geht's am Nachmittag flussabwärts und per Skytrain ins moderne Herz von Downtown Bangkok, dem Siam Square. Auf dem in der Stadt einmaligen Skywalk spazieren wir hoch über den Straßen bis zum berühmten Erawan-Schrein und durch die schrill bunten, quirligen Märkte rund um Pratunam zurück zum Hotel. Diese Tour kann auch problemlos in umgekehrter Richtung erfolgen. Übernachtung wie am Tag zuvor. F

(Gehzeit: ca. 4 Std.)

### **4. Tag: Umzug auf das Floßhotel**

Nach dem Frühstück beginnen wir unsere Fahrt hinaus aus der Metropole aufs Land. Bei einem Stopp in Nakhon Pathom besichtigen wir den mit goldenen Kacheln bedeckten Phra Pathom-Chedi. Weiter geht es nach Kanchanaburi, wo wir die berühmte Brücke am Kwai besichtigen. Wir steigen um in den historischen Zug und fahren flussaufwärts bis zum Bahnhof Sai Yok Noi. Von dort werden wir an eine Anlegestation gebracht und wechseln für die Weiterfahrt und auch für die Nacht, auf den Fluss. Mit traditionellen „long tail“-Booten fahren wir bis zu unserer heutigen Unterkunft, errichtet auf schwimmenden Holzflößen mitten im Regenwald. Elektrizität gibt es hier keine, romantische Stimmung umso mehr – vor allem, wenn am Abend Kerzen und Lampen angezündet werden und wir unser Abendessen genießen. Übernachtung im Floßhotel „River Kwai Jungle Rafts“<sup>\*\*\*(\*)</sup> in Sai Yok. F/A

(Fahrzeit: ca. 5 Std., Fahrstrecke: ca. 200 km)

### **5. Tag: Auf dem Wasserfallwanderweg**

In aller Ruhe mit Flussblick frühstücken, dann geht's zum nahen Erawan-Nationalpark mit den gleichnamigen Wasserfällen. Für unsere Wanderung entlang der malerischen Kaskaden benötigen wir feste Schuhe, aber auch Badesachen, denn unterwegs können wir uns an verschiedenen Stellen prima in den glasklaren Naturpools erfrischen. Wer möchte, kommt mit auf schweißtreibendem Pfad bis zur obersten siebten Stufe der Wasserfälle – auch hier lockt wieder ein natürliches Becken im Kalkstein zum Bad. Wir kehren an den Kwai zurück und fahren ein Stück weiter zu unserem Zeltcamp für diese Nacht. Wir beziehen die komfortablen, mit Betten ausgestatteten Zelte und haben den Rest des Nachmittags Zeit zum Entspannen. Übernachtung in den „Hintok River Camp Luxury Tents“ in Sai Yok (fest installierte Zelte). F/A

(Gehzeit: ca. 2-3 Std., Gehstrecke: ca. 5 km, bergauf: 300 Hm, bergab: 300 Hm; Fahrzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 50 km)

#### **6. Tag: Ausflug zum Hellfire-Pass – Ayutthaya**

Nach dem Frühstück im Camp besuchen wir das Museum am Hellfire Pass, an dem vor etwas mehr als 70 Jahren unter mörderischen Bedingungen die Eisenbahn in Handarbeit durch Felsen gefräst und über waghalsige Holzbrücken geführt worden war. Im Anschluss fahren wir weiter nach Ayutthaya und besuchen auf dem Weg Wat Prasat Muang Singh, eine Tempelanlage der Khmer. Im fast vollständig von Wasser umgebenen Ayutthaya besichtigen wir die einst prachtvollen Tempel und Paläste. Zum Abendessen bietet sich ein Bummel über den Nachtmarkt an. Übernachtung im „Ayothaya Hotel“ in Ayutthaya. F

(Gehzeit: ca. 1-2 Std., Gehstrecke: ca. 4 km; Fahrzeit: ca. 4 Std., Fahrstrecke: ca. 240 km)

#### **7. Tag: Fahrt nach Sukhothai**

Heute fahren wir weiter in den Norden zur historischen Stadt Sukhothai, wo wir die alte Stadt und Tempelanlagen besichtigen. Nach der Fahrt unternehmen wir noch einen Spaziergang zum nahegelegenen Wat Tha Chang. Übernachtung im „Le Charme Sukhothai Resort“\*\*\*\*. F

(Fahrzeit: ca. 6,5 Std., Fahrstrecke: ca. 450 km)

#### **8. Tag: Erkundung der UNESCO-Weltkulturerbestätte Sukhothai mit dem Fahrrad**

Mit dem Fahrrad (ca. 25 km) entdecken wir die schönsten Tempelruinen in der früheren, einstmals prachtvollen Hauptstadt von Siam. Die zahlreichen geschichtsträchtigen Bauwerke, die wir überall in der Stadt entdecken, sind aber auch heute noch beeindruckend genug, um uns in Staunen zu versetzen, wie zum Beispiel Wat Si Chum oder Wat Saphan Hin. Das Fahrrad eignet sich hervorragend um die schöne Landschaft zu genießen und zahlreiche versteckte Tempel und Ruinen zu entdecken. Übernachtung wie am Tag zuvor. F

#### **9. Tag: Fahrt nach Chiang Mai**

Unser Ziel ist heute Chiang Mai, aber auch auf dem Weg dorthin gibt es einiges zu entdecken. Wir machen Pause in Si Satchanalai, wo wir die Ruinen der historischen gleichnamigen Stadt erkunden. Im Anschluss geht es weiter nach Lampang, und wir besuchen den antiken Lanna-Tempel. Angekommen in Chiang Mai beziehen wir unsere Zimmer und schlendern am Abend über den Nachtmarkt. Übernachtung im „Chiang Mai Gate Hotel“ in Chiang Mai. F

(Fahrzeit: ca. 5,5 Std., Fahrstrecke: ca. 315 km)

#### **10. Tag: Beginn des Trekkings durch den Dschungel im Norden Thailands**

Nach dem Frühstück werden wir mit Songtaews (thailändischen Sammeltaxis) zum Ausgangspunkt unseres Trekkings gebracht. Wir wandern auf einem Pilgerweg durch den Wald stetig bergauf, bis wir die wunderschön gelegenen Tempel Wat Talad und Wat Doi Suthep erreichen. Es geht weiter bergauf, durch dichten Dschungel, auf dem felsiger werdenden Pfad. Bald lichtet sich der Dschungel und erlaubt Ausblicke auf die umliegenden Berge und Täler. Wir wandern vorbei an Kaffeeplantagen und entdecken kleine Dörfer des Bergvolks der Hmong. Dann geht es wieder bergab, bis wir auf unsere Songtaews treffen und nach Chiang Mai zurückkehren. Übernachtung wie am Tag zuvor.  
F/M

(Gehzeit: ca. 6-7 Std., Gehstrecke: ca. 17 km; Fahrzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 15 km; Aufstieg: 900 m, Abstieg: 500 m)

#### **11. Tag: Trekking: Mae Tang – Red Karen Hill Tribe**

Heute geht es wieder in die Bergwelt des thailändischen Nordens. Nach dem Frühstück werden wir mit Songtaews zum Ausgangspunkt unseres dreitägigen Trekkings gebracht. Wir beginnen unsere Wanderung in den Pong Duead National Park und erreichen über schmale Pfade und teilweise auf Bergkämmen ein kleines Dorf im Dschungel, wo wir in einfachen Bambushütten die Nacht verbringen. Unterkunft: „Red Karen Hill Tribe Bamboo Hut“ in Mae Tang. F/M/A  
(Gehzeit: ca. 4-5 Std., Gehstrecke: ca. 12 km; Fahrzeit: ca. 1.5 Std., Fahrstrecke: ca. 80 km; Aufstieg: 700 m, Abstieg: 850 m)

#### **12. Tag: Trekking durch Wald und Reisfelder zum Lahu Hill Tribe**

Wir setzen unsere Erkundung der nordthailändischen Natur und Landschaft fort. Heute bewegen wir uns größtenteils in waldigem Gebiet auf manchmal steinigen Pfaden und sehen auch einige Reisfelder. Bei passendem Wetter haben wir außerdem die Möglichkeit einen Teil der Strecke auf einem Bambusfloß zurückzulegen. Eine weitere Übernachtung in einem Dorf aus Bambushütten lässt uns noch einmal das Leben der Bewohner hautnah kennenlernen. Unterkunft: „Black Lahu Hill Tribe Bamboo Hut“ in Mae Tang. F/M/A  
(Gehzeit: ca. 5-6 Std., Gehstrecke: ca. 14 km; Aufstieg: 250m, Abstieg: 250 m)

#### **13. Tag : Letzter Trekking-Tag und Nachmittag zur Entspannung**

Nach dem Frühstück wandern wir weiter durch den Bergwald bis zum Dorf des Shan Hill Tribe. Im Anschluss fahren wir zu unserer schön gelegenen Lodge für diese Nacht und können uns den restlichen Tag vom Trekking erholen. Übernachtung in der „Hmong Hill Tribe Lodge“ in Mae Rim. F/M/A  
(Gehzeit: ca. 3-4 Std., Gehstrecke: ca. 9 km; Fahrzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 50 km; Aufstieg: 100 m, Abstieg: 300 m)

#### **14. Tag: Mae Rim – Phrao**

Wir fahren weiter durchs Bergland, und beim Städtchen Phrao öffnet eine weitere Öko-Lodge inmitten von Reisfeldern ihre Türen für uns: Hier heißen uns Angehörige des Lanna-Thai-Volks willkommen und drücken uns gleich ein kleines Kochbuch mit typischen Rezepten der Region in die Hand. Aber halt: Nicht nur lesen – wir werden uns heute unter fachmännischer Anleitung selbst unser typisches Lanna-Menu zubereiten. Unterkunft: „Khum Lanna Lodge“ in Phrao.  
F/M/A  
(Fahrzeit: ca. 2 Std., Fahrstrecke: ca. 110 km)

#### **15. Tag: Phrao**

Aufstehen mit dem Hähnekrähen! Und dann radeln wir nach einem Morgenkaffee oder -tee auf kleinen Straßen in den Sonnenaufgang hinein (ca. 1-2 Std.). Unser Ziel: der quirlige Morgenmarkt in einem Dorf bei Phrao. Wir lassen uns einfach treiben, schauen in Ruhe, was die Marktleute so alles an frischen Naturalien im Angebot haben und erstehen nebenbei noch ein paar Blumengirlanden, die wir später in einem Dorftempel als Opfergabe überreichen werden. Dann wieder aufs Rad geschwungen und zurück zu unserer Lodge gestrampelt: Der Magen knurrt schon leise – da kommt das Lanna-Frühstück gerade recht!

Frisch gestärkt fahren wir ein kurzes Stück zum Ausgangspunkt für unsere heutige Wanderung. Wir wandern zu einem Wasserfall, und wer möchte kann sich im kühlen Nass erfrischen. Mittags helfen wir unserem Guide bei der Zubereitung eines speziellen Gerichts, gekocht in Bambus. Nach der Mittagspause geht es weiter durch Dörfer, Reisfelder und vorbei an Orchideen, bis wir auf eine Straße treffen und zurück zu unserem Hotel gebracht werden. Übernachtung wie am Tag zuvor. F/M/A

(Gehzeit: ca. 3-4 Std., Gehstrecke: ca. 8 km; Fahrzeit: ca. 1 Std., Fahrstrecke: ca. 15 km; Aufstieg: 450 m, Abstieg: 450 m)

#### **16. Tag: Fahrt nach Chiang Mai und Stadterkundung**

Nach dem Frühstück fahren wir wieder in die größte Stadt Nordthailands, nach Chiang Mai. Wir haben nochmal Zeit für Erkundungen und die Besichtigung von zwei Tempelanlagen, bevor wir uns am Abend zum gemeinsamen Abschiedessen treffen. Übernachtung erneut im „Chiang Mai Gate Hotel“ in Chiang Mai. F/A  
(Fahrzeit: ca. 2 Std., Fahrstrecke: ca. 110 km)

#### **17. Tag: Wieder daheim**

Wir verabschieden uns vom wunderschönen Norden Thailands und werden je nach Abflugzeit zum Flughafen von Chiang Mai gebracht. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag. F  
(Fahrzeit: 15 Min., Fahrstrecke: ca. 5 km)

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

## **Leistungen**

---

- Lokale, Deutsch sprechende Reiseleitung ab Bangkok / bis Phuket
- Flug mit Thai Airways ab/bis Frankfurt nach Bangkok, zurück ab Phuket
- Inlandsflug mit Thai Airways Chiang Mai – Phuket
- Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Rail & Fly-Bahnfahrkarte 2. Klasse innerhalb Deutschlands
- Übernachtungen: 9x in Mittelklassehotels, 5x in Lodges, 1x in einem Floßhotel, 1x in fest installierten Zelten (mit Bad), 2x in Bambushütten (Gemeinschaftszimmer/-bad)
- 19x Frühstück, 6x Mittagessen, 9x Abendessen
- Transfers/Überland-, Boots- und Bahnfahrten lt. Programm
- Eintrittsgebühren lt. Programm

- Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice

## Nicht enthaltene Leistungen

---

- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke (ca. 250 EUR)
- Trinkgelder; Persönliches
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## Zusatzleistungen

---

- Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzeltzuschlag (16 Nächte): 680 EUR
- Innerdeutsche Zubringerflüge vorbehaltlich Verfügbarkeit: 195 EUR
- Flug ab/bis Wien, Zürich – Aufpreis auf Anfrage

## Hinweise

---

- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers stellen wir zunächst den Einzelzimmerzuschlag in Rechnung. Findet sich bis zum Reiseantritt kein(e) Zimmerpartner(in) übernimmt der Veranstalter 50 % des EZZ. Bei erfolgreicher Partnersuche wird Ihnen der EZZ zurückerstattet.
- Die inkludierten Mahlzeiten nehmen Sie in landestypischen Restaurants oder in den Hotels/Lodges ein.
- Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte durchzuführen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Eine Anzahlung gemäß AGB muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der in der Internet-Ausschreibung angegebenen Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Für Termine ab dem 01.04.20 erhöht sich ggfs. der Reisepreis von Flugreisen geringfügig aufgrund der Erhöhung der Luftverkehrssteuer.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular).

## Anforderungen

---

- Ideale Einsteigerreise, die die Kultur und Natur Thailands miteinander verbindet – mit viel Kontakt zur lokalen Bevölkerung und zu den ethnischen Minderheiten der Region.
- Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 5 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören sowohl breite Wanderwege als auch

schmale, stetig ansteigende Bergpfade. Besonders nach Regen kann es schlammig und rutschig sein. Hitze und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Anforderung. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, einzelne Tagestouren – außerhalb des Trekkings – können auch ausgelassen werden.

- Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Die teilweise langen Fahrstrecken erfordern Durchhaltevermögen, aber sie werden durch regelmäßige Pausen unterbrochen.
- Die Bereitschaft, sich den Verhältnissen in den besuchten Gebieten anzupassen und auf Komfort zu verzichten, Gemeinschaftsgeist und Toleranz fremden Sitten und Bräuchen sowie den Mitreisenden gegenüber sollten allen Teilnehmern/Teilnehmerinnen selbstverständlich sein. Durch Ihre Haltung und die Unterstützung Ihrer Reiseleitung können Sie wesentlich zum Gelingen der Tour beitragen.
- Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein. Wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung, vor allem außerhalb der großen Städte.
- Die religiösen Stätten dürfen nur mit angemessener Kleidung betreten werden. Beine und Schultern müssen bedeckt sein.
- In den Städten sind Sie in guten Mittelklasse-Hotels untergebracht, auf dem Land nächtigen Sie meist in einfachen, aber gemütlichen Öko-Lodges und am River Kwai auf einem Floßhotel (ohne Elektrizität) und in einem komfortablen Zeltcamp. Das Gästehaus im Khao Yai-Nationalpark ist einfach und verfügt nur über Mehrbettzimmer.
- Längere Strecken legen Sie in Kleinbussen zurück (max. 7-8 Personen pro Fahrzeug). Für die Busfahrten stehen i.d.R. japanische Kleinbusse mit landesüblicher Ausstattung zur Verfügung; die Fahrten erfordern etwas Ausdauer und Durchhaltevermögen. In den Bergen kann es durch Erdbeben, Baustellen und schlechte Straßenzustände zu Verzögerungen oder Umwegen oder in Ausnahmefällen auch mal zur Umstellung von Tagesprogrammen kommen.
- Für diese Reise sollten Sie in den Wintermonaten sowohl leichte, atmungsaktive als auch warme Kleidung für die kühleren Abende sowie Regenschutz mitnehmen. Im Sommer benötigen Sie keine wärmeren Kleidungsstücke, aber regenfeste Sachen. Achten Sie bitte auf angemessene Kleidung beim Besuch der Dörfer und der Tempel. Sie sollten keine Shorts oder schulterfreie Oberteile tragen. Dies gilt in den Augen der Einheimischen als nicht angemessen.

## Termine & Preise

14.03.2020 - 30.03.2020	3.198 EUR
24.10.2020 - 09.11.2020	3.248 EUR
19.12.2020 - 04.01.2021	3.758 EUR

---

<https://www.intakt-reisen.de/asien/thailand/aktivreise-wanderungen-fahrradtouren/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin