



## COMUNICACIÓN:

Asia traveling ofrece una E-sim o sim card con internet ilimitado, preguntar costos por estadia.

Para llamar desde Laos a Colombia debe marcar 00 + 57 + código de la ciudad + número telefónico.

Para llamar desde Colombia a Laos debe marcar 00 + 856 + código de la ciudad + número telefónico.

## CLIMA:

El clima de Laos es de tipo tropical en la mayoría de las zonas de llanura, mientras que es subtropical en el extremo norte y en las montañas; además, está regulado por los monzones: el de invierno, que trae buen tiempo y fresco nocturno de noviembre a febrero, y el de verano, que trae aire húmedo y lluvia desde mayo hasta el principio o mitad de octubre. El monzón es bastante irregular y no siempre llega en el mismo período, ni tiene la misma intensidad.

El mejor momento para visitar Laos va de noviembre a febrero, siendo el más fresco en la estación seca. En noviembre, sin embargo, todavía es posible que llegue un tifón o una tormenta tropical, y en ocasiones incluso en la primera mitad de diciembre. Generalmente a partir de febrero el calor comienza a aumentar, y puede exceder los 35 grados; el mejor período será desde mediados de diciembre hasta finales de enero,

ANUAL	TEMPERATURA MÁXIMA	TEMPERATURA MÍNIMA
Noviembre - Febrero	30°C	20°C
Marzo - Abril	40°C	27°C
Mayo - Octubre	35°C	25°C

## EQUIPAJE:

Se recomienda viajar livianos. En los trayectos internacionales, el equipaje permitido si viaja por Europa y Estados Unidos es una maleta de 23 Kg. Para equipaje de mano se permite una maleta de 7 a 10 Kg. Recuerde que no se permite llevar en el equipaje de mano cremas y/o líquidos en general en empaques superiores a 100 ml., estos artículos deben llevarse en el equipaje aforado. El costo de exceso de equipaje deberá ser pagado por cada pasajero en el respectivo aeropuerto.

## PUNTUALIDAD:

Ser puntual es valorar el tiempo propio y el ajeno. En cualquier viaje ya sea de grupo o individual, solicitamos una estricta puntualidad para dar cumplimiento a las distintas actividades que vamos a realizar y cualquier demora ocasionaría retraso del grupo o de la secuencia de un programa.

## TRANSPORTE Y ALIMENTACIÓN:

El transporte local en Emiratos Árabes en todas las actividades del programa estará cubierto por la organización. Igualmente, la alimentación que esté incluida en el programa. Los consumos extras como minibar, licores, room service, lavandería, teléfono local y larga distancia, almuerzos o comidas por fuera del programa, serán cubiertos por cada pasajero.

Moverse por Laos es totalmente viable, eso sí, ármate de paciencia porque es un país con una infraestructura en carreteras bastante mala, muchas veces no está asfaltado, por lo que hará que un trayecto relativamente cercano se alargue más de lo normal. Sorprendentemente, pese a tener muy malas infraestructuras en cuanto a carreteras, Laos cuenta con uno de los mejores trenes en el Sudeste asiático. Eso sí, solamente cubre servicio en el Norte, desde Vientián hasta China (pasando por Vang Vieng y Luang Prabang), realmente lo que se necesita. Eso es porque se trata de una inversión china. De este modo, conecta fácilmente ambos países (Laos y China) con un tren súper moderno, cómodo y eficiente. En tan solo una hora, se hacen 400km y es maravilla la verdad.

## MONEDA:

La moneda oficial de Laos es el Kip. Al viajar a Laos, un país con una economía en desarrollo en la región del Sudeste Asiático se ve que la mayoría de las transacciones y comercios usan efectivo, por lo que los turistas deben saber cómo usar su dinero, Debe tener en cuenta de que la moneda de Laos es inconvertible fuera del país, y su valor cuando se trata de denominaciones de otras monedas también es bastante bajo. Por lo tanto, tiene que cambiar en efectivo cuando viajar a Laos. Sin embargo, los laosianos son bastante amables y hospitalarios, por eso, en sitios turísticos de Laos, aceptan usar diferentes tipos de dinero como kip (Laos), baht (Tailandia), dong (Vietnam) o dólar (US). De otra manera más simple, puede llevar USD o EUR e intercambiarlos en las puertas fronterizas de inmigración, la diferencia de tipo de cambio es insignificante. Las principales tarjetas de crédito Visa y MasterCard solo se aceptan en hoteles, restaurantes y tiendas de las principales ciudades del país (como Vientian y Luang Prabang) de una cierta categoría y orientadas al laos turismo. En las áreas rurales casi nunca se usa tarjetas en pago.

## VESTUARIO:

La manera de vestir en Laos depende mucho del sexo y de la edad. Sin embargo, para asistir a ceremonias importantes, las mujeres suelen llevar una falda de seda, una blusa y un pañuelo mientras los hombres llevan un sarong o pantalones. Esta parte del mundo se caracteriza por sus templos, La mayoría de países de la zona tienen en común un el clima cálido y húmedo durante todo el año. Por lo que esta lista de qué llevar el Sudeste Asiático te sirve en cualquier momento y casi cualquier destino, independientemente del mes en el que viajes, por lo que toda tu ropa debe ser ligera, cómoda y preferiblemente de algodón, que es mucho más transpirable. Las únicas prendas de abrigo que llevo son una sudadera y una chaqueta fina impermeable. Zapatillas, mejor si son ligeras, evita colores muy claros, la piel y el goretex (tarda mucho en secarse). Te irán bien para subir a miradores o hacer cualquier caminata, Sandalias semi cerradas que puedan mojarse, son muy multiusos. Hay quien también lleva escaarpines, nosotros no lo vemos necesario. Sandalias de piel o similar, en caso de que no te guste caminar con las otras o prefieres algo más mono. Para viajes muy de playa puedes considerar unas chanclas aunque con las sandalias de agua puede ser suficiente.

# INFORMACIÓN PARA SU VIAJE A LAOS

En esta sección, encontrarás consejos para que tu llegada a cualquier País, tu estadía y tu regreso funcionen de la mejor forma. Estos consejos son para que tu viaje transcurra sin tropiezos. Para sacar el mejor provecho de tu visita al país elegido, evitar inconvenientes, te recomendamos prestar especial atención a los consejos que se dan a continuación para ti, de acuerdo a cuanto se ha visto y se ha experimentado en cada uno de estos destinos.

## LAOS

**Capital:** VIENTIÁN

**Forma de Gobierno:** Estado Socialista

**Idioma:** Lao, Francés e Ingles

**Población:** 6'677.534 millones de habitantes

**Huso horario:** UTC + 7 (12 horas de diferencia)

Laos es un país único y auténtico que enamora por completo, que llena el espíritu y te colma de experiencias inolvidables. El país del millón de elefantes es hoy en día uno de los destinos más auténticos que se pueden visitar en todo el sudeste asiático. Los turistas caen rendidos a los pies de un país que resulta apasionante por su gran gente, su cultura, sus paisajes y por todo lo que ofrece.



# PROTOCOLO

La gente de Laos son algunas de las personas más amigables que jamás encontrará, aunque debido a las barreras del idioma puede ser difícil llegar a conocer a alguno de ellos íntimamente. A pesar del brutal pasado bélico, los laosianos están deseosos de abrirse al mundo exterior y dan la bienvenida a los extranjeros.

- Le abrirá muchas puertas si aprende algunas de las costumbres sociales antes de visitar Laos. La primera cosa para recordar es que los laosianos son personas muy conservadoras. Raramente vea a un local mostrando su piel por encima del codo o por debajo de la pantorrilla. Las camisetas y pantalones cortos están aceptados para los extranjeros, aunque si es demasiado revelador será considerado grosero.

- Las muestras públicas de afecto son tabúes también en Laos. Guárdese de cogerse de la mano, abrazarse y darse besos para cuando estén en privado. Las mujeres necesitan ser muy cuidadosas cuando estén cerca de los monjes. Una mujer de cualquier nacionalidad tiene prohibido tocar un monje de cualquier edad, o incluso dar algo directamente a un monje. Estas normas son muy serias, por lo si usted es una mujer evite cualquier contacto físico con los monjes. No obstante, mantener una conversación con un monje no tiene ningún problema.

- Al entrar en un templo o en la casa de algún local, recuerde de quitarse los zapatos. El tradicional saludo en Laos es el wai, similar al saludo tailandés. La mayoría de los locales no se dan la mano, sino que ponen sus manos en el pecho e inclinan ligeramente la cabeza. Los pies son la parte más baja del cuerpo y la cabeza la más alta. No toque nunca a alguien en la cabeza, incluso a los niños. No utilice los pies para señalar o elevarlos por encima del suelo. Señalar con el dedo también se considera descortés; utilice la palma de su mano para indicar algo.

- Los laosianos se enorgullecen de mantener la cabeza fría en cualquier situación. Es muy probable que durante su viaje se encuentre en una situación frustrante debido a las barreras de comunicación, las costumbres sociales o el calor. Enojarse sólo empeora las cosas, por lo que lo mejor que puede hacer es relajarse y hacer frente a las cosas con calma. Laos se mueve a un ritmo glacial, de modo que deje su impaciencia en casa. Afortunadamente, los laosianos son gente muy tolerante con las personas, por lo que incluso si usted comete un gran error, realizando un wai y dando una disculpa suavizará las cosas.

- Hay muy pocas reglas y normas a la hora de comer en Laos. Las comidas son generalmente compartidas entre las personas de la mesa o del suelo. Aunque persona tiene su propio plato de arroz pegajoso, los platos principales que se ponen en el centro de la mesa son para compartir. El estilo a la hora de comer de Lao es una manera fantástica de probar más de un plato a la vez



## ELECTRICIDAD:

Electricidad: 220 voltios. La mayoría de los enchufes tienen tres patas, similares a los usados en el Reino Unido. Algunos hoteles prestan adaptadores a sus huéspedes, se sugiere llevar un adaptador universal.

## GASTRONOMÍA:

La comida tradicional laosiana es seca, fuerte y deliciosa. Los ingredientes más usados son el zumo de limón, el toronjil y el cilantro. La mayoría de los platos laosianos se componen de verduras frescas y pescado de agua dulce. Otros platos se componen de pollo, cerdo, pato y vaca. Se acompañan tradicionalmente de arroz glutinoso. En el campo, la gente come en comunidad, se sienta en el suelo y comparte la comida.

Uno de los principales manjares de Laos es el Laap. Es un plato tradicional, un caldo con lonchas de pollo o pato mezcladas con zumo de limón, ajo, ají y granos de arroz no cocidos que han sido fritos y machacados antes. El Laap se acompaña en general de verduras, hortalizas y arroz glutinoso.

Otro plato popular es el Tam Mak Houng, una ensalada con rodajas de papaya cruda, ajo, ají, cacahuets, azúcar, zumo de limón y salsa de pescado fermentado, atención ¡Es muy picante! El Som Moo asado también es delicioso. Es una salchicha de cerdo fermentada muy a menudo servida a la vietnamita. Cuando se llama Naem Nuang, se sirve con galletas de arroz transparentes, tallarines finos y muchas hierbas, lechuga y salsa. Cada uno puede así hacer sus propios rollos de primavera.

## PROPINAS:

Aunque no hay obligación en dar propinas y que es una decisión personal basada en el servicio recibido, incluimos más abajo una indicación general. Las propinas están empezando a ser un acto aceptado en las grandes ciudades como por ejemplo Vientiane y Luang Prabang. Dejando de su cambio como propina es siempre una apuesta segura. En caso contrario, dejando entre un 5-10% está considerado algo generoso.

## SALUD:

- Si tiene medicamentos específicos, es importante llevar suficiente para todo el viaje ya que puede ser complicado conseguir los mismos. Se sugiere llevar una prescripción médica con los medicamentos que debe tomar.

- Si usa lentes formulados, se sugiere llevar la fórmula o lentes de repuesto.

- La mayoría de los mejores hoteles tienen un médico o personal que puede atender malestares menores, aunque siempre llevarán una tarjeta de asistencia esto se aconseja para emergencias.

- Llevar un botiquín básico (en la maleta de bodega) pero que abarque las molestias que más frecuentemente atacan a los viajeros: analgésicos, antiinflamatorios, diarreas y algún medicamento contra el resfriado. Los productos antimosquitos nunca están de más. Recuerde todo se vende allí, bajo fórmula médica.

- Los visitantes no necesitan vacunas especiales para entrar en Laos, aunque es recomendable asegurarse de que está al día con las vacunas antes de iniciar su viaje. Algunos ríos y lagos contienen esquistosomiasis y la enfermedad de Weil, por lo que tenga cuidado al nadar en agua dulce.

- El agua en Laos no es potable para su consumo, con la excepción del agua embotellada. Use agua embotellada para todo, incluso para cepillarse los dientes.

# NOTAS DE INTERÉS:

La mayoría de los viajeros a Laos quieren ver lo mejor de Vientiane y Luang Prabang. Sin embargo, si tienen tiempo y si les interesa la naturaleza, la belleza natural (aunque popular entre los mochileros) de Vang Vieng, el espléndido paisaje de la Meseta Bolaven y de las 4000 islas en el sur de Laos valen la pena ser visitados.

**Luang Prabang** Hay varios estándares de alojamientos tipo boutique, restaurantes fantásticos, mercados de artesanía, tiendas de seda y platerías. Desde Luang Prabang es posible visitar las cuevas del Buda Pak Ou, al igual que ciertos pueblos de minorías étnicas y cascadas. Tranquilo y relajante, es uno de los destinos favoritos de Buffalo Tours en Indochina.

**Vientiane** En comparación con las demás capitales bulliciosas del sureste asiático, Vientiane es una pequeña ciudad, tranquila y encantadora. Una vez que hayan visto los templos, lo mejor es dar un paseo por los jardines a orillas del río y relajarse con una Beerlao fresca - la cerveza nacional laosiana - y observar la bella puesta del sol sobre el Mekong.

**Vang Vieng** Una ciudad muy popular entre los mochileros donde vienen para hacer inner tubing (descenso en neumáticos) por el río Nam Song. Es posible evitar esta escena y hacer excursiones privadas en kayak, visitas de cuevas y excursiones por las montañas de los alrededores.

**Huay Xai** en el norte del país. Está situado entre el Mekong y la frontera tailandesa.

**Pakbeng** Los barcos que navegan entre Huay Xai y Luang Prabang hacen una parada en esta ciudad para que los viajeros pasen la noche.

**Tha Khaek** en el sureste de Vientiane y a orillas del Mekong. Desde Tha Khaek, se puede explorar el parque nacional de Phou Hin Boun, la famosa cueva de Konglor y Vieng Xai, un pequeño pueblo en medio de los arrozales y montañas calcáreas. Allí es posible visitar las cuevas desde las cuales los líderes del partido nacionalista laosiano dirigían las operaciones contra el Oeste.