

M Y A N M A R

16 Tage Exkursion / Rundreise:

**Burma, das geheimnisvolle Land
am wasserreichen Irrawaddy**



– Programmablauf in Stichworten –

*Exkursionsleitung:
Dr. Volker Höhfeld*



Nach jahrzehntelanger Isolation hat sich Myanmar, das ehemalige Burma, für Touristen weit geöffnet. Aung San Suu Kyi (70), während der Diktatur 15 Jahre lang unter Hausarrest, Friedensnobelpreisträgerin und in Burma als „die Lady“ verehrt, gilt als Hoffnungsträgerin. Myanmar, ein Vielvölkerstaat mit rund 55 Millionen Einwohnern und 135 verschiedenen Ethnien, ist im Aufbruch und heute von einem vorsichtigen Optimismus geprägt. Mit Ausnahme des äußersten Nordens liegt Burma im Einflussbereich des Monsuns - die Regenzeit ist zwischen Mai und Oktober. Die kühlere Jahreszeit beginnt im November und reicht bis Ende Februar. Zwei Drittel des Landes sind noch von Primärwald bedeckt. Entlang des Irrawaddy-Flusses liegt die steppenartige Mitte des Landes mit ihren fruchtbaren Böden. Als südlicher Ausläufer des Himalayas erhebt sich im Norden das Kachin-Bergland, mit dem Hkakabo Razi bis in 5881 m Höhe. Über die Sumpfbereiche des Südwestens ragt das bis zu 3000 m hohe Arakan-gebirge und trennt, zusammen mit dem zentralen Pegu-Jomagebirge, die feucht-tropische Westküste vom Trockengürtel der Landesmitte. Naturbelassene Strände zieren die Meeresufer bei Thandwe, und vor der Küste bilden abgesunkene Gebirgslandschaften rund 800 Inseln. Die Masse der Beschäftigten arbeitet in der Landwirtschaft. Mit einem Bruttonationaleinkommen von 1500 Euro/Einwohner und Jahr gehört Myanmar zu den ärmeren Ländern der Welt. Andererseits schuf sich das Militär vor einem Jahrzehnt im dünn besiedelten Landesinnern einen neuen Regierungssitz mit pompöser Machtarchitektur – die skurril wirkende, leere Retortenstadt Naypyidaw. Touristen finden selten dorthin. Aber man setzt auf wachsenden Tourismus – begründet auf faszinierende und einmalige Sehenswürdigkeiten. An erster Stelle Mandalay, Inle Lake, Mrauk U und Bagan. Wohl kaum ein anderes Land ist dem buddhistischen Glauben so verbunden wie Burma: Mönche und Nonnen sind allgegenwärtig, das Land wird durch Klöster, Tempel und Pagoden geprägt. Oft ist alles Gold, was glänzt, finanziert aus privaten Spenden der gläubigen Bevölkerung. In den alten Königsstädten, wie Bagan und Mrauk U, eröffnen sich dem staunenden Besucher wahre archäologische Wunderwelten, während Zebu-Rinder bedächtig hochrädige Karren über die Straßen ziehen. Wegen der oft kaum befahrbaren Straßen, aber breiter, wasserreicher Flüsse, reist man gerne mit dem Boot - oder man fliegt, wenn die Distanzen zu groß sind. Noch ist das Leben traditionell geprägt. Mönche, Teenager, Kinder, auf Betelnüssen kauende Greise und Bauern sowie Marktfrauen mit ihren prall gefüllten Körben drängen sich durch enge, staubige Marktgassen. Wer Burma noch in seiner Ursprünglichkeit erleben will, sollte es jetzt besuchen.



Yangon, von links nach rechts: Liegender Buddha, Nachbau einer königlichen Barke, Opfer in der Shwedagon-Pagode



von links nach rechts: Essensausgabe im Mahagandayon-Kloster, Herstellung von Bambuspapier (Mandalay), Umin-Thonze-Pagode (Sagaing Hill)

1.-3. Tag: Anreise; Yangon

1. Tag: Anreise über Bangkok nach Yangon

Zug vom Heimatort zum Flughafen Frankfurt (bei Zubuchung von Rail&Fly), Flug ab Frankfurt mit Thai Airways (Abflug voraussichtlich 14:45 Uhr) nach Bangkok; dort Ankunft am frühen Morgen (gegen 06:30 Uhr) des 2. Tages und Anschlussflug mit Thai Airways nach Yangon.

2. Tag: Yangon und die Shwedagon-Pagode

Transfer zum Hotel. Nach dem Check-in Mittagessen im Restaurant "House Of Memories", General Aung San's erstem Büro. Besuch des Kandawgyi-Parks mit der Karaweik-Barke, einem Nachbau der königlichen Barke auf dem Kandawgyi-See. Anschließend bis zum Sonnenuntergang Besuch der Shwedagon-Pagode, einer der spektakulärsten religiösen Anlagen der Erde. Abendessen und Übernachtung: Green Hill Yangon Hotel (Deluxe Zimmer).

3. Tag: Der liegende Buddha von Yangon und Flug nach Mandalay

Nach dem Frühstück Check-out und Fahrt zur berühmten Chaukhtatkyi-Pagode von Yangon mit dem 70 m langen liegenden Buddha. Nach dem Mittagessen (Padonmar Restaurant) Transfer zum nationalen Flughafen und Flug mit Yangon Airlines (Abflug voraussichtlich 15:30 Uhr) nach Mandalay (Ankunft 17:25 Uhr). Transfer zum Hotel und Check-in; Abendessen und Übernachtung im Hotel Yadanarpon Dynasty (Deluxe Zimmer).

4.-5. Tag: rund um Mandalay

4. Tag: Amarapura und Sagaing

Am Vormittag Besuch einer Bambuspapierherstellung sowie der Mahamuni-Pagode. Danach beobachten wir die Essensausgabe für Mönche des Mahagandayon Klosters in Amarapura. Von dort erreichen wir über die alte Brücke, die den mächtigen Irrawaddy überspannt, Sagaing, das geistigen Zentrum Myanmars 20 km südwestlich von Mandalay. Auf den Hügeln nahe der Stadt befinden sich etwa 600 Klöster und 100 Meditationszentren. Hier leben derzeit ca. 5000 Mönche und Nonnen. Nach dem Mittagessen im Sagaing Hill Restaurant besuchen wir am Nachmittag auf dem Sagaing Hill (mit phantastischem Blick auf den Irrawaddy) die Pagoden Umin-Thonze und Sun U Ponya Shin sowie eine Werkstatt für Silberarbeiten. Anschließend bis zum Sonnenuntergang geht es zur U-Bein-Brücke über den Taungthaman-See mit Bootsfahrt. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.

5. Tag: Mandalay und Mingung

Nach dem Frühstück Besichtigung des hölzernen Shwenandaw-Palasts bei Mandalay, der Stupas der Sandamani Pagode am Kuthodaw-See und der Kuthodaw-Pagode mit dem Pali-Kanon, dem größte Buch der Welt (729 pavillonartige Inschriften-Schreine). Anschließend besuchen wir die Pagoden Su Taung Pyi und Sun U Ponya Shin auf dem Mandalay Hill mit weitem Blick auf die Ebene mit der Stadt Mandalay, ehe wir zur Besichtigung der Palaststadt (rekonstruierter Königspalast) aufbrechen. Nach dem Mittagessen im Mya Nandar Restaurant am Irrawaddy-Fluss geht es per Boot auf dem Irrawaddy nach Mingung mit Besuch der unvollendeten Patho Dawgyi



von links nach rechts: Blick auf den Irrawaddy vom Saigain Hill, Silberschmied (Sagaing), Sonnenuntergang mit U-Bein-Brücke (Taungthaman-See)



Mandalay, von links nach rechts: Shwenandaw-Palast, Details im Shwenandaw-Palast, bemalte und geschmückte Burmesin

Pagode, der Mingunglocke und der Mya Thein Tan/Hsinbyume-Pagode. Rückfahrt per Boot nach Mandalay. Dort Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



Mandalay, von links nach rechts: Stupas der Sandamani-Pagode und am Mandalay-Hill, Pali-Korn – das größte Buch der Welt (Inscrifen-Schreine)

6.-8. Tag: Bagan und Umgebung

6. Tag: Landwirtschaftliche Region am Mittellauf des Irrawaddy

Nach dem Frühstück und Check-out besuchen wir zunächst einen Handwerksbetrieb mit Bearbeitung von Holzschnitzvorlagen und Herstellung von Marionetten. Fahrt per Bus durch landwirtschaftlich genutzte Regionen mit einfachen Weilern und Dörfern, hochrädigen Ochsenkarren, Hülsenfruchtkulturen, Reis- und Hirsefeldern, Sonnenblumen- und Bananenbau neben Palmyrapalmen. Die Route führt über Myo Thar, Nabuaing, Myingyan und Tanbingan bis nach Pakokku am Irrawaddy. Mittagessen bei Pakokku im River Garden Kitchen-Restaurant am Irrawaddy. Eine eindrucksvolle Flussfahrt führt uns nachmittags zum buddhistischen Tempel von Kyaukgu Umin und weiter nach Bagan. Dort erreichen wir das Arthawka-Hotel, unsere Unterkunft für die nächsten 3 Nächte (Deluxe Zimmer). Abendessen im The Beach Bagan Restaurant.

7. Tag: Die Tempelwelt von Bagan

Möglichkeit der Zubuchung einer 45-minütigen Ballonfahrt über Bagan zum Sonnenaufgang (kurzfristige Streichung in Abhängigkeit von der Wetterlage vorbehalten - dann natürlich vollständige Rückzahlung); Preis pro Person 350,- € (Buchung mit der Reisebuchung, dabei bitte Ihr Gewicht angeben - ab 125 kg wird der doppelte Preis berechnet)

Nach dem Frühstück besuchen wir den quirligen Nyaung Oo Markt bei Bagan. Anschließend unternehmen wir eine ganztägige Entdeckungstour durch die faszinierende Tempel- und Stupawelt der Stadt. Dabei besichtigen wir u.a. die berühmte Nyaung U Shwezigon Pagode, den Htilo Minlo-Tempel mit seinen Fresken und den Nanpaya-Tempel mit seinen steinernen Verzierungen. Nach dem Mittagessen im Sunset Garden Restaurant am Irrawaddy unternehmen wir eine ausgiebige Kutschfahrt durch Bagan bis zum Erlebnis des Sonnenuntergangs von der Shwesandaw-Pagode aus. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.

8. Tag: Über Land zum Mount Popa

Nach dem Frühstück und einem Besuch des Schirm- und Flechthandwerks sowie der Lackarbeiten im Bagan House genießen wir das morgendliche Panorama von der Höhe der Dhammayazika-Pagode, ehe wir zu unserem



Bagan, links nach rechts: Bootsanlegestelle, Dhammayazika-Pagode, Hauptstupa der Nyaung U Shwe Zigon-Pagode



Nyaung Oo-Markt in Pagan, links nach rechts: Reisverkäuferin, Trockenfisch, geflochtene Bälle

Landausflug zum Mount Popa aufbrechen. Unterwegs erfahren wir einiges über Erdnuss-Anbau und -Verarbeitung sowie über Ernte und Verarbeitung des Zuckerpalmsafts der asiatischen Palmyrapalme (auch Lontaropalme). Mittagessen mit längerer Ruhepause haben wir im Mountain Popa Resort mit herrlichem Blick auf den Mount Popa und seiner ansehnlichen Klosteranlage, einer der wichtigsten burmesischen Wallfahrtsorte. Alternativ bleibt Gelegenheit über 777 Stufen zum Besteigen des Mount Popa, eines erloschenen Vulkans der sich bei einem gewaltigen Erdbeben 442 v. Chr. etwa 1000 m über der Myingyan-Ebene aufbaute. Anschließend Rückfahrt nach Bagan. Abendessen im Sunset Garden Restaurant am Irrawaddy. Übernachtung wie am Vortag.



links nach rechts: traditionelle Erdnuss-Mühle, Zuckerpalme, Erdnuss-Öl und Zuckerpalm-Destilat

9.-11. Tag: Pindaya, Shwe U Min und Inle-See

9. Tag: Pindaya und die Karst-Höhlen Shwe U Min

Fahrt zum Flughafen von Bagan für den Flug nach Heho. Von Heho aus geht die Fahrt durch ein idyllisches Hügelland mit zahlreichen malerischen Dörfern nach Pindaya am Ufer des Botoloke Sees und zu Füßen der Pwedaung-Berge. Der erste Halt dort ist bei 250 Jahre alten Banyan Bäumen, ehe wir die Shwe U Min-Höhlen besichtigen. Dieser Komplex aus natürlichen Höhlen und Tunneln ist mit über 8000 Buddha-Statuen bestückt. Danach besuchen eine traditionelle Papier- und Schirmfabrik der Shan, einem Thail Volk im Nordosten Myanmars. Nach dem Mittagessen im Green Tea Restaurant in Pindaya geht die Fahrt weiter über Shweyanbye (Shwe Yan Pyae-Kloster außen) nach Nyaung Shwe am Inle-See. Mit dem Boot werden wir von dort zu unserem Hotel auf dem Inle-See gebracht. Abendessen und Übernachtung im Hotel Paramount Inle Resort (Deluxe Cottages).

10. Tag: Leben und Handwerk am Inle-See

Nach dem Frühstück unternehmen wir ganztägig eine interessante Bootstour mit traditionellen Langbooten auf dem Inle-See und besuchen dabei u.a. das dort ansässige traditionelle Handwerk: Silberschmiede, Reederei, Teppichknüpfer, Weberei, Lotus-Seidenspinnerei. Wir bummeln über den Thale Phaung Daw Oo-Markt mit Frauen der Pao-Minderheit, der voller Früchte, Gemüse und verschiedensten Souvenirs ist. Wir werden auch die Padaung-Frauen kennenlernen, die Messingringe um den Hals tragen, um diesen zu strecken. Nach der Mittagsrast im Nampay Eayful Lake Restaurant besuchen wir die Nampay Zigarettenmanufaktur, die Se-khong Eisen schmiede und erreichen durch die Schwimmenden Gärten als letzte Station das Nga Pe Chaung Kloster, ehe wir zum Hotel zurückkehren. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



Mt. Ropa, links nach rechts: Klosteberg, Affen und Gehöft bei Natpalindangyin



Inle-See, von links nach rechts: Fischer, Bootsparkplatz, Padaung-Frau, Dorf (Nampan) am Seeufer

11. Tag: Indein und sein Mine Thauk Markt

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine entspannende Bootsfahrt auf einem kleinen Kanal zum PaO-Dorf Indein. Am Westufer des Sees treffen wir auf viele Fischer und badende Wasserbüffel. Indein mit seinem typischen Mine Thauk Markt ist ein großer, geschäftiger und wichtiger 5-tägiger Markt der Region. Mittagsrast in einem guten Restaurant in Nyaung Ohak am Loi-maw Chaung auf dem Weg zur Shwe Inn Thein Pagode. Der nahe Pagodenhügel ist äußerst besuchenswert. Man passiert eine erste Gruppe zerstörter Stupas im Schatten von Banyan-Bäumen, bekannt als Nyaung Ohak. Die Shwe Inn Thein Pagode (17. Jh.) selbst besitzt eine beeindruckende Sammlung von über 1000 Stupas. Entlang von Bambus-Wäldern geht es zurück zur Anlegestelle und mit dem Boot zurück zum Inle-See. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



Inle-See, von links nach rechts: Waschtag, Indein Markt, Pa-o-Frau, Pa-o-Frauen mit Kleintransporter

12.-14. Tag: Golf von Bengalen und Rakhine Berge

12. Tag: in den Westen des Landes

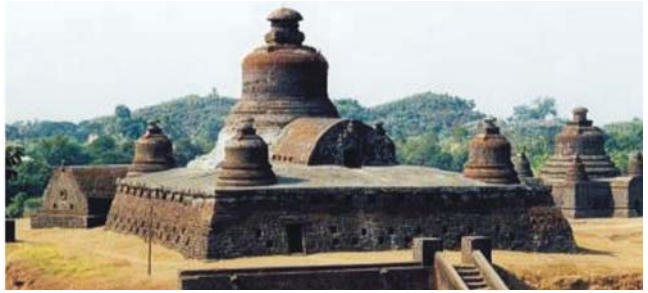
Am Vormittag Transfer vom Inle-See zum Flughafen von Heho zum Flug (Abflug voraussichtlich ca. 10:00 Uhr) über Thandwe nach Sittwe (Ankunft ca. 15:00), einer Handels- und Hafenstadt am Golf von Bengalen. Transfer vom Flughafen zur Bootsanlegestelle, von wo aus wir mit einem Charterboot (Fahrzeit ca. 5-7 Stunden) Mrauk U erreichen werden, ein faszinierendes, aber abgelegenes Reiseziel, das bei weitem nicht alle Touristen ansteuern. In Sittwe ist der Fluss noch sehr breit und weitläufig mit vielen Nebenarmen, verengt sich aber bis Mrauk U in eine schmale Wasserstraße. Nach Ankunft in Mrauk U am Abend Transfer zum Hotel. Abendessen und Übernachtung im Hotel Mrauk Oo Princess Resort**** (Bungalow), ggf. in einer alternativen Unterkunft.

13. Tag: Ruinenstadt Mrauk U

Besichtigung der archäologisch bedeutenden Ruinenstadt aus dem 15. Jh. östlich des Kaladan Flusses, unter dem Namen Mrohaung bis 1785 Hauptstadt des letzten vereinigten Arakan-Königreichs. Mit der Verlegung der britischen Verwaltung im 19. Jh. nach Akyab begann der Verfall und die Stadt bekam den Namen Mrohaung (Alte Stadt). Erst 1979 wurde sie wieder in Mrauk U umbenannt. Die Region ist nach dem Irrawaddy-Delta die zweitwichtigste Reisproduktionsstätte Myanmars. Mittagessen im River Valley Restaurant; Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.



von links nach rechts: Stupas der Inn Thein-Pagode, Buddha im Ngapegyaung Nga Phe Kyaung-Kloster, traditioneller Hausbau am Seeufer



Mrauk U, von links nach rechts: Andaw-Tempel, Htukkan-Tempel,

14. Tag: Chin Minderheiten in den Rakhine Bergen

Über holprige Wege erreichen wir die Bootsanlegestelle in Nann Kya und fahren in einem Langbaumboot auf dem Lamyro flussaufwärts durch Regenwald und vorbei an Feldern mit Bambus, Gemüse sowie Obst und beobachten das ländliche Leben am Fluss. Mittagessen als Picknick. Nach etwa 3 Stunden erreichen wir in den Ausläufern des Rakhine Gebirges (Arakan-Gebirge, Chin-Gebirge), umgeben von Wäldern, ein Laythoo-Chin-Dorf. Hier erfahren wir manches über das traditionelle Leben dieser ethnischen Minderheit. Die Chin sind gute Jäger und bauen auf Terrassen Getreide, Gemüse- und Obst an. Die einheimischen älteren Frauen hier sind bekannt für ihre farbenprächtigen Tücher und die auffallenden Gesichtstätowierungen. Nach dem Besuch weiterer Dörfer geht es zurück nach Mrauk U. Abendessen und Übernachtung wie am Vortag.

15.-16. Tag: Rückreise

Nach einem frühen Frühstück Fahrt mit dem Schnellboot (Check-in 06:00 Uhr) etwa 2 Stunden zurück nach Sittwe. Vielleicht lohnt noch ein Besuch dort auf dem Fischmarkt. Nach dem Mittagessen im River Valley Restaurant geht es zum Flughafen von Sittwe zum Inlandsflug nach Yangon. Von dort Flug mit Thai Airways nach Bangkok und Anschlussflug (voraussichtlicher Abflug um 23:45 Uhr) nach Frankfurt. Dort Ankunft am 16. Tag in den frühen Morgenstunden (ca. 06:00 Uhr); von Frankfurt Zugtransfer in den Heimatort (bei Zubuchung von Rail&Fly).

Wenn Sie Fragen, egal welcher Art zu dieser Reise haben, können Sie sich jederzeit an uns wenden. Ihr Ansprechpartner für diese Reise: Dr. Harald Borger; Tel. 07071-2977532, Mobil 0151-19638731



Dr. Volker Höfeld



Nach seiner aktiven Zeit am Geographischen Institut in Tübingen, bereitet es ihm heute große Freude, mit Menschen unterwegs zu sein, welche die Welt mit ihm erleben, verstehen und vor allem auch genießen wollen. Er hat für Sie eine Route zusammengestellt, auf der Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten erreichen und darüber hinaus interessante Blicke hinter die touristischen Kulissen werfen werden. Als Geograph wird er Ihnen Myanmar mit all seinen Facetten näher bringen, angefangen von den Zusammenhängen zwischen Mensch, Geschichte, Kultur und Wirtschaft bis hin zu den ökologischen Zusammenhängen (Klima, Geologie, Landschaftsentstehung und Vegetation).

Anmerkung: Für Myanmar wird ein Visum benötigt, das vor der Reise bei der Botschaft der Republik der Union Myanmar in Berlin beantragt werden muss. Die Bearbeitung kann mehrere Wochen in Anspruch nehmen. Der Reisepass muss mindestens noch 6 Monate über das Ende der Reise hinaus gültig sein. Von der Einreise mit einem als gestohlen/verloren gemeldeten und wieder aufgefundenen Reisepass wird dringend abgeraten. Auch wenn der Pass bei der deutschen Polizei wieder als vorhanden gemeldet ist, liegt diese Information den Behörden in Myanmar nicht vor und es droht die sofortige Rückreise. Es besteht auch die Möglichkeit, elektronisch ein Visum zu beantragen (eVisum) - mit einer Wartezeit von durchschnittlich 5 Tagen. Visa on arrival sind nicht möglich.