



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

INFORMACION 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.

Encuentra toda la información sobre, documentos, moneda, comunicaciones, salud y todos los trámites correspondientes a la entrada y salida del país.

LAOS

Capital: VIENTIÁN

Forma de Gobierno: Estado Socialista

Idioma: Lao, Francés e Ingles

Población: 6'677.534 millones de habitantes

Uso 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.



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, durante los trayectos internos en Laos se permite

+57 317 503 1060
carmen.gomez@asiatraveling.com.co
www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

una maleta que no supere los 20 Kg. Para equipaje de mano se permite una maleta de 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. Se sugiere evitar el sobrepeso ya que se expone al grupo a perder el vuelo y además deberá pagar costos elevados en dólares, (se puede pagar maleta adicional preguntando en las aerolíneas a la salida del vuelo ya que es más económico comprar el bono en Colombia.) es preferible pagar una maleta adicional, que un sobrepeso por Kilos.



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 ALIMENTACION:

El transporte local en Laos en todas las actividades del programa estará cubierto por la organización. Igualmente, la alimentación que esté incluida en el programa. (Según itinerario) 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.



CLIMA:

Laos tiene un clima tropical monzónico, en el cual se pueden diferenciar tres épocas: una estación de lluvias (entre mayo y octubre), una estación fresca y seca (entre noviembre y febrero), y una estación calurosa y seca (entre marzo y abril).

El mejor periodo para visitar Laos es de noviembre a principios de marzo. La

+57 317 503 1060
carmen.gomez@asiatraveling.com.co
www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

estación de lluvias se extiende del mes de abril al mes de octubre.

ANUAL	TEMPERATURA MAXIMA	TEMPERAURA MINIMA
Noviembre - Febrero	30°C	20°C
Marzo - Abril	40°C	27°C
Mayo - Octubre	35°C	25°C

MONEDA:

La moneda oficial de Laos es el Kip. Existen billetes de 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000 y 50000 kip. Se pueden cambiar todas las monedas principales en los bancos pero más particularmente el dólar americano y el baht tailandés. En Vientiane y Luang Prabang, las numerosas oficinas privadas ofrecen tasas de cambio muy interesantes. Existe un punto de cambio en el aeropuerto de Wattay en Vientiane.




Las oficinas de cambio y los bancos cambian los cheques de viaje de las mayores monedas. Además, se puede sacar dinero con una tarjeta Visa en muchos bancos domésticos y extranjeros de Vientiane. Numerosos restaurantes y hoteles aceptan las principales tarjetas de crédito. Si planean ir a una zona más remota, les aconsejamos que lleven una buena provisión de kips.

La tasa de cambio es actualmente de 1 dólar por 8400 kips Pongan atención en que el kip no se puede cambiar fuera de Laos.

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.

Aconsejamos a los visitantes que lleven una ropa cómoda, ligera y que se lave fácilmente. Como puede hacer bastante frío durante el invierno y la estación de las lluvias, traer una chaqueta puede

 +57 317 503 1060
 carmen.gomez@asiatraveling.com.co
 www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

ser una buena idea. También es preferible que traigan buenos zapatos para caminar y sandalias que puedan quitarse fácilmente para entrar en los templos y casas privadas.



COMUNICACIÓN:

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.



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 pero lo mejor es llevar el tuyo propio que se puede obtener en ferreterías o grandes almacenes de la misma línea.



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

☎ +57 317 503 1060
✉ carmen.gomez@asiatraveling.com.co
👉 www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

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:

5 dólares por persona por día al guía y aproximadamente la mitad al chófer.



SALUD:

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. La hepatitis B es generalizada en todo el país y la fiebre del dengue, la tuberculosis y la encefalitis japonesa aparecen con frecuencia. 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. El agua embotellada es muy barata y se puede encontrar en todas partes. Los alimentos contaminados es otra cosa a tener en cuenta. Los alimentos de venta callejera pueden no haber sido correctamente limpiados, de modo que asegúrese de que hayan sido bien cocidos. La popular ensalada de papaya picante es sabrosa, aunque no está cocida. Incluso los locales de vez en cuando sufren dolores de estómago después de comer este plato popular de Laos.

En caso de que tenga dolor de estómago, podrá encontrar farmacias básicas en la mayoría de las ciudades más grandes. Si sufre algún dolor más grave, es recomendable que coja el primer avión hacia Bangkok o a Chiang Mai en Tailandia para recibir tratamiento en cualquiera de sus hospitales. La atención médica en Laos es primitiva y, a menudo inexistente fuera de la capital o de Luang Prabang. Hay una clínica disponible las 24 horas en Vientiane conocida como el Hospital de Mahosot,

☎ +57 317 503 1060
✉ carmen.gomez@asiatraveling.com.co
👉 www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

y es su mejor opción si necesita un tratamiento urgente. El seguro de viaje es la mejor manera de cubrir los gastos de los inesperados viajes al hospital.



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 tabú 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

☎ +57 317 503 1060
✉ carmen.gomez@asiatraveling.com.co
👉 www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

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. 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.



NOTAS DE INTERES:

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. Los más aventureros pueden elegir destinos más remotos como Luang Namtha, donde se puede hacer diversas excursiones y treeking, Muang Xay, la capital de la provincia plurirracial de Oudamxay y Nong Khiaw, situada en el norte de Luang Prabang y donde se puede contemplar magníficas formaciones calcáreas y pueblos étnicos.

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.

+57 317 503 1060
carmen.gomez@asiatraveling.com.co
www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia



Asia Traveling
Expertos en viajes y negocios

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.

La Llanura de las Jarras Miles de jarras megalíticas están esparcidas por la meseta de Xieng Khouang. Diversas Investigaciones realizadas a principios de los años 1930 asociaron las jarras a ritos funerarios prehistóricos. En los años siguientes, arqueólogos laosianos y japoneses hicieron excavaciones que confirmaron esta interpretación. Descubrieron restos humanos, bienes y cerámicas cerca de las jarras de piedra. La llanura de las Jarras se remonta a la Edad del Hierro y es uno de los sitios más importantes y fascinantes sobre la prehistoria del sureste asiático. Normalmente, los sitios de las jarras se visitan desde Phonsavan.

La Meseta Bolaven En la Meseta Bolaven, donde el clima es más fresco, podrán ver plantaciones de té y café, visitar minorías étnicas, hacer excursiones y ver espectaculares cascadas. Los alojamientos en la región son rústicos.

Pakse y las 4000 islas (Si Phan Don) A 45 minutos de la Meseta Bolaven se encuentra la ciudad de Pakse desde la cual los viajeros pueden explorar la región de las 4000 islas con sus cascadas, templos pre angkorianos del siglo 10, las ruinas de Champassak - un sitio del Patrimonio de la UNESCO - así como pequeñas islas donde los habitantes conservan un modo de vida tradicional. En general, los turistas optan por los cruceros para visitar las 4000 islas.

Otros destinos:

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.

☎ +57 317 503 1060
✉ carmen.gomez@asiatraveling.com.co
👉 www.asiatraveling.com.co

ASIA TRAVELING SAS
EXPERTOS EN VIAJES Y NEGOCIOS
Cra. 57 B # 130 A- 48 Oficina 409
Bogotá, Colombia