

NU ÄVEN
SOM APP!

Resa
PLUS

AFTONBLADET

Resa

Publicerad december 2014

GUIDE



KAMBODJA

- ✓ Angkor Wat
- ✓ Siam Reap
- ✓ Praktiska fakta
- ✓ Phnom Penh
- ✓ Boende
- ✓ Shopping
- ✓ Sevärdheter
- ✓ Natliv
- ✓ Mat & dryck

Glädje och sorg i Kambodja

Fyra år, 1975 till 1979, har präglat omvärldens syn på Kambodja. Fyra år av övergrepp, tortyr, utrensningar och avrättningar.

Det var nationalism blandad med maoism och frihetstankar som gick överstyr under ledning av den ökände Pol Pot. I dag är det en annan revolution på gång. En boom har uppstått i Phnom Penh med restauranger och nattliv, utfärder och upptäckter i både då- och nutid.

Tempelområdet Angkor Wat är tveklöst det mest berömda i Kambodja. Det återfinns på sedlar och ingen resa hit blir komplett utan ett besök i staden Siam Reap där templet ligger. En gång i tiden var Angkor Wat lika stort som dagens Los Angeles. Här kan du gå i flera dagar och njuta av dåtida prakt, eller låta en tuk-tuk ta dig runt.

Huvudstaden Phnom Penh ligger där floderna Mekong, Tonlé Sap och Bassac möts. Sedan 1373 har staden varit huvudstad, efter att Angkor Wat blev besegrat av Siam, Thailand. Fast det är klart... Siam Reap betyder egentligen "den stora segern över Siam". I århundraden har Thailand och Kambodja munhuggits, slagits och däremellan hållit fred, som idag.

I Phnom Penh finns storstadspuls med hög internationell faktor. Fransmännen kom hit redan på 1860-talet och döpte om Kambodia, Vietnam och Laos till Indochine. Nu har utlänningar hittat hit igen, något som inte minst märks på stadens alla olika restauranger. För vare sig du vill ha en färsk baguette med brie, en italiensk pizza eller en ecuadoriansk ceviche finns det.

Men missa för den skull inte den lokala maten, den nationella rätten Amok smälter i munnen. Eller fruktcocktails, friterade spindlar på

grönsaksmarknaden eller en sväng till populära FCC med utsikt över floden och strandpromenaden.

Phnom Penh är också fyllt av sorg. Ett besök på gamla fängelset S-21 eller en utfärd till Dödens fält, Choung Ek, gör dig påmind av det brutala och råa i historien.

Men det är en del av staden.

Likaväl som shopping är en stor del av utbudet i staden. Ryska marknaden är ofta första och bästa platsen för att handla med sig både souvenirer och nyttigheter. Här kan du frossa i dvd-filmer, träarbeten, t-shirts, kitsch och mer värdefulla minnen.

Kambodja har inte mycket kust och du får ta dig ner till södra delarna. Här möts du av öar, nationalparker och flera stränder. De flesta besöker Sihanoukville ett par dagar, dit tar du dig lätt med buss eller flyg från huvudstaden.

Turism är en av de viktigaste inkomstkällorna i landet. Varje år kommer fler och fler för att upptäcka variationen i landet. Vare sig du är ute efter sol och bad eller kultur och historia är Kambodja rätt destination för dig.



Text & foto: **KATARINA ARVIDSON**

5 x resa hit och runt

Flyg

Thai Airways flyger från Stockholm via Bangkok till Phnom Penh. Snabbt och smidigt. T/r från 8000 kronor. Qatar Airways flyger via Qatar., t/r från cirka 8000 kronor. I båda fallen gäller att vara tidigt ute, då många reseföretag bokar gruppseten. Framförallt oktober–november och februari–mars. Billigare finns t ex med China Southern Airlines i kombination med KLM eller British Airways, men fler stopp och oerhört långa flygtider.

- www.thaiairways.se
- www.qatarairways.com

Rundresa

Rundresor är oftast kombinationsresor där Vietnam eller andra länder i Sydostasien ingår samtidigt som Kambodja. Flera

företag har resor till Kambodja och grannländerna. Fördelen med dessa rundresor är kunniga reseledare, innehållsrika program och att det mesta ingår.

- www.lotustravel.se
- www.albatros-travel.se
- www.varldensresor.se

Inrikesflyg

Enklast och smidigast är att boka flyg med Cambodia Angkor Air. De flyger bland annat mellan Pnom Penh och Siam Reap. T/r kostar från cirka 120 US-dollar.

- www.cambodiaangkorair.com

Buss

Använd dig av Paramount Express-bussarna eller Mekong Express Bus. De är billiga och har en hyfsad standard. Det finns många aktörer på bussresor.

Tänk alltid på säkerheten först. Att bussen inte tar fler än tillåtet antal passagerare, bilbälten och att det ska finnas mer än en chaufför på långa sträckor. Undvik nattbussar. En enkel mellan Phnom Penh och Siam Reap kostar cirka 10 US-dollar.

- cambodiaa.com/directory/bus/paramount-angkor-express.php

Fordon

Cyclo är det gamla ordet för passagerarcykel. Du sitter bekvämt längst fram och körs av en cykelförare. Allra bäst passar cyclo på kvällstid, genom de gamla kolonialgatorna och längs floden. Du har tid att ta foton, njuta av både surr och kaos, likaväl som av ett överraskande lugn emellanåt. En timme med cyclo kostar från 7 US-dollar. Dricks förväntas.



Phnom Penh.

5 x praktiska fakta

Internet/mobil

Internet finns i stort sett överallt. Oftast gratis wifi på baren, restauranger och hotell. Internetkaféer börjar bli mindre frekventa men finns på turistorter som Siam Reap, Sihanoukville och i Phnom Penh.

Mobil fungerar bäst om du köper ett lokalt SIM-kort på plats. Finns i affärer och på flygplatsen. Kostar från tio US-dollar.

Klimat/Bästa tid

Bästa tiden för att besöka Kam-

bodja är från slutet av oktober till slutet av mars. Det går att besöka landet året om, men sommar-månaderna är fuktiga, heta och ibland fyllda med regn.

Dricks

I Kambodja förväntar sig alla en extra slant. En lokalguide räknar med minimum tre US-dollar per person och dag. En chaufför från 1,5 US-dollar per person och dag. På restaurang från tio procent och uppåt. Vilken service du än får och var du än är, glöm

inte dricks. För många är det själva lönen.

Dricksvatten

Köp vatten på flaska. Säljs överallt på gator och i affärer. Många hotell har gratis vattenflaskor på rummen, kan användas för såväl dryck som för tandborstning.

Tidsskillnad

Det är sex timmars skillnad i tid mellan Sverige och Kambodja under vinterhalvåret. Ställ fram klockan sex timmar.

4 KAMBODJA

5 x viktiga fakta

Pass & visum

För svenska medborgare går det bra att köpa visum vid gränsen. Se till att du har en passbild och 25 US-dollar för avgiften. Ditt pass ska vara giltigt i minst sex månader vid avresa från landet. Passet måste innehålla två tomma sidor och inte vara skadat.

► evisa.mfaic.gov.kh/

Pengar

”Cash is king” i Kambodja, och det är amerikanska dollar som används. Hotell, restauranger och resebyråer tar emot kort, helst Visa och Mastercard. Men ska du ut och handla, äta på mindre restauranger eller åka med olika färdmedel är det bäst att ha kontanter. Se till att för-

boka endollarsedlar hos Forex innan du åker. Ovärderligt att ha med sig en packe med småvalörer för inköp, dricks, taxi och tuc-tuc. Drickssystemet är väl utvecklat. En lokalguide räknar med 4 US-dollar per person och dag. En chaufför bör ha två US-dollar per dag. Den nationella valutan heter riel och används för mindre summor än en dollar, eftersom det inte finns några mynt. Större dollarsedlar måste vara hela, är den det minsta trasig accepteras den inte.

Vaccinationer

Se över ditt grundskydd och ha alltid det gula vaccinationskortet med dig. Ska du ut på landsbygden, bör du ha malariaprofylax.

Håller du dig i städer är det mindre risk för malariamyggor.

► www.vaccinationsguiden.se

El

230V gäller i Kambodja men kontaktorna kan vara lite olika. Ibland två hål, ibland tre hål, så ta med en adapter.

Säkerhet

Det är hyfsat säkert i Siam Reap och på turistställen. Men i Phnom Penh förekommer fickstölder. Var också noga med dina transporter. Se till att bussbolaget kör med god säkerhet. Lämna kronjuveler och pass på hotellet i värdeskåp när du är ute på dagarna.

5 x hotell i Phnom Penh

Populärt

La Maison d'Ambre är ett av många fyrstjärniga hotell som finns i staden. Fräscht, bra frukost och stora rum. Gångavstånd till strandpromenaden. De flesta rum har eget kök och det finns rum för två personer och uppåt. Stannar du längre, kan du förhandla om priset. Ett dubbelrum kostar från 750 kronor

► www.lamaisondambre.com

Mysigt

White Mansion Hotel ligger i centrum och är ett boutique-hotell. Litet, mysigt och populärt. Ett dubbelrum kostar från 100 US-dollar. Tillräckligt centralt men ändå på en gata utan alltför mycket ljud. Vackra rum i ljusa färger och trä med bra badrum.

► www.hotelpnompenh-whitemansion.com

Lyx

Femstjärniga Raffles hotel Le Royal är ett kolonialarv som har



La Maison d'Ambre.

funnits sedan 1929. Vacker hotell där du möts av levande musik i receptionen. Överdådig frukostbuffé, vacker trädgård och ja, allt som du kan förvänta dig av ett klassiskt femstjärnigt hotell. På Elephant Bar kan du njuta av klassiska drinkar med pianomusik. Ett dubbelrum kostar från cirka 190 US-dollar.

► www.affles.com/phnom-penh

Mellanläge

De senaste tio åren har sett en ökning av tre- och fyrstjärniga hotell i staden. Ofta kan du hitta ett rum till riktigt bra priser. Staden kryllar av små hotell i centrum. Ett dubbelrum kostar från 40 US-dollar. Två exempel på bra trestjärniga hotell är Rambutan Resort och The Plantation där dubbelrum kostar från 70 US-dollar per natt.

► www.rambutanresort.com

► www.theplantation.asia

Längre tid

Funderar du på att stanna en längre tid kan det vara läge att hyra en mindre lägenhet. Men som utlänning blir priset högre än om du är lokalbo. För två veckor med bra läge och hög standard, ligger priset i snitt på 600 US-dollar. Boka hotellrum de första nätterna och ta tid på dig att hitta en lägenhet.

► www.independantpropertieservices.com



Tuk-tuk är bästa sättet att ta sig fram.

5 x få koll & ta sig runt i Phnom Penh

Boeung Keng Kang

Kallas också för BKK1 och är känt som turistkvarter. Området ligger mellan Sihanouk Boulevard, Norodom Boulevard, Maos Tse Toung Boulevard och Monivong Boulevard. Här finns många restauranger, hotell, barer, affärer, spa mm.

Riverside

Riverside, strandpromenaden, är punkt ett i staden. Här möts floderna Tonle Sap och Mekong. Det är också här som turister rör sig på dag- och kvällstid. Sitt och njut på en av de många kaféerna och se ut över floden som möjliggjorde stadens grundande.

Tuk-tuk

Tuk-tuk är bästa sättet att ta sig runt. De är dyrare än "motos", motorcyklar, men du upplever staden bättre. Ha koll på väskor och ha kamerabandet runt kroppen. Kom överens om priset i förväg. En tur på cirka fem minuter kostar runt 1,5–2 US-dollar.

Cyclo

De allra fattigaste du kan möta är cyclo-förare. Med sina cyklar där du sitter framför föraren cyklar de omkring och du kan njuta av en upp till timmes cykeltur. Cyklarna introducerades 1936 och är ett av de mest ekonomiska sätten att se staden. Samtidigt som du hjälper en yrkesgrupp att få

pengar. Boka gärna genom nedanstående organisation.
 ► www.cyclo.org.kh

Street 278

Street 278 är en av de bästa gatorna både dag- och kväll. På dagtid med kaféer och kvällstid har du ett stort och bra urval av restauranger.



Se omgivningen i lagom takt i en cyclo.

6 KAMBODJA



Dödens fält. De röda khmerernas avrättningsplats.

5 x se och göra i Phnom Penh

S-21

Tuol Sleng, S-21, är en före detta gymnasieskola som under Pol Pot-regimen användes för tortyr. 1975, när röda khmererna hade tagit över makten i huvudstaden, gjordes skolan om till ett fängelse och förhørscentrum. Det är ett gripande besök som visar hur khmer rouge organiserade och utvecklade sina metoder. Bland annat genom att dokumentera alla fångar. Du kan besöka de gamla cellerna och det finns en bra fotoutställning i mittenhuset. Öppet 07.30–17.30. Inträde 2 US-dollar.

► Hörnet Street St 113 och St 350.

Dödens fält

Choung Ek, killing fields – dödens fält – är ett område utanför Phnom Penh, dit fångar togs för att avrättas. Här finns också en stupa där knotor och döds-skallar har lagts. En väg tar dig runt till olika platser i området där människor misshandlades och avrättades. Det är en stark upplevelse. Det finns också en svartvit

film som visas i ett litet center, på engelska under 20 minuter. Börja med filmen, gå promenaden och avsluta med stupan. Öppet från morgon till kväll. Lättast att ta sig dit på egen hand är med tuk-tuk. Inträde 5 US-dollar.

Ryska marknaden

Ryska marknaden fick sitt namn under 1980-talet då de flesta utlänningar var ryssar. Här hittar du souvenirer av alla de slag. DVD-filmer och serier i kopieformat, sjalar, väskor, träarbeten, tyger och T-shirts. Allt som du ser i Kambodja på olika marknader kan du i stort hitta på den ryska marknaden. Öppet mellan 07.00–17.00 varje dag.

► Psah Toul Tom Poug

Kungliga palatset

Kungliga palatset består av flera byggnader och här regerar monarkin. Det byggdes på 1860-talet under kung Norodom som fick hjälp av fransmännen med ekonomi och byggnadsteknik. Här finns Silverpagodan som fått sitt namn efter golvet som är

lagt med över 5000 silverkaker. Sedan 1871 bor den kungliga familjen här och de ligger också begravda i vackra stupor på området. Hela området är byggt i khmerstil. Tänk på att täcka kroppen. Täckta skor och inga armbågar eller knän får synas. I värsta fall finns stora, urtvättade T-shirts att hyra för 3 US-dollar. Inträde kostar 3 US-dollar. Ska du använda kamera kostar det 2 US-dollar och videokamera kostar 5 US-dollar. Öppet varje dag 07.30–11.00 och 14.00–17.00.

► Samdech Sothearos Boulevard

Nationalmuseum

På nationalmuseum, som öppnades 1920, finns över 5 000 olika artefakter från olika tidsåldrar. De flesta från 600-talet fram till 1200-talet. Här finns en härlig innergård att sitta i och njuta av skulpturer. Vissa kvällar framförs tempeldanser och teaterstycken på museet. Öppet varje dag kl 8–17. Entré 5 dollar för utlänningar. Barn gratis.

► Hörnet Street 13/Street 178

► www.cambodiamuseum.info/

5 x restauranger i Phnom Penh

FCC

FCC, Foreign Correspondents Club, är en institution i Phnom Penh. Ligger på bästa plats med utsikt över floden. Här kan du frossa i fish and chips, happy hour och möta andra turister. Ett måste en gång under vistelsen. Menyn har både internationell och lokal mat. Runt 15 US-dollar för en måltid.

► www.fcccambodia.com

L'Orchidee

Restaurang l'Orchidee har en av de bästa Fish Amok i staden. Ligger runt 300 meter från den

ryska marknaden. På menyn finns också kokta musslor, glasserad anka och olika fiskrätter. En middag för två kostar runt 22 US-dollar.

► Street 464, nr 82

Sweet Café

Bästa restaurangen för khmermat, frekventeras av den gyllene medelklassen. Men beställ bara khmermat. Det är det som de är bra på. Soppor, grytor och underbara små desserter inbakade i bananblad. Middag för två kostar cirka 50 US-dollar.

► 21 B, Street 294

Titanic

Vid floden med utsikt över vattnet och folklivet. Typisk khmermat. Levande musik och avslappnad stämning. Populär lunchkrog för grupper. Mellanklass. Lunch för två kostar runt 200 kronor.

► www.bopha-phnompenh.com

Chez Gaston

Phnom Penh kryllar av utlänningar som bosatt sig i staden. Några har öppnat restaurang, en av dem driver Chez Gaston som serverar fransk mat.

► 76, Rue 15

5 x nattliv i Phnom Penh

Phnom Penh

Riverfront har mängder med barer och restauranger. Men ta en promenad längs floden och upptäck kvällslivet. Här är det försäljning av frukt och grönt, familjer som är ute tillsammans och kvällsgymnastik till musik.

Elephant Bar

Elephant Bar på Raffles Hotel är som att flyttas tillbaka i tiden till fransmännens glamorösa kvällar. Soft musik i bakgrunden, oklanderlig service och perfekt för att se ett av de vackraste hotellen i staden. Missa inte att kolla in glaset som Jackie Kennedy har druckit ur. Det har fortfarande hennes läppstift på kanten.

► 92, Rukhak Vithei Daun Penh, Wat Phnom

Duplex

Duplex består av både kafé och bar på olika våningar. Baren har inhyrda DJ:s och är öppet från 21.00 till 02.30. Öppnades 2014 och har snabbt blivit ett ineställe. Bra mat och trevlig atmosfär

► Street 278



Elephant Bar.

Paddy Rice

På irländska puben Paddy Rice visas alla större matcher och sportevenemang från hela världen. Pubmat som pizza och bakad potatis serveras, men även lokal mat och thaimat. Öppet från 08.00 tills sista gästen går.

► Street 136

Livemusik

På Oscar 51 är det levande musik och uppträdande de flesta dagar. Olika band spelar på kvällarna och det är en blandning av asiatiskt och europeiskt/amerikanskt i musikväg. Öppet från 16.00 till "sent".

► 29, Street 51.

8 KAMBODJA

5 x maträtter

Prahoc

Antingen älskar du fiskpasta eller så tycker du att det luktar och smakar som offentlig toalett. Prahoc är krossad, saltad och fermenterad fiskpasta från lerfisk eller småfisk. Kallas populärt för kambodjansk ost på grund av sin arom. Används dagligdags i det kambodjanska köket.

Amok

Fish Amok är en nationell rätt och är ångad fisk i curry. Serveras ofta i urgröpt kokosnöt och är gudomligt gott.

Fredagsmys

Spindlar, skalbaggar, gräshoppor och ödlor är populära snacks. Men också viktiga ingredienser i den kambodjanska kosten tack vare sin näring. På grönsaksmarknaden säljs de framförallt inför helger och högtider.

Fläsk

Bai sach chrouuk är fläsk med ris som serveras på gator tidigt på morgonen. En av de mest enkla och godaste rätter du kan äta. Tunna skivor fläsk grillas sakt

över öppen eld efter att ha marinerats i kokos eller vitlök. Fläsket äts med ris, rädisor och mycket ingefära.

Skaldjur

Kdam caa är friterad krabba som serveras med lokal, grön paprika. Ang dtray-meuk är grillad bläckfisk som har marinerats i limesås. Bläckfisken grillas och serveras gärna med sås gjord på prahoc. Räkorna är ofta stora och lokala från Mekongfloden, men de kan smaka en aning av dy.



Får det vara en gräshoppa?



Bai sach chrouuk.

5 x dricka

Iskaffe

Iskaffe görs som i Vietnam. Färskt kaffe mixas med kondenserad, sötd mjölk. En av de mest populära dryckerna och som dricks överallt.

Öl

Anchor och Angkor är två populära ölsorter. Tiger och Beer Lao likaså. ABC Stout är mörk öl. Det finns också importerade ölsorter som Carlsberg och Heineken.

Riktigt billiga, lokala ölsorter är Leo och Crown som mest dricks av kambodjaner.

Vin

Palmvin och risvin finns i byar och säljs i enlitersflaskor. Testa först om du tycker om det. Säljs också glasvis inne i Angkor.

Kokosnöt

Fräscht, gott och svalkande är kokosvatten som säljs överallt.

Färska kokosnötter får överdelen avhuggen, ett sugrör sticks in och det är bara att börja sörpla. Kostar cirka 1 US-dollar.

Vatten

Undvik att dricka vatten direkt från kranen. Köp i stället vatten på flaska. Säljs överallt och kostar ungefär 1 US-dollar för två flaskor. Kolsyrat vatten är dyrt och inte så vanligt förutom på restauranger.

5 x shopping i Phnom Penh

Psar Thmei

Kallas också för Central Market och här har du en marknad byggd som en cirkel med fyra armar. Den öppnades redan 1937 och är byggd i art deco-stil. Här kan du shoppa det mesta från Dr. Dre-kopior till guldsmycken. Öppet varje dag från 7–17.

► Neayok Souk

Psar Reatrey

På nattmarknaden vid floden hittar du silkesprodukter, souvenirer, T-shirts, ja, helt enkelt lite av allt möjligt. Det är avspänt och har du gott om tid för att pruta och titta omkring kan du fynda. Öppet fredag, lördag och söndag kväll från 17.00 till midnatt.

► Sisowath Quay, mellan Street 106 och Street 108

Psar Olympic

På olympiska marknaden är det i första hand grossistförsäljning. Om du är ute efter khmer-dräkter, religiösa föremål, tyger och kläder för hela familjen kan du få köpa till rejält billiga priser. Öppet kl 8–20.

► Söder om Sihanouk Boulevard, korsning mellan Street 199 och Street 193

Friends n´Stuff

Bredvid Friends restaurang ligger affären med samma namn. Där säljs kläder och du kan sy upp kläder hos eleverna som ar-

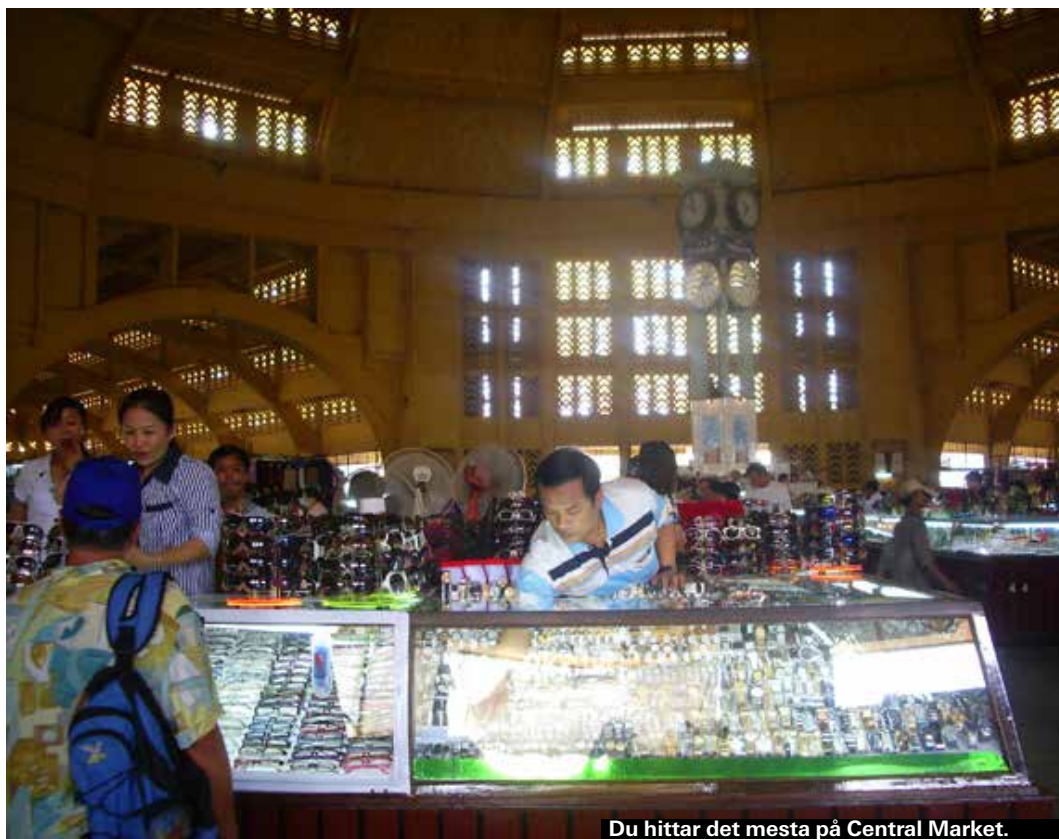
betar och utbildas i Friends-projektet. De har roliga accessoarer för både vuxna och barn och överskottet vid försäljning går till utbildning. Öppet kl 11–21.

► 215, Street 13, norr om Nationalmuseet

Le Lézard Bleu

Häftiga möbler och dekorativa föremål. Inte den billigaste butiken, men i jämförelse med hemma så sparar du en slant. Här har du fotoramar, soffor, tyger, hylor och fåtöljer. Le Lézard Bleu finns även i Siam Reap. Öppet 08.00–19.00.

► 61 Street 240. (mellan Kungliga palatset och Norodom Boulevard)



Du hittar det mesta på Central Market.

10 KAMBODJA

5 x köpa

Tyg

Tyger i olika färger och material finns på marknaderna och runt om i stadens affärer. Sjalar, dukar och skjortor. Passa på och köp kambodjanskt silke som bland annat finns på ryska maknaden.

Alligator

Både alligatorer och krokodiler föds upp i Kambodja. Av detta går en hel del till modeindustri som lokalt gör skor, bälten, väskor och plånböcker. Roligast är att köpa de små alligatorerna som har formats i olika modeller.

Trä

Bambu är populärt att arbeta i och du kan hitta fantasifulle modeller som korgar, väskor, möbler och väggtavlor. Betelnötter används till att göra små lådor som ofta görs i djurskepnad. Lätta och perfekt att lägga små andra gåvor i.

Dvd

Vill du ha alla säsonger av Mad Men eller en Polanskibox med alla filmer som Roman Polanski har regisserat? Då har du alla möjligheter att hitta vad du söker i Phnom Penh. Det här är ett Eldorado för den film- och serieintresserade. För eget bruk har du rätt att föra in vissa kopierade varor till Sverige. Läs noga på Tullverkets hemsida vad som gäller.

► www.tullverket.se

Sy upp

Ta med dig ditt favoritplagg och gå till en av de många skräddare som finns. Där kan du välja tyg och få ytterligare ett exemplar av just ditt plagg. Det går på en dag eller två och ditt nya plagg levereras direkt till hotellet.



Produktion av souvenirer.

5 x varningar & bra att veta

Sunt förnuft

Använd sunt förnuft. Inga promenader i gränder efter mörkrets inbrott. Ha koll på pengar och värdesaker. Lämna kronjuvelerna i Sverige. Se till att ha reseförsäkring.

Barn

Ge inte choklad, pennor eller pengar till barn. Det finns många organisationer som arbetar lokalt som du kan ge bidrag till. Men om du har en polaroidkamera är det guld värt att ta ett foto och ge bort.

Väder

Det är varmt nästan året om. Det finns två årstider: en är varm och den andra är varm och fuktig. Från maj till november är det regnsäsong, men det regnar oftast under en timme. Från december till april är det den torra och lite kallare säsongen. Drick vatten kontinuerligt. Då minskar risken för uttorkning, magproblem och trötthet.

Klädsel

Minikjolar och shorts är inte tillåtet på utgrävningsplatser,

palats och ruinområden. Undvik flip-flops på utfärder om du inte vill riskera att bryta benen. Under regnsäsongen så är det bra med heltäckande skor. Regn och lera blandas med avfall och avföring.

Trafik

Det är bättre att åka med taxi eller tuk-tuk. Trafiken är hektisk och även med asiatisk standard mer som kamikaze-körning. Undvik att åka som passagerare på motorcykel om det finns alternativ.



= hotell
 = restaurang
 100 km

Väder

Dags-temperatur och antal regniga dagar per månad.



| | 32 | 32 | 34 | 35 | 34 | 33 | 32 | 32 | 31 | 31 | 30 | 30 | Phnom Penh |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|------------|
| | -1 | -1 | 3 | 8 | 14 | 19 | 22 | 20 | 15 | 9 | 5 | 2 | Stockholm |
| JAN | FEB | MAR | APR | MAJ | JUN | JUL | AUG | SEP | OKT | NOV | DEC | | |
| 16 | 14 | 10 | 11 | 11 | 13 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 17 | Stockholm | |
| 1 | 2 | 4 | 7 | 15 | 16 | 17 | 17 | 19 | 17 | 9 | 4 | Phnom Penh | |



Angkors tempel låg övergivna och bortglömda i djungeln i hundratals år.

■ **Staden Siam Reap, i nordvästra Kambodja, är porten till det berömda tempelområdet Angkor. Ett område som en gång var lika stort som dagens moderna Los Angeles, och med tempel från 800-talet och framåt.**

■ **Tack vare tillgång till sjövattnet kunde invånarna få färskt vatten, vattna sin jord och få rikligt med mat. Kungen Jayavarman II lade grunden till Angkor och såg till att utvidga sitt rike.**

■ **Alla kungar som regerade i området lade**

till sina egna tempel. Men när Phnom Penh blev viktigare på slutet av 1500-talet glömdes Angkor bort och återupptäcktes igen först på 1880-talet.

■ **Det är magiskt att vandra runt i tempelområdena och föreställa sig hur livet var en gång i tiden.**

■ **Sedan 1992 står Angkor på Unescos världsarvslista, och i dag pågår ett omfattande restaureringsarbete av ruinerna för att rädda den även för framtida generationer.**



Över två miljoner besökare kommer varje år till Angkor Wat.

5 x Angkor Wat

Biljett

Biljetter köper du i entrén till tempelområdet. Varje biljett är personlig och du fotograferas. Biljetterna kontrolleras vid varje tempelgång. En endagsbiljett kostar 20 US-dollar, tre dagar kostar 40 US-dollar och en vecka kostar 60 US-dollar. Inträde kan endast betalas kontant i US-dollar, thailändska baht, kambodjanska riel eller i euro. Det kostar extra om du ska använda kamera eller videokamera inne i vissa tempel. Detta tillstånd måste du köpa vid entrén och kunna visa upp vid anmodan.

► www.autoriteapsara.org/en/apsara/tourism/visitor_info/angkor_%20pass.html

Tider

Bästa sättet att se Angkor Wat är

att komma efter 16.30 på eftermiddagen och köpa ett dagskort för nästa dag. Då går du in gratis första kvällen och kan se solnedgången och använda biljetten nästa dag. Se till att du är vid biljettkassan precis efter 16.30.

Tempel

Angkor är ett enormt område på närmare nio kvadratkilometer med över 1000 olika ruiner och runt 70 större tempel. Under sin storhetstid var Angkor lika stort som dagens Los Angeles. Angkor Wat är det mest berömda templet, wat betyder just tempel, som är bäst att se på eftermiddagen när solen går ner.

Tempel 2

Angkor Thom är byggd som en kvadrat och omringades en gång

i tiden av en mur som var 12 kilometer lång. Här har också scener till Tomb Raider med Angelina Jolie spelats in. Det är det mest välbevarade templet. Bayon-templet har många reliefer som skildrar områdets historia och enorma tempeltorn. Varje tempeltorn har fyra enorma ansikten uthuggna som ser åt de olika väderstrecken.

Guide

Vid varje större tempel och vid ingångar kan du hyra lokalguider för just det templet. Kostar cirka 10 US-dollar per person. Om du åker på egen hand kan du boka heldagsutfärd på resebyrå i staden och då ingår lokalguide. Helldag, med entré och lokalguide, lunch och transport, kostar runt 80–100 US-dollar.



Djungeln gör sitt bästa för att återerövra templen.

5 x ta sig hit och runt

Flyg

Från Phnom Penh går Cambodia Angkor Air, en t/r kostar från cirka 1700 kronor.

Bangkok Airways har direktflyg från Bangkok till Siam Reap. En enkel kostar från 1 500 kronor.

Du kan också flyga från Siهانو-ukville tre gånger i veckan.

► www.cambodiaangkorair.com/en

► www.bangkokair.com

Buss

Med buss från Phnom Penh tar det cirka sex till sju timmar att åka till Siam Reap. Det bästa är att boka biljett på en buss som

har a/c och platsbokning för säten. En enkel kostar från 5 US-dollar.

► www.capitoltourscambodia.com

► www.giantibis.com

Tuk-tuk

Det vanligaste färdmedlet i Siam Reap är tuk-tuk. Finns också inne i tempelområdet Angkor.

Du måste förhandla om priset.

Enklaste och billigaste sättet att sig runt.

Cykel

Området i och omkring Siam Reap är platt och gör att du kan

cykla i stort sett året om. Lite beroende på väder. Flera hotell och guesthouses hyr ut cyklar gratis. Du kan hyra cykel på The White Bicycles, en välgörenhetsorganisation, för cirka 5 US-dollar per dag. Ta med pass när du hyr cykel.

Taxi

Ett alternativ är att dela på en taxi. En taxi på fyra personer kostar cirka 20 US-dollar per person från Phnom Penh. Tänk på att även bjuda chauffören på vatten och mat på stoppen längs vägen.

5 x praktiskt

Mat

Bästa stället för lunch inne i Angkor är Angkor Wat Café som ägs av kedjan Blue Pumpkin. Vällagad mat och trevlig miljö samt ligger perfekt till när du är och besöker området. Öppet från kl 7 till 18 varje dag. Beställ bord på telefon 017-692 370. Vill du inte äta på restaurangen beställ hämtmat. Ta med och sitt ner i grönområdet men akta dig för de klåfingriga aporna.

► www.tbpumpkin.com

Bo

Det finns gott om boenden i Siam Reap. Från budget till yttersta lyx. Det bästa är att bo i centrum och ha tillgång till utbu-

det i staden. En favorit är hotell Somadevi Angkor.

Shopping

I Siam Reap finns både traditionella marknader och vanliga affärer. På marknaderna hittar du t-shirts, kitsch och skräp, men även riktigt hantverk, kläder och sjalar.

Äta

Restauranger och barer ligger bredvid varandra på huvudgatorna. Här finns det mesta i matväg och i olika klasser. Khmermat, pizza, franska menyer och fish and chips-restauranger trängs om utrymmet. Du kan äta från superbilligt till superdyrt. Priser

står på menyerna utanför restauranger.

Kvällstid

På kvällen vaknar Siam Reap till liv. Kaféer, restauranger, barer och en oändlig räckva av massageshopar och fisktankar. Testa fisktank där importerade japanska sötvattensfiskar gnager bort dött skinn på fossingarna. 20 minuter och du har fötter som en debis. Kostar cirka 3 US-dollar och då ingår en dricka. Fotmassage gör dunder för trötta ben. En halvtimme kostar cirka 5 US-dollar. Ta en promenad runt om i staden, åt gott och kanske ett besök på ett kafé innan det är dags för John Blund.



Siam Reap är fullt av liv på kvällstid.

5 x att göra

École

Les Chantiers École är en organisation som grundades 1992. Här får ungdomar som är handikappade och/eller kommer från byar utanför staden lära sig att göra khmerkonst i sten, träarbete och att väva silke. Det här är ett trevligt besök där du får gå runt i de olika verkstäderna. En liten affär säljer produkter där vinsten går tillbaka till skolan för att ta in nya elever. Skolan ligger i centrum.

► www.artisansdangkor.com

Matlagning

Lär dig laga khmermat på en halvdagskurs under din vistelse. Kul grej och perfekt för att lära sig grunderna. På Alliance Café börjar kursen med ett besök på marknaden för inköp och du får lära dig mer om de grönsaker

och frukter som är typiska för området. Sedan blir det matlagning och det hela avslutas med en gemensam måltid. Kostnad från cirka 30 US-dollar och uppåt beroende på vilken mat som tillagas.

► www.allianceangkor.com

Luftballong

Förhållandevis nytt är att du kan åka luftballong men bara 200 meter rakt upp. Den bästa tiden är tidig morgon eller i solnedgång. Ta med kamera och gärna kikare. Utsikten är fenomenal över Angkor Wat-området och du ser ruiner, risfält och de berömda templena. Ballongcentrat ligger på flygplatsvägen på väg till Angkor Wat, ungefär en kilometer från ingången. Räkna med priser från 100 US-dollar och uppåt.

Apsara

Kvällstid kan du gå på show och se de klassiska danserna som utfördes av apsaradansare på templen. Buffémiddag med show cirka 20 US-dollar.

Tonle Sap

Ungefär 1,5 mil från Siam Reap ligger Tonle Sap, den största sjön i Sydostasien som svälar sju gånger sin egen storlek under regnsäsong. Denna sjö möter Mekongfloden i Phnom Penh. Ute på sjön finns flera flytande byar, krokodil- och fiskfarmer och små och stora restaurangbåtar. Det ger också en inblick i livet för närmare 300 000 vietnamesiska båtflyktingar som lever här. En tur kostar från 27 US-dollar och uppåt beroende på tid och innehåll.

► www.taraboat.com



En grupp dansare förbereder sig.



En del av en flytande by på Tonle Sap, Sydostasiens största sjö,

18 KAMBODJA

5 x historia

Funan

De första 1000 åren i vår tide-räkning bestod området som är dagens Kambodja av många olika små stater. Funan var det mäktigaste riket fram till 600-talet och var djupt influerat av Indien.

Khmerriket

På 800-talet utvecklades khmercivilisationen och i norra Kambodja blev staden Angkor ett centrum. Angkor var huvudstad ända fram till 1431 då huvudstaden flyttades till Phnom Penh. Den stora anledningen var att Phnom Penh låg längre bort från Thailand som var det stora hotet.

1863

Fransmännen hade redan tidigare införlivat Vietnam i det som skulle bli franska Indochina i Sydostasien. 1983 införlivades Kambodja som protektorat under Frankrike. Under andra världskriget ockuperades landet av Japan. 1953 fick Kambodja sin självständighet.

Vietnamkrig

Kambodja bombades under Vietnamkriget av USA. Det var ett försök för att hindra den nordvietnamesiska armén och FNL-gerillan att utföra aktioner från Kambodja och in i Vietnam. 1970 tog Lon Nol, högerpolitiker och militär, makten genom att

störta kungen. Lon Nol utropade Khmerrepubliken. Motståndare till regeringen var de kommunistiska röda khmererna.

Pol Pot

De röda khmererna tog makten i Phnom Penh 1975 och döpte om landet till Demokratiska Kampuchea. Närmare två miljoner människor dödades under de röda khmerernas och ledaren Pol Pots regim. 1978 invaderade Vietnam landet och röda khmererna flydde ut till landsbygden. Landet bytte namn igen – nu till Folkrepubliken Kampuchea. 1993 hölls val och sakt men säkert har livet och ekonomin gått framåt.

5 x läsning

Sista resan

Boken "Sista resan till Phom Penh" av Jesper Huor skildrar författarens föräldrars kärlekssaga och ett obarmhärtigt slut. En kambodjansk student möter sin svenska kärlek i Paris. Pappan blir en del av den nya regimen och försvinner när han återvänder till Kampuchea 1977. Jesper Huor följer sin far och får vid ett besök i Phnom Penh beviset på att fadern dödades under Pol Pots regim. Kostar cirka 160 kronor i nätbutik.

Pol Pots leende

Peter Fröberg Idlings utmärkta bok "Pol Pots leende: om en svensk resa genom röda khmerernas Kambodja", tar dig med tillbaka till 1970-talet. Det är flera berättelser i en, om svenskar som engagerade sig för revolution och om röda khmerernas skräckvälde. Genom intervjuer, och tillbakablickar får vi en inblick i Sverige och kända svenskers inblandning i



politiken. Kostar cirka 80 kronor i nätbutik.

► www.adlibris.com

Insight

Serien Insights bok "Laos and Cambodia", på engelska, är trevlig och lättläst. Många bilder, bra faktadelar och små avsnitt om

kultur och udda kuriosa. Bra tips på egna turer. Kostar cirka 160 kronor i nätbutik.

Lonely Planet

Alltid ett säkert kort med välgrundade fakta från budget till lyxresor. Mängder av fakta från lilla minsta ort till storstadens brus. Gott om småartiklar om insektsätning till risvin. Kostar cirka 200 kronor i nätbutik.

Vannarirak

En av de mest berömda författarna från Kambodja är Pal Vannarirak. Under Pol Pot-regimen arbetade hon på risfälten och senare för den nya regeringen med att censurera skrifter. Förbjudna böcker tog Vannarirak hem och kopierade i smyg. På svenska finns en antologi, novellsamling, med Vannarirak och andra kambodjanska författare. "Kambodja berättar; bladen faller långt från stammen". Kostar cirka 180 kronor i nätbutik.



Buddistceremoni vid en begravning.

5 x fakta

Invånare

Kambodja har knappt 15 miljoner invånare. Det finns tre större minoritetsgrupper: vietnameser, kineser och en muslimsk folkgrupp som kallas för cham.

I nordöstra Kambodja finns flera etniska grupper som brukar kallas för khmer loeu, höglands-khmerer.

Geografi

Kambodja är knappt hälften så stort som Sverige. Mekongfloden utgör en naturlig gräns i väster mot Thailand och i öster

mot Laos och Vietnam. I sydväst har Kambodja kust mot Siamviken.

Lön

Statistiken är dålig när det gäller lönerna. Fabriksarbetare och anställda inom serviceyrken, exempelvis som städare, tjänar ungefär 100 US-dollar i månaden. Dricks är viktigt i serviceindustrin och många yrken har lägre lön då det förväntas att dricksen ska kompensera en viss del av lönen. BNP är cirka 800 US-dollar person och år. Över 20

procent av befolkningen ligger under fattigdomsnivån.

Turism

1993 kom 120 000 turister och det har varit en konstant ökning under alla år. 2013 kom över fyra miljoner besökare.

Religion

Theravedabuddhism är officiell religion i Kambodja och 95 procent av befolkningen är buddhister. Övriga är kristna, muslimer, och kineserna är konfucianer och daoister.

5 x telefonnummer

Ringa hem

Slå 0046 och ta bort nollan i riktnumret.

Ringa hit

Landskoden är 00855. Phnom Penhs riktnummer är 023.

Taxi

Det vanligaste är att åka med tuc-tuc, men är ni flera kan det vara guld värt att hyra en större

taxibil med a/c för utfärder. Premium Luxury Taxi har allt från tuc-tuc till limousiner, taxi till minibussar. Det går alltid att förhandla om priser.

► www.taxidcpphnompenh.com

Ambassad

Svenska ambassaden i Phnom Penh ligger i Phnom Penh Tower på 445, Monivong Boulevard. Telefonnumret är +885 -23 861

700. De har öppet måndag till fredag mellan 09.00-12.00. På ► www.swedenabroad.com/sv-SE/Ambassader/Phnom-Penh/

Akutnummer

Behöver du komma i kontakt med SOS Köpenhamn ringer du 0045-70 10 50 50. Euroalarm når du på 0046-770 456 919 och Gouda Alarmcentral på 0045-33 15 6060.

5 x bra sajter

► www.ui.se

Utrikespolitiska institutet har bra information på svenska om det mesta från geografi till politik.

► www.cambodianembassy.org.uk

Bra hemsida på engelska. Här kan du läsa om olika samarbeten mellan Sverige och Kambodja.

► www.phnompenh.gov.kh

Sajt på engelska med kortfattad information om huvudstaden. Bra karta att trycka ut över centrala

delarna av Phnom Penh med de viktigaste monumenten.

► www.tourismcambodia.com

Innehållsrik sajt på engelska med information om allt från kultur till bussbiljetter, liksom nyheter.

► www.tourismcambodia.org

Officiell sajt från Kambodjas turistministerium på engelska.

Priskoll

Så mycket kostar:

Öl, 33 cl: 6 kr. (butik)

Lokal hamburgare: 12 kr

Kopp kaffe: 15 kr

Tuc-tuc 3 km: 30 kr

Bensinpris: 8 kr/liter

Minilexikon (khmer)

Hej! – Sous-day!

Jag heter ...

– Khnyom chmuah ...

Tack – Aq khun.

Ja – Jaah (f), baht

(m).

Nej – Ot the.

Pratar du engelska?

– Cheh niyeay

pia'saa Anglais baan

the?

Hjälp! – Chuy!

Var är toaletten? –

Bakun noew ey nah?

En öl – Som beer

moi.

Ha en bra dag! –

Mien tingay la-aw.



Nu finns resguiderna även som app!

* Offlinekartor * Ingår i Plus * Hämta i App Store eller på Google Play

• Miami • New York • London • Jylland • Milano • Krk • Paris • Bangkok • Phuket
• Koh Lanta • Barcelona • Madrid • Teneriffa • Rom • Rhodos • Kraków • Florens
& Toscana • Khao Lak • Aten • Istanbul • Side • Köpenhamn • Tallinn • Tokyo

Resa

Alla guider: www.aftonbladet.se/resguider