



LÄRKÄNNNA KAMBODJA

EVA OCH ANDERS SUNDSTRÖM PÅ SUNDSTRÖM TRAVEL GER OSS SINA BÄSTA TIPS PÅ HUR MAN FÅR UT DET MESTA AV SIN VISTELSE I KAMBODJA OCH UPPLEVER LITE MER AV "DET RIKTIGA" SYDOSTASIEN. AV: MALIN ANDERSON FOTO: SUNDSTRÖM TRAVEL

KAMBODJA

BÄSTA TIDEN ATT ÅKA: Nov till aug.

MAT OCH DRYCK: Testa allt! Maten är mer lik det thailändska än det vietnamesiska köket. Banana Flower Salad är en personlig favorit.

RESTAURANGTIPS: Khmer Kitchen Restaurant i Siem Reap (www.khmerkitchens.com/siemreap.html) och Khmer Saravan Restaurant i Phnom Penh.

BOENDE: Det finns allt från 5-stjärniga hotell till enklare hostel. Konkurrensen om gästerna är hård så det går att hitta bra familjeägda hotell med god standard för en liten slant.

HOTELLTIPS: Favorithotellet heter Hotel Billabong i Phnom Penh (www.thebillabonghotel.com). En oas mitt i stan.

MISSA INTE: Templen i Siem Reap - hyr en tuk-tuk med förare och guide för bästa upplevelse. Killing Fields utanför Phnom Penh. Toul Sleng (S21) i Phnom Penh. Marknaderna och templen i Phnom Penh. Seeing Hands Massage, Phnom Penh. Att umgås med kambodjaner. Badorterna utmed kusten. Utflykt på Mekong-floden.

MER INFO: www.sundstromtravel.se

**VISUM ORDNAS PÅ NÄTET INNAN
AVFÄRD:** evisa.mfaic.gov.kh

Bra att veta innan?

– Det är väl värt att läsa på om Kambodjas moderna historia med Röda Khmerernas härjningar på 1970-talet för en större förståelse av landet. Läs gärna "First They Killed My Father: A Daughter of Cambodia Remembers" av Loung Ung och se filmen "Dödens fält" (1984).

Hur upplever man landet "på riktigt"?

– Med ödmjukhet och respekt för andra människor och kulturer är resandet en livsnjutning. Var påläst, nyfiken och våga vara dig själv. Bjud på dig själv, visa respekt, ta seden dit du kommer, ta till dig den gästvänlighet som finns och våga bli vän med lokalbefolkningen. Le mycket – ett leende förstår man över hela världen.

Hur kan man gynna lokalbefolkningen?

– Bo aldrig på all inclusive-resorter! Handla på de lokala marknaderna/affärerna. Ge inte unga tigare pengar, det för bara med sig att barnen inte går i skolan. Köp hellre saker som de fattiga eller handikappade presterat, som hantverk, musik etc. Pruta till nivån "good for you –

good for me". Använd lokala guider så ofta som möjligt. Ät hellre på ställen som Friends i Phnom Penh som sedan många år erbjudit gatubarn att börja arbeta i restaurangen. Om möjligt, ta med så mycket kläder och skor i bagaget som det går för att kunna ge bort under vistelsen. Skolmaterial och enklare mediciner är också populära.

Hur kan ni hjälpa till att organisera en resa?

– Under vår jorden runtresa 2005-2006 var vi i Kambodja och lärde känna en tuk-tuk förare i Siem Reap. En helt underbar person som heter Ratana. Genom honom har vi också etablerat ett kontaktnät i andra delar av Kambodja som vi använder när vi hjälper svenska resenärer att uppleva landet. Vi vårdar dessa kontaktpersoner genom att åka tillbaka med jämna mellanrum och de tar hand om de personer på plats som väljer att anlita oss som resekonserter.

– Vi skapar ramverket och sedan är det upp till dig som resenär att måla din egen tavla. ■

Beställ katalog!

Exotiska rundresor med svenska guider!

Resekombinationer i tre delar med kultur/natur, kontakt med lokalbefolkning och sol/bad. Vi kan även skräddarsy resor för grupp och konferens.

Nyhet! Vi auktionerar ut ett begränsat antal av våra resor varje vecka på www.exploretours.se
- Lägg ett bud och ta chansen att resa till ett mycket bra pris!

Reser du med Explore Tours så är du med och stöttar lokala hjälpprojekt såsom barnhem och trädplantager utan att du betalar mer för din resa.

explore tours
Fair, Fun and Interesting!

www.exploretours.se 0771-967400

Kina - Mongoliet - Tibet - Nepal - Kambodja - Vietnam - Indien - Sri Lanka - Kuba
Brasilien - Peru - Ecuador - Argentina - Uruguay - Tanzania - Sydafrika - Nya Zeeland

