

KOH LANTA

11 Highlights, Strände, Hotel & praktische Tipps

Koh Lanta verbindet lange Sandstrände, kleine Buchten und grüne Hügel mit einem angenehm ruhigen Inselleben. Dieser kompakte Guide führt euch zu den schönsten Stopps, ordnet die Strände nach Lage und ergänzt praktische Planungstipps, meine persönliche Hotel-Empfehlung sowie Ideen für Bootsausflüge.

IDEALE DAUER
5-7 Nächte

ANREISE
Ab Krabi

BESTER MIX
Roller & Boot

TOP-ZEIT
November-April

10 spannende Fakten über Koh Lanta

1. Gemeint ist meist die größere, touristisch erschlossene Insel Koh Lanta Yai.
2. Die Insel gehört zur Provinz Krabi und liegt in der Andamanensee.
3. Koh Lanta ist etwa 30 Kilometer lang und an der breitesten Stelle rund sechs Kilometer breit.
4. Die meisten Strände liegen an der Westküste, Old Town dagegen im Osten.
5. Koh Lanta Yai ist per Brücke mit Koh Lanta Noi verbunden; zum Festland fährt eine Autofähre.
6. Muslimische, buddhistische, chinesischstämmige und Chao-Lay-Gemeinschaften prägen die Insel.
7. Der Mu Ko Lanta Nationalpark umfasst die Südspitze und mehrere vorgelagerte Inseln.
8. November bis April bietet meist ruhigeres Meer und die größte Auswahl an Bootstouren.
9. Koh Lanta ist deutlich ruhiger als Phuket oder Koh Phi Phi.
10. Beliebte Schnorchelziele sind Koh Rok, Koh Haa und die Trang-Inseln.



Die 11 schönsten Highlights auf Koh Lanta

1. Klong Nin Beach

Langer Sandstrand mit Restaurants und entspannter Abendstimmung. Zum Schwimmen ist der mittlere Abschnitt häufig am angenehmsten; bei Ebbe werden Felsen sichtbar.

2. Long Beach

Phra Ae Beach bietet viel Platz, gute Infrastruktur und lange Spaziergänge. Das Wasser wird schneller tief als am familienfreundlichen Klong Dao Beach.

3. Klong Dao Beach

Der breite, flach abfallende Strand liegt nahe Saladan. Ideal für Familien, erste Strandtage und unkomplizierte Abende direkt am Wasser.

4. So Beautiful Beach

Palmen, lockere Strandbars und viel Platz machen ihn zum schönen Zwischenstopp. Achtet beim Baden auf Felsen und die Gezeiten.

5. Nui Beach / Haad Nui

Die kleine Bucht südlich von Klong Nin wirkt ursprünglicher als die Strände im Norden. Wasser und Sonnenschutz mitnehmen; der kurze Abstieg kann rutschig sein.

6. Kantiang Beach

Die von grünen Hügeln eingerahmte Bucht verbindet Ruhe mit Cafés und Restaurants. Für die Weiterfahrt in den kurvigen Süden genügend Tageslicht einplanen.

7. Khlong Chak Beach

Eine wenig bebaute Bucht weit im Süden. Bei Ebbe ist das Wasser flach; der nahe Wasserfall lohnt sich vor allem während und kurz nach der Regenzeit.

8. Ao Nui Bay

Die kleine Bucht nahe dem Nationalpark eignet sich bei ruhigem Meer zum Schnorcheln. Nicht mit Haad Nui verwechseln und Lebensmittel wegen der Affen gut verstauen.

9. Mu Ko Lanta Nationalpark

Leuchtturm, Küstenblick und Naturpfad machen den Park zum Pflichtstopp. Eintritt meist 200 Baht pro erwachsener Person plus 20 Baht pro Roller; aktuelle Zeiten prüfen.

10. Koh Lanta Old Town

Historische Holzhäuser, chinesischer Schrein, Pier und Restaurants auf Stelzen zeigen die ruhige Ostküste. Für einen Bummel mit Mittagessen reichen zwei bis drei Stunden.

11. Saladan Walking Street

Ab dem frühen Abend öffnen nahe dem Pier Essens- und Verkaufsstände. Am lebhaftesten ist es meist ab 19 Uhr; saisonale Öffnungszeiten beachten.

Koh Lanta in 4 Tagen: entspannte Route

Tag 1 - Ankommen: Klong Nin oder Long Beach und Sonnenuntergang am Meer.

Tag 2 - Norden: Klong Dao, Long Beach, So Beautiful Beach und Saladan Walking Street.

Tag 3 - Süden: Kantiang, Khlong Chak, Ao Nui Bay und Nationalpark.

Tag 4 - Osten & Wasser: Old Town oder Bootsausflug nach Koh Rok, Koh Haa beziehungsweise zu den Trang-Inseln.

Praktische Tipps für eure Koh-Lanta-Reise

Anreise ab Krabi

Taxi, Minivan oder Hoteltransfer fahren über die Autofähre und die Brücke nach Koh Lanta Yai. Vom Flughafen benötigt ihr je nach Verkehr, Fährwartzeit und Hotellage etwa zwei bis drei Stunden.

Fortbewegung

Mit dem Roller seid ihr flexibel; im Süden werden die Straßen steil und kurvig. Fahrt nur mit Erfahrung, Helm und gültiger Fahrerlaubnis. Alternativ funktionieren Tuk-Tuks, Songthaews und private Fahrer:innen.

Beste Reisezeit

November bis April ist meist trockener und das Meer ruhiger. Dezember bis Februar sind besonders gefragt. Von Mai bis Oktober schließen einzelne Betriebe; Bootstouren können wetterbedingt ausfallen.

Bootsausflüge

Koh Rok und Koh Haa sind besonders zum Schnorcheln beliebt. Die 4-Island-Tour verbindet Koh Ngai, Koh Kradan, Koh Mook und Koh Chuek inklusive Emerald Cave. Prüft, ob Nationalparkgebühren im Preis enthalten sind.

Vegetarisch & vegan bestellen

Pinto Restaurant, Catfish Koh Lanta, Eco Bar Klong Khong, Yawee, Jai-Dee Home und Happy Veggie bieten passende Optionen. Vegan ausdrücklich ohne Ei, Fischsauce und Austernsauce bestellen.

Nicht zu viel vornehmen

Die Insel lebt von langsamen Strandtagen, spontanen Stopps und Sonnenuntergängen. Plant höchstens zwei größere Regionen pro Tag, damit die Fahrzeiten nicht den Urlaub bestimmen.



Meine Hotel-Empfehlung auf Koh Lanta

Da ich alleine unterwegs war und bei der Unterkunft auf mein Budget achten wollte, war das Siam Lanta Resort - SHA Extra Plus für mich perfekt. Mein Zimmer war sauber, alle waren sehr nett und der Pool ideal für eine ruhige Pause.

Siam Lanta Resort - SHA Extra Plus*

Auch die Lage hat für meine Pläne gut funktioniert: Restaurants, Massage und Nagelstudio waren schnell erreichbar, gleichzeitig konnte ich die Strände im Norden und Süden gut erkunden. Das Frühstück war ebenfalls lecker.

[Siam Lanta Resort bei Booking.com ansehen*](#)

[Weitere Unterkünfte auf Koh Lanta vergleichen*](#)

Essen, Massage & Nägel

Für vegetarisches und veganes Essen empfehle ich besonders Pinto Restaurant in Old Town, Catfish Koh Lanta und die Eco Bar Klong Khong. Weitere gute Adressen sind Yawee, Jai-Dee Home und Happy Veggie.

Bobo Spa

Das schlichte Massagestudio liegt an der Hauptstraße 4245 in Khlong Toab nahe der Jannatul-Hasanah-Moschee und nur eine kurze Fahrt vom Hotel entfernt. Termine am Abend besser vorab reservieren.

WOW Nails

Für Maniküre, Pediküre, Gel und Nail Art findet ihr WOW Nails in 133/2 Moo 8, Khlong Toab Beach, gegenüber der Moschee. Vorab nach Treatment, Preis und Dauer fragen.

Reise buchen

[Aktuelle Flugpreise nach Krabi vergleichen*](#)

[Den vollständigen Koh-Lanta-Artikel lesen](#)

Werbehinweis: Mit * markierte Links sind Affiliate-Links. Für euch entstehen keine Mehrkosten.



Häufige Fragen zu Koh Lanta

Welche Highlights sind Pflicht? Nationalpark, Old Town, Klong Nin, Kantiang und eine kleine Bucht im Süden.

Wie viele Tage sind ideal? Mindestens vier volle Tage, entspannter sind fünf bis sieben Nächte.

Welcher Strand ist besonders schön? Kantiang liegt landschaftlich traumhaft; Long Beach bietet mehr Infrastruktur.

Kann man direkt vom Strand schnorcheln? Bei ruhigem Meer an Ao Nui Bay; besser ist meist eine Bootstour nach Koh Rok oder Koh Haa.

Braucht man einen Roller? Nicht zwingend, aber er ist am flexibelsten. Ohne Erfahrung lieber Fahrer:innen oder Tuk-Tuks nutzen.

Was kostet der Nationalpark? Meist 200 Baht pro erwachsener Person plus 20 Baht pro Roller. Aktuelle Preise prüfen.

Wann ist die beste Reisezeit? November bis April bietet meist ruhigeres Meer und die größte Auswahl an Touren.

Ist Koh Lanta für Alleinreisende geeignet? Ja, die Insel ist entspannt und überschaubar. Nachts abgelegene Strecken meiden.

Für wen passt Koh Lanta?

Koh Lanta ist ideal, wenn ihr lange Strände, ruhige Buchten, kleine Orte und flexible Ausflugstage sucht. Für große Beachclubs, Shopping und ein dichtes Nachtleben sind Phuket oder Krabi die passendere Wahl.

Hinweis: Stand August 2026 - Preise, Öffnungszeiten, Nationalparkzugänge, Wetter und Bootsfahrpläne bitte vor der Reise prüfen.

