

# Inhalt

- 2 Senkrechtstarter
  - 4 Überflieger
  - 6 Querfeldein
- 

## Vor Ort

### Colombo 14

- 17 Colombo Fort/Pettah
- 20 *Tour Viertel der Vielfalt*
- 22 Slave Island
- 23 *Tour Schlendern bis zum Sundowner*
- 26 Cinnamon Gardens
- 33 *Lieblingsort Paradise Road The Gallery Café*
- 37 *Zugabe Türme auf Sand*

### Die Westküste 38

- 41 Nördlich von Colombo
- 41 Negombo
- 43 *Lieblingsort Fischmarkt von Negombo*

- 46 *Tour Hinein in den Alltag*
- 49 Wilpattu National Park
- 50 Südlich von Colombo
- 50 Mount Lavinia
- 51 Wadduwa und Kalutara
- 53 Beruwela
- 55 Alutgama, Bentota, Induruwa
- 56 *Tour Besuch bei den Bawa-Brüdern*
- 60 Ambalangoda
- 62 Hikkaduwa
- 64 Dodanduwa
- 65 *Zugabe Die Mär vom Zimtvogel*

### Der Süden 66

- 69 Galle
- 76 Unawatuna und Umgebung
- 80 Koggala und Ahangama
- 83 *Tour Reisfelder, Wasser und ein Kloster*
- 84 Weligama
- 85 Mirissa
- 87 Matara und Umgebung
- 89 Zwischen Matara und Tangalle
- 90 Tangalle und Umgebung
- 92 Hambantota
- 93 Bundala National Park
- 94 Tissamaharama, Yala West National Park
- 96 Kataragama
- 97 *Zugabe Bedroht oder Bedrohung?*

## **Kulturelles Dreieck 98**

- 101 Kurunegala und Yapahuwa
- 102 *Lieblingsort Fair-Trade-Geschäft Selyn*
- 103 Anuradhapura
- 104 *Tour Unbekannte Einsiedeleien*
- 111 Mihintale
- 113 Aukana und Sasseruwa
- 114 *Lieblingsort Berg von Ritigala*
- 115 Umgebung von Habarana
- 116 Medirigiriya
- 117 Polonnaruwa
- 120 *Tour Zwischen Affen zu Ruinen*
- 124 Sigiriya
- 127 Dambulla
- 128 *Tour Aufstieg mit Ausblick*
- 131 Matale und Umgebung
- 133 *Zugabe Lebensfroher Vatermörder*

## **Kandy und das Hochland 134**

- 137 Kandy
- 147 *Lieblingsort BPS Bookshop*
- 148 Die Umgebung von Kandy

- 148 Peradeniya Royal Botanical Gardens
- 150 Gadaladeniya, Lankatilaka und Embekke
- 150 Pinnawela Elephant Orphanage
- 151 Knuckles Range
- 152 *Tour Auf die Spitze der Knuckles*
- 154 Mahiyangana
- 156 Kitulgala
- 157 Dickoya
- 158 *Lieblingsort Christ Church of Warleigh*
- 159 Dalhousie und Adam's Peak
- 160 *Tour Auf Pilgers Pfaden*
- 162 A 5: Kandy–Nuwara Eliya
- 162 Nuwara Eliya
- 164 *Tour ›Mädchen‹ überwinden Täler und Höhen*
- 170 Ausflüge von Nuwara Eliya
- 171 Haputale
- 172 *Tour Wandern bis ans Ende der Welt*
- 174 Dambattenne
- 175 *Tour Mönche und Wälder*
- 177 Bandarawela und Dowa-Tempel
- 178 *Tour Tuk-Tuk-Safari im Teeland*
- 180 Ella
- 181 *Tour Nicht nur für Eisenbahnfans*
- 182 *Tour Schöne Aussichten*
- 184 Badulla
- 185 *Lieblingsort Buduruwagala Buddhas*
- 186 Ratnapura
- 188 Sinharaja Forest Reserve
- 191 Uda Walawe National Park
- 193 *Zugabe Vom Glasgower Ghetto zum Teekönig*

## **Die Ostküste** 194

- 197 Trincomalee
- 199 *Lieblingsort* Swami Rock
- 201 Die Umgebung von Trincomalee
- 201 Uppuveli
- 202 Kanniyai und Velgam Raja Maha Vihara
- 203 Nilaveli
- 204 *Tour Dschungeltempel und Lagunen*
- 207 Passekudah und Kalkudah
- 208 Batticaloa
- 211 Arugam Bay
- 214 *Tour Auf Pilgerpfaden ins Vogelparadies*
- 216 Umgebung von Arugam Bay
- 216 Rund um Panama
- 216 Lahugala-Kitulana N. P.
- 217 *Zugabe* Schicksal eines Schiffes

## **Der Norden** 218

- 221 Mannar Island
- 222 Jaffna Peninsula
- 223 Jaffna
- 227 *Lieblingsort* Nallur Kandaswamy Kovil

- 228 Im Norden der Halbinsel
- 229 *Tour Bilderbücher in 3D-Format*
- 230 Inseln in der Palk Strait
- 231 *Tour Kargheit unter der Sonne*
- 233 *Zugabe* Das Rätsel des Baobab

## **Das Kleingedruckte**

- 234 Reiseinfos von A bis Z
- 250 Sprachführer
- 252 Kulinarisches Lexikon

## **Das Magazin**

- 256 *Insel des Erleuchteten*
- 260 *Ayurveda – altes Wissen vom langen Leben*
- 262 *Who is Who im Hinduismus*
- 268 *Steuern, Schulden, Hungerlöhne*
- 270 *Hotels mit Herz*
- 272 *Kleine Insel, große Vielfalt – Flora und Fauna*
- 275 *Die grauen Riesen – Sri Lankas Elefanten*
- 278 *Das zählt*
- 280 *Sri Lankas starke Frauen*
- 282 *Bis auf den letzten Tropfen*
- 285 *Reise durch Zeit & Raum*
- 288 *Minderheit mit Selbstbewusstsein*
- 291 *Kleine Geschichte des Tees*
- 294 *Die Essenz des Lebens – Essen*

- 
- 298 *Register*
  - 303 *Autor & Impressum*
  - 304 *Offene Fragen*